



外治法治療尋常性痤瘡

「暗瘡」、「痘瘡」是令人困擾的煩惱，長於面部的「暗瘡」尤其令人惆悵。但究竟暗瘡的成因為何？中醫有何分類？有何簡單處理方法？本文正要為你簡單介紹。

文：香港中醫藥委員會註冊中醫師 王虹 圖片：作者提供

其實「暗瘡」，即尋常性痤瘡，是一種毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮膚病。通常於青春期間開始發病，主要侵犯面部、背部和胸部等含皮脂腺較多的皮膚。據統計，約有80%的成年人在青春時期患過痤瘡，但發病的輕重程度不一。引起痤瘡的原因有很多種，主要與雄激素、皮脂分泌增加、毛囊皮脂腺腺管的過度角化、腺管內痤瘡丙酸桿菌增生及炎症有關。此外，遺傳因素也影響臨床類型、損害分佈及病程長短。某些飲食如脂肪、糖類、可可、乾酪、花生等可改變表面脂類成份或增加皮脂產生。情緒緊張及某些化學因子亦可加劇痤瘡的惡化。

尋常性痤瘡相當於中醫的「粉刺」、「酒刺」，中醫認為病因為腎陰不足、相火過旺，加之飲食不節，平時過食肥甘厚味，或沖任不調、肺胃火熱上蒸頭面，血熱鬱滯所致。

中醫主要症狀分類：

1. 肺經風熱：顏面潮紅，粉刺焮熱、疼痛，或有膿液等症狀。
2. 腸胃濕熱：皮疹紅腫疼痛，伴有便秘，小便黃赤，納呆腹脹等症狀。
3. 脾失健運：皮疹色紅不鮮，反覆發作，或結成囊腫，或伴有納呆腹脹、便溏、神疲乏力等症狀。（中醫診斷講求症狀需結合舌脈象合併參考，讀者宜向中醫師查詢。）

中醫治療的方法很多，有內治法和外治法，常見的外治法有：針法、灸法、貼法、擦法、發泡法、揉法、熨法、熏法（煎湯熏或蒸氣熏）、蒸法、浴法、洗法、拮法、吹法、滴法、塞法、噯法。中醫外治的作用機理和內治法一樣，是以中醫的整體觀和辨證論治為指導，用不同的方法和藥物、器具施於皮膚、孔竅、俞穴等部位，以發揮疏通經絡、調和氣血、解毒化癥、扶正祛邪等作用，使失去平衡的陰陽得以平衡。



中醫認為，有諸內必形諸於外。筆者最近有一女青年患者，面部遍佈痤瘡，大便有鮮血，檢查其背部僅右大腸俞穴處有一痤瘡，後經西醫檢查診斷為直腸潰瘍（右側）。此個案提示小痤瘡有時也會反映身體內部出現大問題，不容忽視。

此外，患者應注意不要用手擠壓皮疹，平時亦應少吃油膩及辛辣食物，應多吃新鮮蔬菜及水果。若情況嚴重者，建議盡早向醫師求診。

白果仁治痤瘡

處方：白果仁120粒

用法：每晚睡前用溫水洗淨患部（不用肥皂）；將去掉外殼的白果仁用刀切出平面，搓擦患部，邊搓擦邊削去用過的部分，每次用白果仁1—2粒即可；（例：每顆痤瘡搓三下則需切一個新剖面擦下一患處）暫時不用的白果仁應存放於雪櫃冰格，以免變乾。

功效：活血通絡，消炎止痛。

靚湯館

宮廷劇帶動台灣中藥熱 「皇帝3膠」今冬熱賣

以清代後宮惡鬥為主題的《後宮甄嬛傳》在台熱播，島內24日發現，近日入冬時節，或因應該劇的帶動，劇中出現阿膠、鹿角膠、龜板膠等讓皇帝進補的「皇帝3膠」。

台中市連權中醫診所院長蔡蕙君介紹，中醫重視節氣養生，冬至進補有助陽氣升發、固本培元。她建議可將藥材煎煮後，再加入燉煮，或直接加入燉湯製成藥膳，服用時間在冬至前1周，到明年立春前都可。

她同時指出，劇中提到的「三膠」都很珍貴，不少為人子女拿來燉補孝敬父母，但並非所有人都適宜。蔡蕙君表示，高血壓患者、腸胃功能吸收不佳等，都不適合，因此以三膠補身前，應請教中醫師根據個人體質處方，有感冒、發燒、咳嗽或有發炎癢狀也不宜食用。

今天，就為大家介紹一款冬日健脾補腎的佳品——健脾補腎龜板湯

健脾補腎龜板湯

材料：

瘦肉10元

水7碗

炙龜板1個

北芪1兩

杜仲4錢

薏米1兩

調味料：

鹽1茶匙（撥平匙面）

薑3片

製作方法：

1. 炙龜板碎碎，洗淨

2. 杜仲浸洗乾淨

3. 將所有材料洗淨，放入煲中煲滾，再用文火煲1/2小時，落鹽即成。



健康中草藥「五味子」

百草匯

要對抗自由基的侵害，中醫提倡由根本着手，透過天然藥草的藥用功效，由內而外調理身體機能。香港傳統中藥研究中心多年來於中草藥研發方面投入大量資源，特別對中草藥五味子進行了長達20年的研究，利用目前現代醫學的動物實驗和先進的細胞實驗等方法，就五味子的「抗氧化」、「抗癌」、「免疫調節」和「神經保護」等功能進行驗證，更用三年時間完成五味子乙素在小鼠的延緩衰老測試，結果證實，由出生後九個月開始持續服用五味子的小鼠，壽命平均能延長15%，可見五味子能保五臟之氣，並提升身體機能，延緩衰老。

香港傳統中藥研究中心首席研究員高錦明博士，從五味子分離出「五味子乙素」，並證實這種成份有效激發身體細胞內的抗氧化反應，保護細胞免受自由基所引致的氧化損傷或凋亡，「每個細胞內的線粒體是人體的『氣之源』，其就如發電機一樣，為細胞提供能量，但由於於能量產生的過程中會釋出自由基，逐漸會將細胞氧化，因此，線粒體的抗氧化能力成了細胞存活的重要關鍵。」五味子正是通過鞏固線粒體功能而起到「保氣」、延緩衰老的作用。

五味子作為中國的傳統中藥，歷史悠久，其同時具有「辛」、「甘」、「酸」、「苦」和「鹹」五種藥味，因而得名。由於五行（木、火、土、金、水）的相生相剋規律可以用來解釋五臟（肝、心、脾、肺、腎）功能互相影響的關係，根據「五味入五臟」的原理，五味子對五臟均能產生作用：其「酸」、「鹹」入肝而補腎，「辛」、「苦」入心而補肺，「甘」入中宮益脾胃。相對於一般具有一、兩種味的中藥，五味子實屬珍貴，能對人體五臟發揮補益、平衡作用。

五味子分為「南五味子」和「北五味子」，其中以遼寧、吉林、黑龍江、內蒙古等地種植的北五味子品質最佳，是中國常用的名貴藥材。長期服用性質溫和的五味子能保五臟之餘，更可為大腦提供保護作用，從而延緩衰老，對預防心臟病、帕金森和老人癡呆症等具有療效，絕對是都市人的健康喜訊！



網上圖片

網上圖片

電腦族易乾眼症 中醫來幫忙

醫訊

一名平面設計師長期使用電腦作業，1年多前開始出現眼睛乾澀且視力模糊，點人工淚液不見效，透過中藥調理才逐漸好轉。

中國醫藥大學附設醫院中醫部主治醫師葛正航表示，「上班看螢幕，下班看電視，通動看手機」正是現代人用眼過度的寫照，但小心眼睛也會過勞。

葛正航指出，眼睛功能與肝腎狀況有關，年輕人生活緊

張、忙碌熬夜，還嗜吃烤、炸、辣，這樣不但傷肝又傷腎，至於老人家年紀漸長，肝腎漸漸退化，眼睛也就開始模糊乾澀。中醫師說，眼科醫師多以人工淚液或抗過敏藥水來緩解症狀，中醫則以滋肝補腎為主，不過，再怎麼治療，眼睛還是需要充足的休息，用眼每一小時最好休息10分鐘，疲勞時按壓眼周穴位促進血液循環，加上多吃深色蔬菜，對保護眼睛都有不錯的效果。 ■中央社

中國加大力度保護野生中草藥資源

醫訊

中國正在加大保護野生中草藥的力度，避免讓瀕危品種滅絕。

中國是世界上生物多樣性最豐富的國家之一。中醫運用的藥材近13000餘種，其中中草藥約佔11146種，而野生種類佔到80%左右。

然而，隨著近年來市場對中草藥需求的不斷加大，野生中草藥資源遭到嚴重破壞。據統計，中國已有近3000種植物處於瀕危狀態，其中具藥用價值的瀕危物種佔60%—70%，被列入中國珍稀瀕危保護植物記錄的藥用植物已超過168種，有些物種已經滅絕。

這種現狀促使中國各地政府部門開始着手研究野生中草藥資源的保護措施，從而避免滅絕悲劇的持續上演。

在山西，當地農業部門已經決定建立7個總面積上百萬畝的野生中藥材資源「保育區」，讓瀕危品種得到有效的休養，並將野生甘草、連翹、豬苓、黃芪、遠志、秦艽、山茱萸等列入《國家重點保護野生藥材物種名錄》。

這個中國中部的中草藥大省從上世紀80年代起就飽受野

生中藥材資源銳減的困擾，至今仍難有改觀。「挖的人太多了，許多草藥基本上都挖光了。」當地村民趙守苗說。

類似情況，在中國的東三省也同樣存在。上世紀80年代東北三省動植物藥材達1052種，總蘊藏量多達72億公斤，但如今這一數字已經下降到不足14億公斤，野山參等十幾個品種瀕臨絕跡，已很難找到。

為此，黑龍江、吉林、遼寧三省相繼出台了新的《野生藥材資源保護條例》，明確了重點保護品種，並規定採挖和收購野生藥材實行許可制度，沒有許可證者一律禁採禁收禁運，否則將予以嚴懲。這一舉措效果顯著，違規採挖收購人員減少了70%左右，有效地保護了野生中草藥資源。

此外，中國中藥管理部門聯合地方政府對野生中草藥的新一輪大規模普查也已經展開，這將幫助相關部門摸清野生中草藥資源的現狀，更加有針對性地制定保護方案，從而避免瀕危品種徹底滅絕。

■新華社