

痤瘡的中醫藥護理（上）

痤瘡是臨床上最常見的皮膚病之一，在青春發育期人群中的發病率很高，根據我國流行病學的調查顯示，接近四成的青少年患有痤瘡，國外調查顯示大部分十來歲的青少年曾患過不同程度的痤瘡。

痤瘡十分影響個人形象，不正確治理可形成極其難看的痘斑疤痕，終生不退，影響患者擇業、擇偶及人際交往。倘因痤瘡而形成毀容性疤痕臉，易使患者性格變得孤僻自卑，不欲見人，並誘發青春期抑鬱，影響正常的學習、工作和生活。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

甚麼是痤瘡？

痤瘡（Acne）是一種與性腺內分泌功能失調有關的毛囊、皮脂腺慢性炎症性皮膚病，好發於青少年顏面及胸背等部位，臨床上以面部的粉刺、丘疹、膿疱或結節、囊腫為特徵。

根據皮疹形態和病情輕重，一般可將痤瘡分為丘疹粉刺型、膿疱型、結節型、囊腫型、聚合型、萎縮型及惡病質型。

痤瘡的病因病機

現代醫學認為，痤瘡是由於青春期雄性激素分泌增多，引起皮脂腺腫大並過度分泌，使毛囊皮脂腺角化栓塞，皮脂淤積於毛囊形成脂栓，並與毛囊內痤瘡丙酸桿菌的增殖等因素有關的炎症性皮膚病。中醫認為，粉刺主要是由於先天素體腎陰虛，相火天癸過於旺盛，加之後天飲食不節，生活失調，肺胃火熱上蒸胸背面額，血熱鬱滯而形成。

按痤瘡的發病部位，好發於前額者，多與心胃實熱有關；若長於口部周圍，多與脾胃濕熱有關；鼻部周圍的話則與肺熱相關；長於頸部及耳前，多與肝膽實熱有關；長於胸前，多與任脈熱盛有關；而長於耳垂及下頰，多與膀胱熱有關。

按痤瘡的皮損形態而言，結節常因氣滯血瘀所致，若見白頭粉刺，屬濕重於熱；若為黑頭粉刺，易化膿者，屬熱重於濕；囊腫則屬痰濕血瘀互結。

痤瘡的治療與辨證選食

「內外合治，標本兼顧」是中醫治療痤瘡的基本原則。醫師除了審察痤瘡的發病部位及皮損形態特點外，還需結合患者的整體表現來進行辨證。

肺經風熱型痤瘡宜桑菊枇杷葉粥

倘若患者顏面潮紅，以色紅丘疹為主，伴灼熱癢痛，或見膿疱，微微怕風，伴有發熱，口微渴，辨證屬肺經風熱的話，酌用桑菊枇杷葉粥來清宣肺熱、解毒散結，材料包括石膏15克，桑葉、菊花、枇杷葉各9克，白米50克。將桑葉、菊花、枇杷葉、石膏一起



■桑菊枇杷葉粥

用紗布包好，與白米共放入鍋，加清水適量煮粥，米熟後撈出藥包即可食用，每日進食1次，連食1周。

濕熱蘊結型痤瘡宜山楂薏仁綠豆湯

倘若患者皮疹以紅腫疼痛的膿疱、炎性丘疹為主，主要分佈在顏面、胸背，伴有心煩，口渴，口臭，小便黃，大便乾結，辨證屬濕熱蘊結的話，酌用山楂薏仁綠豆湯以清熱除濕、化痰解毒，材料包括山楂25克、薏仁50克、綠豆20克，白糖適量。將洗淨的山楂以適量的清水煎煮後取汁，再將此山楂汁與薏仁及綠豆一起入鍋熬湯，待薏仁及綠豆爛熟後加入白糖即成，每日飲1次，連飲1周。

痰瘀互結型痤瘡宜薏仁山楂散結湯

倘若患者皮損以暗紅結節、囊腫及疤痕為主，或伴有小膿疱、粉刺和色素沉着，並見胃口差，大便秘，辨證屬痰瘀互結的話，酌用薏仁山楂散結湯來活血化痰、化痰散結。

材料包括薏仁30克、山楂15克，杏仁、海帶、海藻各10克，蒲公英6克。將山楂、杏仁、海帶、海藻、蒲公英一起入鍋，加適量的清水煎煮後取汁，再與薏仁一起入鍋熬湯，令薏仁熬熟即可飲用。每日飲1次，連飲1周。



■山楂薏仁綠豆湯

作者小檔案

藍永豪醫師畢業於香港浸會大學，並獲藥學碩士及醫學學士學位。畢業後一直從事中醫藥臨床及教學工作，現職於康德堂中醫診所，現任香港中醫學會副理事長暨慈善基金會秘書長、醫管局中醫部（中醫及中藥）專案小組委員。



女性防脫髮 六款食療方

女性都希望自己的頭髮柔順、亮澤。一個人的頭髮約有10萬根左右，每日生長速度為0.35毫米，每晝夜脫落50—100根頭髮是正常的事。故不必大驚小怪。如果洗頭時頭髮脫落過多，那可可能就是脫髮了。出現脫髮會直接影響美容，並給人帶來煩惱。以下的食療方法助你避開脫髮煩惱。

何首烏煲雞蛋

材料：何首烏60克，雞蛋2個

做法：加水同煮，雞蛋熟後，去殼取蛋再煮約5分鐘，吃蛋飲湯。

功效：本品適用於血虛體弱引起的鬚髮早白、脫髮過多、未老先衰，對「虛不受補」者療效更佳。

羊骨粥

材料：羊腔骨1-2根，搗碎，加紅棗、桂圓各10枚，糯米100-150克

做法：加水適量，煮粥食用。可從當年冬至吃到來年立春。

功效：此粥有溫腎補血的功效，適合脫髮兼腎虛腰酸、輕度貧血者。

生髮黑豆湯

材料：芝麻30克，黑豆30克，枸杞子12克，白糖20克

做法：水煮約半小時後，連湯渣同食。每日1次，連服60天。

功效：本品可滋養生髮，對失眠多夢者尤其有效。

美髮養血果脯

材料：乾品龍眼肉50克，小紅棗30克，桑椹子30克，枸杞子30克，蜂蜜適量

做法：加水適量，用小火煎煮30分鐘，放入蜂蜜，煮至汁液黏稠即可。每天吃大約10克。

功效：此方有養血生髮之作用，對面色蒼白、陰血虧損者尤為適合。

首烏肝片

材料：何首烏60克，枸杞子15克，生豬肝200克，黃瓜200克，油、鹽、味精適量

做法：將何首烏粉碎為末，加水300克熬至約100克的濃汁，放入豬肝片泡2-4小時；黃瓜切片。鍋內放油至五六成熱時，放入肝片過油，下蔥、薑末爆香出味，倒入黃瓜片、鹽、味精、少許首烏濃汁、豬肝片、髮好的枸杞子，快速翻炒3-5分鐘即成。

功效：本品有補肝、祛風、益精、養腎之功。對頭髮乾枯、早白、早脫有效，每周宜服用2-3次。

花生衣紅棗湯

材料：花生米100克，紅棗10枚，適量紅糖

做法：溫水中泡後，取花生衣與紅棗10枚同放入鍋內，用泡花生米的水，小火煎煮約半小時，加入適量紅糖即成。每日飲3次，飲湯食棗。

功效：此方有養血補血之效，做到養血生髮，適於身體虛弱者的生髮、烏髮。



■何首烏煲雞蛋



■生髮黑豆湯



長坐電腦前 提防坐骨神經痛

中國醫藥大學附設醫院日前說，坐骨神經痛好發年齡是25到45歲，多數患者都是因長期坐在電腦前導致。中國醫藥大學附設醫院中醫傷科主治醫師劉學融說，坐骨神經痛的病患中不乏年輕男子，常發現他們都有黏在電腦前的習慣。也有六旬婦人因長期彎腰照顧臥床丈夫，最後自己也病倒。

劉學融表示，患者的疼痛表現，都是從腰臀往下傳至大腿、小腿，甚至到足部，而並非只局限在下背部，這些因姿勢不良引起的坐骨神經痛，成為現代社會越來越常見的問題。

劉學融認為，坐骨神經痛是多種病因導致，以疼痛為主要症狀的症候群，疼痛會沿着坐骨神經通路，也就是腰、臀、大腿後側、小腿後外側、足外側，一路來報到。

劉學融說，西醫治療多建議病患臥床休息，並服用止痛藥雙管齊下，缺點是遠期療效不夠理想；中

醫則強調改善血液循環，解除肌肉痙攣，緩解疼痛，促進功能恢復。

劉學融表示，傷科整復手法加上針灸，是吃藥休息之外另一醫療選擇，進行針灸時須選定特定部位，簡易傷科手法則包括揉、按、推、摩、滾等，在腰部及患肢雙手交叉按壓突出部位，力量由輕而重，使肌肉放鬆，治療後若再敷貼金黃散，能活血化癥舒筋止痛。



河南張仲景醫藥節開幕 民國時期醫著捐贈醫聖祠

【中新社電】第十一屆張仲景醫藥文化節日前在河南南陽開幕，來自各地的中醫藥專家雲集「醫聖」故里，把脈中醫藥發展。

當日舉行的開幕式上，中國工程院院士楊士莪向醫聖祠捐贈其祖父親自編撰並手書的《傷寒論淺歌》手稿。醫聖祠暨張仲景醫史文獻館館長劉海燕欣喜稱道，這是繼上世紀80年代陝西中醫名家米伯讓先生向南陽贈送《傷寒論》刻版之後，張仲景醫史文獻研究收藏上取得的又一重要醫著史料。

出生於1931年的楊士莪，如今已是耄耋之年。其祖父楊鶴汀係民國時期南陽首任知府，中年辦學興教，晚年埋頭於醫學研究，著有《傷寒論淺歌》、《金匱淺歌》等醫著。

「願《傷寒論淺歌》能豐富張仲景醫史

文獻庫，更希望為後人帶來健康福祉」。帶著「傳家寶」回到故鄉，楊士莪感觸萬千。

「醫聖仲景南陽論壇」作為張仲景醫藥文化節的「重頭戲」率先於當日開壇。中華中醫藥學會會長王國強、北京中醫藥大學副校長王慶國、中國中醫研究院首席研究員李連達等專家學者雲集於此，把脈中醫藥發展。

位於河南省西南部的南陽市地處亞熱帶向溫帶過渡地帶，氣候溫潤，中藥材生長環境得天獨厚。該地亦有着深厚的中醫藥文化積澱，中國東漢末年著名醫學家張仲景即生於此，其被後人稱為「醫聖」。

據南陽官方統計，該市境內中藥材達2300多種，佔全國藥材種類的20%，儲量高達2.4億公斤。南陽辛夷、山茱萸、裕丹參等50多種道地中藥材久負盛名。