



■ 患痤瘡應少食海鮮

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）

痤瘡的綜合治療

除了內科用藥，按照傳統中醫療法，針刺、耳穴敷貼及中藥點敷均為常用療法。

針刺治療能達到調暢氣血經絡、平衡陰陽的效果。透過補瀉手法，還能清熱、疏風、祛濕。按筆者經驗，肺經風熱型痤瘡常以曲池、合谷、太沖為主穴；濕熱蘊結型痤瘡則選足三里、陰陵泉、曲池為主穴；痰瘀互結型痤瘡常配豐隆、血海或膈俞。面部常選下關、頰車，膿胞多者加曲池穴，結節多者加三陰交、陰陵泉穴。一般以平補瀉手法留針20分鐘，隔日1次，以6次為1療程，一般治療3個療程。

耳穴敷貼則以肺、內分泌為主穴，若皮脂溢出可配脾穴，便秘可配大腸穴，月經不調則加貼子宮穴。常規消毒後，每次選穴3至4個，以上穴位可交替使用，3至7天換磁珠耳貼1次，以6次為1個療程，常配合針刺治療施行。

中藥點敷的話，可將清熱解毒的大黃與燥濕殺菌的硫磺各等分，共研細末，勻和後以涼開水調敷患處片刻，再以清水沖洗，使用前宜先諮詢註冊中醫。

痤瘡的護理原則

由於痤瘡發病具有一定季節性，一般以5月及10月為發作高峰，故需積極防治護理，如夏季外出尤需注意防曬，乾燥的秋天宜適度潤膚。

講究個人衛生，用專用而柔軟的毛巾，用弱酸性肥皂及溫水洗滌患處，洗臉之後不要用毛巾大力擦臉，特別是已經化膿的痤瘡，最好用消過毒的脫脂棉或面巾紙將面部印乾，避免將痤瘡搓破，更切忌強行擠捏痤瘡而造成深層感染及留有疤痕。避免使用油性及易堵塞毛孔的化妝品，不宜濃妝，以免對毛囊皮脂腺導管起化學刺激作用，使痤瘡問題惡化。

痤瘡的飲食宜忌

痤瘡患者應忌辛辣、濃味、醃製食物，少食高脂、高糖類食物，多食新鮮水果及蔬菜等；平時多飲水，保持大便通暢，養成定時排便的習慣，防止便秘；避免偏食，以免引起維生素和微量元素的缺乏，使痤瘡進一步惡化。

■ 痤瘡患者應用低鹼香皂



痤瘡的中醫藥護理

下

合宜的飲食：

- 1、平衡油脂分泌的食物，如綠茶、鮮果汁、紅蘿蔔、番茄、黃瓜。
- 2、增強皮膚抵抗力的食物，如冬菇、鮮百合、薏苡仁。
- 3、改善微循環的食物，如黑木耳、山楂、香蕉。
- 4、抗感染食物，如綠豆、赤小豆、提子、士多啤梨、絲瓜。

禁忌的飲食：

- 1、高熱及油脂多的食物，如芝士、奶油、羊肉、油炸食品。
- 2、甜食及高糖分飲料，如糖果、雪糕、朱古力、各種含糖飲料。
- 3、辛辣濃味的佐料和飲料，如辣椒、咖喱、生洋葱、生蒜、烈酒等。
- 4、海產貝殼類動物，如蝦、螃蟹、蜆類。

痤瘡患者如何進行精神調理？

痤瘡患者應養成良好生活習慣，保證充足

睡眠，避免工作或學習過於緊張繁重；保持精神和情緒的穩定，謹記越是焦慮不安、消極苦惱，痤瘡越容易惡化。

適當飲用花茶對痤瘡患者有調理的作用。倘若女性患者於月經周期出現心煩、胸悶、痤瘡發作的話，可沖泡玫瑰花茶以行氣解鬱、調暢肝氣；倘若患者睡眠欠佳，可沖泡合歡花以理氣舒鬱、養血安神；倘若患者兼見眼睛乾澀，可沖泡菊花以清肝散熱。

痤瘡的焦點中藥

傳統經驗認為，丹參及連翹在中醫辨證施治下均對痤瘡有明顯的效果。



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。



■ 痤瘡患者應少食辛辣

靚湯館

靈芝靚湯 潤肺去燥

秋季養生，中醫認為應以「養肺」為基本原則，潤肺去燥。「秋三月，肺氣旺」，肺不但氣旺，也是最易被侵犯的臟器。使肺氣旺而不受外邪之侵，是秋季養生的基本方法。《神農本草經》譽為上品的靈芝，是潤肺去燥的養生食材。今邀得在香港銷售多年的內地最大有機靈芝研發生產商仙芝樓作諮詢顧問，主治中醫師林麗平為讀者開出幾款靈芝靚湯，並輔以食療原理，以饗讀者。

林醫師介紹說，不同於一般藥物對某種疾病而起治療作用，亦不同於一般營養保健食品只對某一方面營養素的不足進行補充和強化，靈芝從整體上雙向調節人體機能平衡，五臟同調，提高自身免疫力，促使全部的內臟或器官機能正常化。

伴雙耳黃芪 益心血管病

林醫師推薦的第一款湯品為靈芝雙耳湯，製作原料包括有機赤靈芝10克，黑木耳、銀耳各10克，冰糖少許。將靈芝、銀耳、黑木耳用溫水洗淨，泡發，放入碗內，加適量水和冰糖入蒸籠用旺火蒸1.5小時，隨後吃銀耳、黑木耳，喝湯。該藥膳用於血管硬化、高血壓眼底出血等症，顯著改善微循環，預防心血管意外引發的多種併發症。

高血壓患者偏氣血虛，亦容易發生頭暈頭痛、失眠乏力、手腳麻痺、耳鳴目眩等症狀，伴怕冷、四肢不溫。林醫生介紹以有機紫芝片10克、紅棗10克、黃芪15克、當歸5克、蓬萊米100克、冰糖2小匙煲出靈芝黃芪可益氣補血，有效預防或減少冠狀動脈硬化及心力衰竭的發生。具體做法係將紅棗洗淨去核，蓬萊米洗淨備用。黃芪當歸、靈芝精神洗後，加水以大火煮開，改小火煮至湯汁剩約五杯時，去渣，湯汁備用。鍋內入蓬萊米、紅棗及湯汁以大火煮開，改小火煮至米熟爛，再加冰糖煮至溶化即可。

舌紅少津宜食靈芝水鴨母湯

而坊間較為多見的靈芝水鴨母湯，在靈芝的選擇與輔料的添加上實有諸多講究。製作原料包括水鴨母1只，紫靈芝30克，紅棗4個，陳皮1小塊，鹽、清水各適量。將鴨宰殺，洗淨，放入開水中煮5分鐘，取出洗淨並斬塊。紫靈芝、紅棗、陳皮略洗。隨後煲滾適量清水，放入所有材料，用猛火煲開，改小火煲3小時，下鹽調味即可。



林醫師分析說，水鴨母有滋陰養胃，利水消腫的作用；紫靈芝有補肝腎、滋補強壯，扶正固本的作用；紅棗補益氣血；陳皮理氣和中。四者合用，共奏滋陰養胃，扶正固本之功效，適用於肝胃陰虛所致的脅肋不適、咽乾口渴、舌紅少津、脈細弱等症（陰虛症狀比較明顯的可添加石斛10克-15克）。

靈芝破壁孢子粉宜溫水沖服

經有機種植採集的靈芝及靈芝孢子粉中含有極高含量的靈芝多糖等活性物質，藥用價值佳，是靈芝中的最高等級。林醫師提示，靈芝破壁孢子粉宜用溫開水沖服，有利於營養物質充分溶解，但不同人群服用的量及時間各不相同，因人而異。

例如，長期從事腦力勞動或處於高度工作壓力狀態下、生活節奏快的亞健康、慢性疲勞綜合症人群；失眠、神經衰弱人群；內分泌失調、面色發黃或色斑沉着人群；高血壓、高血脂人群等，每天吃1-2次，每次2克，建議連續服用3個月。

而預防腫瘤的人群，每天1-2次，每次2克，建議每年服用1-2個月。子宮肌瘤、卵巢囊腫、甲狀腺結節等患病人群，建議每天2-3次，每次2克，服用半年至兩年。各類腫瘤患者，手術、放化療前後或期間，建議每天吃2-3次，每次2克；康復期經常服用，每天2次，每次2克。

文：香港文匯報記者 林蓉、蘇榕蓉

醫訊

燒烤料理鈉太多 一餐抵2天

中央社電 台灣「衛生福利部」調查發現，台地區人民鈉攝取量超標，呈現男多於女、少多於老趨勢，尤其男性愛吃燒烤加工食物，一餐吃進鈉等於2天份。

台灣「衛福部」建議，成人每日鈉總攝取量不宜超過2400毫克（即鹽6公克），「衛福部國民健康署」今天公布燒烤食材等加工食品與沾醬鈉含量，估算民眾吃一餐燒烤料理，鈉攝取量竟可高達5000毫克以上，把2天的鈉建議攝取量用完了。

台灣「國健署」調查顯示，香腸1根加上甜不辣3片，鈉含量就達1378毫克，已達每日建議攝取量一半。常見的調味醬料鈉含量每1大匙（15cc）600毫克以上，半碟（50cc）沾醬（含醬油、烏醋、豆瓣醬的

鈉含量就將近2000毫克。

依據2005—2008年、2010—2011年台灣地區「國民營養健康狀況變遷調查」，台地區人民的鈉攝取量都已超過每日建議量，有「男多於女、少多於老」的趨勢。尤其國中、高中以及19—30歲青壯年男性每日鈉總攝取量分別為4899毫克、4962毫克及4494毫克，已達每日建議值的2倍以上。

台灣「國健署」提醒，隨著冬季到來，燒烤料理店進入旺季，民眾對於香腸、甜不辣、豬血糕、熱狗及各類丸子少吃為妙，對各種沾醬的隱藏鈉含量要當心，避免愈吃愈重鹹，讓自身成了高血壓候選人。

兒童專用除疤啫喱

小朋友好易樂極忘形，跳紫碰撞，隨時擦傷或刮損。戶外活動時，幼嫩肌膚又容易吸引蚊叮蟲咬，爪傷感染、燒傷、燙傷留下的傷痕印痕，令父母痛心，新上市的喜療疤兒童專用除疤啫喱，除含獨有瑞士配方MPS成分，特別加入天然燕麥精華，性質溫和，倍

添滋潤，不但能速效減退紅印、黑印，軟化、撫平及淡化疤痕，更可消滅埋口後，出現的痕癢不適，避免小朋友亂抓癢，令疤印惡化，讓孩子的去疤過程更舒適。經科學證實，安全溫和，98%用者一個月內顯著改善疤痕，特別適合2歲或以上兒童。