

每個人在青春期的時候，可能都曾長過暗瘡，所以暗瘡又被稱為青春痘。大部分暗瘡均會自行消退，無需特別治理，但對於長期有暗瘡的人來說，卻十分頭疼。長期長暗瘡者並不限於年輕人，「痘痘」冒出的部位也不僅僅是臉部，有些人連胸、背及手部也會長「痘痘」。暗瘡難以「根治」，令人煩惱，本期養生坊黃醫師將會從中醫角度與您分享治療暗瘡的小「秘方」。

文：黃子明（香港中醫學會理事）

中醫治「痘痘」

暗瘡、「痘痘」其實都是痤瘡的俗名，在中醫學上它們被稱作粉刺。西醫認為痤瘡是一種慢性毛囊炎性病變。當毛囊皮脂腺分泌過多，就會導致毛囊阻塞，低氧氣環境會使皮膚上的厭氧性細菌滋生，引起發炎。青春期的男女受生長激素影響，皮脂腺分泌增加，因此容易長痤瘡。而成年人如若長期承受過大壓力或飲食不節，休息不足，亦會使人體內分泌失調，從而引發痤瘡生長；此外假使長期化妝，化妝品內的化學物也可能刺激皮膚或堵塞毛囊而引致發炎。暗瘡的特點是皮膚上散布着粉刺、丘疹、膿胞、結節及囊腫，伴皮脂溢出。好發於顏面、胸背，有些有膿頭，有些則不化膿。

西醫治痤瘡

筆者診所的痤瘡患者大都曾服用西藥，如抗生素、消炎藥、避孕藥及異維他命A酸等藥物進行治療，又或曾在美容院進行各樣療程。很多患者在服用西藥時病情能夠得到暫時控制，但停藥後則易復發。抗生素如四環素類藥物的副作用頗多，包括會引起腸胃不適，皮膚過敏，亦可能令發育中的牙齒變黑，皮膚會對陽光敏感，容易曬傷。患者如服用四環素類的抗生素，就不能飲用牛奶和服抗酸藥，所以有胃病的人就不能採用此法治療暗瘡。除此之外，其副作用還可能會影響肝腎功能。口服西藥治療一般需要數月至半年的治療時間，才有望使暗瘡情況得以控制，因此不少病人在多個療程之間，不斷復發，皮膚反覆發炎便會增加疤痕遺留的可能。

至於口服避孕丸副作用亦有不少，如引致肥胖，當然欲生育的女士就更不能使用。而異維他命A酸作用於萎縮皮脂腺，雖可減低油脂分泌，令表皮變薄，毛孔不易阻塞，卻使皮膚及嘴唇乾燥，肌肉疼痛，關節痛和頭痛，血脂水平和肝酵素間中上升。因為異維他命A酸會引致嚴重的畸胎，所以欲懷孕的婦女亦不可使用。外用具有消炎作用的暗瘡藥膏，對付發炎性的暗瘡皮膚會有幫助，但對付脂溢性的粉刺則未必太理想。

中醫滅「痘痘」

既然西醫所提供的「治痘」方案均會帶來較大的副作用，那麼中醫會有什麼好辦法嗎？中醫講究「整體觀念」，不是見痘瘡則只治皮膚，更着重於體質及內環境的調理。暗瘡除了長於外在皮膚，亦反映了身體內部的問題。如果只單純處理外在暗瘡，不治療身體內在機能的話，則難以根治。根據筆者的經驗，暗瘡的形成主要



■港人愛食魚生，有時甚至一周之內食用數次，但魚生寒涼傷脾胃，易引發暗瘡。



■人們常誤會只有吃煎炸「熱氣」的食物才是令你「長痘」的唯一原因。

跟肺和脾胃有關。

中醫理論認為肺主皮毛，肺的功能不足，例如哮喘和鼻敏感的患者，則較易有暗瘡。同時肺與大腸一臟一腑表裡相配，經常便秘患者亦因體內毒素積聚較易患痤瘡。此外，脾主運化，脾主升清，胃主降濁，脾胃功能正常則能運化水濕，把身體代謝的濕濁排走，同時將滋潤身體各部的津液輸布全身，包括皮膚。脾胃功能欠佳，濕濁之邪不能排出體外，亦會造成暗瘡。

大家有沒有發現有些暗瘡有膿，有些則沒有？暗瘡通常由皮色的丘疹，慢慢變紅和化膿，即變成有膿頭的暗瘡，膿出之後就會開始慢慢消退(不包括用手或硬物擠壓強行擠出膿液或油脂的情況)。如果暗瘡停留在丘疹狀態，甚至還是肉色，腫脹而無膿頭，就會許久不散，這是因為肺和脾胃功能不足，所以身體的正氣(免疫系統)未有能力將其處理。因此，任何影響肺和脾胃的功能的食物、情緒、生活習慣，都會導致暗瘡的形成。



■通過服用抗生素、消炎藥、避孕藥或異維他命A酸等西藥治療暗瘡會產生腸胃不適，皮膚過敏等副作用。



「熱氣」的迷思

很多人發現進食煎炸熱氣食物或零食後會導致生暗瘡，這不代表「熱氣」是令你「長痘」唯一原因。常有人長了暗瘡就喝夏枯草、雞骨草、廿四味等涼茶，結果是起初好像有點效果，但後來反而愈長愈多。這是因為夏枯草、雞骨草、廿四味、涼茶都屬於寒涼的飲料，太寒涼只會更傷及脾胃，脾胃功能一差，暗瘡就更難痊癒。事實上，如果脾胃中焦長期虛寒，阻礙身體陽氣的升降，影響陽氣由上由外歸回下焦丹田封藏的過程，則頭面胸背這些上焦的部位出現陽氣阻滯，便會出現「下真寒，上假熱」的情況。中醫理論中稱以上為「陰火」。而西藥抗生素和消炎藥亦屬寒涼，所以同樣地會影響脾胃功能，因此西醫常為抗生素與消炎藥搭配處方消炎藥和胃藥。會令脾胃失和，寒濕內蘊的還有港人甚為喜愛的魚生、冷飲，這些食品都是引發暗瘡的「罪魁禍首」。

總括而言，中醫治療暗瘡時重視改善患者肺脾功能，除了針對個人體質，處方內服中藥外，亦可配合外用藥及針灸治療，副作用低而且安全，但患者不但要按時服藥，更要忌口，少食生冷油膩煎炸及帶殼海產類食物，不要喝冷飲、咖啡，還要多作運動，多出汗，讓體內濕濁有去路，痤瘡情況就會改善。除了內服藥外，亦可用

外治法如顛倒散、三黃洗劑、顛倒散洗劑、痤瘡洗劑等外洗外搽。對於痤瘡非常嚴重，並伴有情緒困結、失眠或月經失調等問題者，針灸治療則一般可取得良好療效。另外，女性如果經前易長暗瘡，多半是月經失調，那就要調經與治療暗瘡，才能標本兼顧。

■很多人誤以為食入煎炸熱氣食物後飲用涼茶可祛火消痘，但實際上涼茶寒涼只會更傷及脾胃，使暗瘡更難痊癒。



保健食療：

一人分量：淮山5錢，茯苓4錢，生熟薏米、沙參、玉竹、百合各3錢，加水浸泡藥材20分鐘，水煮沸後轉文火再煮30分鐘，具健脾益肺，清潤祛濕安神作用，適合痤瘡患者伴有疲倦、手足痠痛、口乾、煩躁人士。

我的養生法

文：楊建克

老年人的「三怕」與「五伴侶」

儘管衰老、死亡是不以人的意志為轉移的客觀規律，但每個人衰老早晚各不相同。87歲老人楊建克退休後通過自學《皇帝內經》、《彭祖壽經》、精神調攝、飲食調節、堅持鍛煉、自我按摩調理，解決了自身長期便秘、動脈硬化、頸椎增生、腦供血不足等問題。在此特與讀者分享他延緩衰老的方法。

《內經》指出：「有年人半百，而動作皆衰」；而有的人卻能「春秋皆渡百歲而動作不衰」。其因何在？因為人的衰老，會在兩種不同情況下產生：一種是正常情況下出現的生理性衰老；另一種是由於疾病引起的病理性衰老。生理性的衰老，是生命過程中必然結局，不可抗拒。而疾病性的衰老，則可結合防病，調理加以控制。全國衛生首席健康教育專家洪光教授說：「有病看西醫，養生靠中醫，若想壽而康，九成靠自己。」

總的來說，我認為老年人有三怕：一是，怕生氣。「百病生於氣」，怒是歷代養生家最忌諱的一種情緒，它是情志致病魁首，對人體健康危害極大，怒不僅傷肝臟，怒氣還傷心、傷胃、傷肺等，導致各種疾病。二是，怕憂慮，心情不好，經常憂慮會導致微循環發生障礙，引起精神功能變化，帶來各種疾病。阿列斯卡爾博士說：「不懂得如何消除憂慮的人容易早亡。」三是，怕不活動乾待着，老年人整天無所事事，不活動，愈待愈發呆。最後



■87歲老人楊建克養生延壽的秘招是與「動」為伴，他建議老年人經常從事一些力所能及的勞動或運動。

發生老年癡呆，生活不能自理，痛苦難言。

相反，養生延壽需要「五個伴侶」。一是，與「動」為伴：「動則不衰，用則不退」。老年人要經常從事一些力所能及的勞動或運動，如打掃衛生、爬樓梯、做保健操、散步、慢跑、跳交際舞、短程旅遊等活動。有益於關節、豐肌肉、通血脈，延緩各臟器組織的衰老。二是與「笑」為伴：笑是一個人美好心情的流露，是一種有益的心理運動，笑可以調節人體氣機升降，解除心理抑鬱和疲勞。凡是長壽的人幾乎都是喜笑樂觀豁達者。俗話說，「笑一笑，十年

少，愁一愁，白了頭」，說的就是這個道理。三是，與「眾」為伴：人是群居動物，生命之樹欲長青，須扎根於肥沃的土壤之中，與周圍人融洽相處，相互交流，遠離孤獨，生活充實，有利於保持心理平衡，從而健身延壽。四是，與「學」為伴：學習不僅能增加知識，還能增加生活樂趣，養成多種愛好，如書法、剪報、寫作等，能養性怡情，陶冶情操，養生健身，增強體質。最後是要與「德」為伴，《彭祖壽經》認為，德是養生是第一要也，仁可長壽，德可延年。一個人忠厚仁義，樂善好施，助人為樂，心理必然穩定平和，精神和內分泌系統調節功能常處於最佳狀態，從而體健壽高。（之三）

醫訊

港人早餐嗜肉不健康

早餐的重要性很多人都知道，但何謂健康早餐卻被忽略。早餐是全天最重要的一餐，必須吃得健康。但現在很多人早餐已經開始吃五香肉丁、西冷牛扒、吉列魚柳、豬排等肉類食品，難怪港人人均肉食消耗量冠絕全球。香港港安醫院健康生活促進中心經理註冊營養師蕭鈺麟表示，現在流行的早餐部分含大量精製糖與化學品，而且肉類比重過高，這些高脂、高糖、高鈉、低纖維的飲食習慣與部分癌症個案上升有關。他建議說：「牛角包、鮮奶、糯米雞、艇仔粥或雙腸煎蛋等食品均並非理想的早餐，建議改為轉食麥方包、低糖豆漿、粟米、薯仔、蕃薯、十穀粥、麥皮、果仁等食物。」

疏經活血湯 併薄血丸當心出血

中央社電：華法林（Warfarin）俗稱薄血丸，是預防中風、心血管疾病的常用藥，飲食禁忌很多。先前已有研究發現白芷、當歸、香菇、銀杏均可能增加華法林的藥效。而疏經活血湯出自中醫典籍「萬病回春」，由十七味藥組成，臨床上中醫常用於治療筋骨痠痛，尤其是退化性關節炎。日前，台灣長庚醫院通過研究發現，「疏經活血湯」也會加強抗凝血西藥成分「華法林」的藥效，從而引起出血，所以最好不要併用。

長庚大學中醫系副教授、長庚醫院中醫部主任楊賢鴻在臨床上觀察到2位患者同時服用疏經活血湯與華法林後便出現了輕微皮下出血現象。因此他以新西蘭白兔做實驗，實驗組併用中西藥，對照組單食中藥、或單食生理食鹽水，結果證實中西藥併用會相害。楊賢鴻提醒廣大市民，使用華法林的病患要慎用疏經活血湯。千萬不要在中醫師評估前自行購藥服用，以免產生副作用。

百草匯



白果

白果是銀杏科落葉喬木 Ginkgo biloba L. 的乾燥成熟種子。又稱佛指甲。白果既是藥品，又是上等實用乾果，可炒、可燉、可燒，熟後碧綠似玉，入口香糯。在宋代即被列為皇家貢品，皇帝嘗後倍加讚賞，特賜名銀杏，故自宋代起方有銀杏之名。銀杏樹素有「活化石」之稱，是一種長壽樹，據載樹齡最長者已有3000餘年。白果在中國大部分省區均有分佈與栽培，但以廣西產者為佳。

簡易方：

1. 治小孩遺尿。白果15-30克，豬膀胱1隻。將豬膀胱整理洗淨後，納入白果，燉熟或燉熟食之。
2. 治婦人赤白帶下，老人尿頻。白果6克，蓮子15克，糯米50克，烏骨雞1隻。將白果、蓮子研碎填入雞腹中，加入糯米與水，熬成粥食。
3. 治肺陰不足所致乾咳、久咳、氣喘、痰多等症。白果仁300克，白糖、糖桂花、澱粉各適量。將白果仁用開水浸泡後，除去內果皮，放入鍋內加入適量清水煮熟，加入白糖，用濕澱粉勾芡，加入糖桂花拌勻即可。常食。

使用注意：不可過量，以防中毒引起肝、腎損害。