



■暗瘡患者應在日常生活中常用溫水洗臉保持面部清潔。

港人掛在嘴邊的暗瘡，在中醫學中的古稱是「面瘡」，宋以後又被稱為粉刺、酒刺，西醫則稱之為痤瘡。因其好發於青春

期，故還有青春痘、青春雷等名稱。  
文：符文澍(註冊中醫師醫學博士)

# 初秋調治 趕走暗瘡

■苦瓜敷面有助於消除暗瘡紅腫，同時對痘印也具有淡化的作用。

## 藥膳食療

1. 枇杷菊花粥  
材料：枇杷葉10g，菊花6g，生石膏15g，大米100g。

製作方法：將前三味中藥用布包好，與大米同放入鍋內煮粥，待粥煮熟後，除去藥包即成。

功效：清肺疏風散熱。  
主治：皮疹色鮮紅，伴有癢痛者。

服用方法：每日1劑。

2. 冬瓜飲

材料：生薏米30g，冬瓜500g，鮮馬齒莧30g。

製作方法：將三物同放入鍋內，加水適量，煲30分鐘即成。

功效：清熱化濕。  
主治：皮疹紅腫疼痛，伴有膿皰者。

服用方法：每日1劑。

3. 昆布粥  
材料：海藻9g，昆布9g，桃仁9g，山楂9g，川貝9g，粳米60g。

製作方法：先把前五味藥煎成湯液，去渣後入粳米煮粥。

功效：散結化痰。  
主治：皮疹結成結節、囊腫或癩痕，瘡色紫暗者。

服用方法：每日1劑。

## 外敷及外搽

1. 中藥外搽

材料：大黃、黃柏、黃芩、苦參各等量。  
製作方法：共研細末。取藥10~15克，加入蒸餾水100毫升。

用法：用時搖勻，用棉籤蘸抹患處。每日多次。

2. 中藥外敷

材料：大黃、硫磺等份。

製作方法：研末。  
用法：用涼開水或茶水調敷患處。每日1~2次。

3. 面膜

材料：鮮馬齒莧50克，苦瓜50克。  
製作方法：將鮮馬齒莧、苦瓜洗淨並搾成汁。

用法：均勻敷於面部20分鐘，然後用溫水洗淨。每2~3日1次。

## 日常調攝

暗瘡患者在日常生活調攝中須注意以下幾點：

1. 不可用手擠壓患部。
2. 平素宜用溫水及硫磺皂洗面。
3. 不宜選用油性化妝品。
4. 飲食宜清淡。少食辛辣、油膩、肥甘之品，多食新鮮水果及蔬菜。
5. 保持大便通暢。
6. 保證充足睡眠。
7. 保持心情舒暢。

暗瘡是青年男女處於發育時期的一種常見毛囊、皮脂腺慢性炎症性皮膚疾病，好發於顏面、背、胸部等皮脂腺多個部位。主要以粉刺、丘疹、膿皰、結節、囊腫及癩痕多種損害為特徵。

### 認清「瘡」因

暗瘡的發生主要與雄激素、皮脂分泌增多，毛囊口角化過度，微生物作用有關。而遺傳因素、某些食物、化妝品亦是影響、誘發或加重暗瘡的潛在因素。

1. 雄激素、皮脂分泌增多：青春期、工作或情緒緊張、內分泌紊亂會導致體內雄激素分泌增加，引起皮脂分泌增多，淤積於毛囊內而成為暗瘡。
2. 皮脂分泌調節失控：內分泌紊亂、情緒波動時常引起皮脂分泌調節失控，使皮脂分泌增加而發為暗瘡。
3. 毛囊口過度角化：毛囊角化，上皮細胞不能正常脫落，使毛囊口變小及管腔狹窄、閉塞，皮脂淤積於毛囊口而形成粉刺。
4. 微生物的作用：皮膚及毛囊內的常住細菌及毛囊皮脂腺深部的蠕形蟎在暗瘡的形成過程中，可因皮脂腺管口角化或毛囊被粉刺堵塞而形成一個相對缺氧的環境，使得細菌、蟎等微生物增多，引起毛囊發生炎症、免疫和非免疫反應，而發為暗瘡。
5. 皮膚護理不當：使用不當的潔膚或護膚用品，使皮膚毛囊內的污垢堵塞毛孔，引起暗瘡的發生。
6. 不良的飲食習慣：經常嗜食高糖、高脂肪、油炸以及辛辣刺激的食物，可誘發或加重暗瘡。

此外，在遺傳因素影響下，長期服用皮質類激素、溴化物、碘化物等藥物，也可誘發或加重暗瘡的發生。

### 中醫暗瘡調治

暗瘡常發於顏面、上胸和肩、背等皮脂發達的部位。



■暗瘡是青年男女處於發育時期的一種常見毛囊、皮脂腺慢性炎症性皮膚疾病。

初起為針尖大小的毛囊性丘疹，有的為黑頭粉刺樣，中央有一黑點，周圍色紅，用手指擠壓，有小米或米粒樣黃白色脂栓排出；少數呈灰白色的小丘疹，以後色紅，頂部發生小膿皰，破潰後痊癒，遺留暫時色素沉着或輕度凹陷性疤痕；有的形成膿腫、結節、囊腫及癩痕等多種形態的損害，甚至破潰後形成多個竇道和疤痕，嚴重者呈橘皮臉。患者常自覺局部疼痛或輕微癢癢。



■新鮮馬齒莧榨汁取水結合苦瓜外敷，具有收濕止癢、清熱消腫的作用。



■硫磺皂有去脂、殺菌消炎的作用，對殺滅真菌、蟎蟲和皮膚病有一定的預防和輔助治療效果。

中醫認為暗瘡的形成，多因素體陽熱偏盛，在青春機旺盛之際，營血日漸偏熱，血熱外壅，脈絡充盈，氣血鬱滯，蘊阻肌膚所致。或因過食辛辣油膩肥甘之品，肺胃積熱，循經上熏，血隨熱行，壅阻皮膚而成。若病情日久持續不癒，致使氣血鬱滯，經脈失暢；或肺胃積熱，久蘊不解，化濕生痰，痰瘀互結，常導致暗瘡日漸擴大，或局部出現結節、囊腫、癩痕等。



■昆布粥

## 健康小百科

# 適量飲用純咖啡好處多

近日，美國化學學會發佈的短片解釋了咖啡是如何刺激腸道來幫助排便的。科學家發現，咖啡含有一種綠原酸(chlorogenic acid)，會刺激部分人分泌更多胃酸，以消化額外蛋白質，令食物渣滓更快流入腸道。適量飲用純咖啡除了能刺激分泌更多胃酸幫助通便，對健康還有以下五項益處。

1. 降低癌症風險：發表在美國《臨床腸胃病學與肝臟病學》雜誌的一項研究發現，每天喝咖啡可使患原發性肝癌（最常見的一種肝癌）的風險降低40%。還有研究稱，經常喝咖啡可降低女性患卵巢癌的風險。
2. 增強記憶力：美國紐約西奈山醫院高級營養師傑克林·倫敦博士表示，適量攝入咖啡因對短時記憶和長時記憶都有好處，有助於防止認知能力下降。
3. 保護心血管：韓國科研人員通過對2.5萬受試者研究後發現，每天喝3至5杯（每杯約200毫升）咖啡的人患心血管疾病的風險更低。日本國立癌症研究中心研究稱，每天喝1杯咖啡的人比不喝咖啡的人因腦卒中死亡的風險較低。
4. 預防糖尿病：美國哈佛大學一項針對12.6萬人進行的研究顯示，常喝咖啡的人患乙型糖尿病的風險較低。

■純咖啡熱量低，含有多種營養物質，適量飲用對健康有多項益處。



咖啡豆烘焙時間越長，營養物質損失越多，咖啡的味道越苦，還會帶有焦灼的味道。而輕度烘焙的咖啡，酸澀的味道又過重。中度烘焙的咖啡豆最好，酸苦適中，健康功效也大。

儘管飲用咖啡好處多，但是每天咖啡因的攝入總量最好不要超過250毫克，相當於喝2杯咖啡。過量飲用咖啡會引起心臟劇烈跳動，甚至出現精神恍惚、走路重心不穩等現象。而喝咖啡最好的時段是在早餐及午餐後，可以減少對腸胃的刺激。最好不要在晚餐後喝，以免影響睡眠。

5. 有助於長壽：美國印第安納大學醫學院教授發表的學術論文顯示，堅持喝咖啡的人死亡率比普通低。另外，美國哈佛大學公共衛生學院營養學與流行病學教授弗蘭克·胡博士在對咖啡的研究中還發現，喝咖啡可降低患脂肪肝的風險，使自殺風險降低50%，同時還有促進消化、預防便秘等效果。

### 喝對咖啡才能發揮功效

上文所說的咖啡是指純咖啡，就是不添加任何其他物質的咖啡，它熱量低，還含有多種營養物質。而三合一速溶咖啡中的咖啡伴侶含有危害健康的反式脂肪酸，會增加患心臟病、糖尿病風險。一般來說，咖啡豆烘焙時間越長，營養物質損失越多，咖啡的味道越苦，還會帶有焦灼的味道。而輕度烘焙的咖啡，酸澀的味道又過重。中度烘焙的咖啡豆最好，酸苦適中，健康功效也大。

儘管飲用咖啡好處多，但是每天咖啡因的攝入總量最好不要超過250毫克，相當於喝2杯咖啡。過量飲用咖啡會引起心臟劇烈跳動，甚至出現精神恍惚、走路重心不穩等現象。而喝咖啡最好的時段是在早餐及午餐後，可以減少對腸胃的刺激。最好不要在晚餐後喝，以免影響睡眠。

## 醫訊

# 過多攝入甜飲料損記憶力

氣候濕熱之時正是甜飲料最受歡迎的階段。但它對健康的負面影響卻總是讓人有些擔憂。甜飲料含糖多，熱量高，喝多了會導致肥胖。其中過多的糖分還會大量消耗體內的B族維生素，使人容易疲倦。

而最新研究則又發現，甜飲料的另一健康隱患：當中的果糖可能會導致記憶力下降。美國佐治亞州大學精神學專家瑪瑞斯·帕瑞特，針對小鼠的實驗發現，當果糖在每天的飲食中提供能量超過60%的時候，小鼠的記憶力就會明顯下降。實驗發現，胰島素抵抗作用會影響到大腦海馬體，這是大腦裡負責學習和記憶的關鍵部位。

帕瑞特還指出，葡萄糖可以幫助人體



■甜飲料中的果糖可導致記憶力下降。

吸收果糖，在甜飲料裡經常添加的果葡糖漿，既含葡萄糖又含果糖，是最大的危險因子。甜飲料中果糖含量很高，其中最典型的是可樂、汽水等口感清涼的碳酸飲料。專家建議，如果可以最好將一半甜飲料換成白開水。

# 老人白齒全無 動脈硬化風險較高

新華社電 日本厚生勞動省的一個研究小組日前報告說，他們通過調查發現，如果老年人的白齒全部掉光，那麼他們患動脈硬化的風險將比白齒齊全的老人高出87%。

白齒俗稱槽牙，適合咀嚼磨碎食物。研究小組認為，白齒脫落的老年人因為難以咀嚼而不愛吃蔬菜和魚貝類食物，導致動脈硬化風險增高。該研究小組的成員來自大阪大學和京都健康長壽醫療中心。為研究老年人牙齒與健康的關係，他們從2010年開始對日本各地約2300名70歲以上老人進行追蹤調查。

在一個專項課題中，研究小組以約500名70至79歲老人為對象，調查其16顆白齒的狀態與動脈硬化的關聯。結果發現，白齒齊全的265名老人出現動脈硬化的比例約為40%，而白齒全部脫落的121名老人的動脈硬化比例約為60%。

科研人員在去除被研究者吸煙和牙周



■沒有白齒的老人應裝上假牙，盡量多吃黃綠色蔬菜和魚貝等水產品，以降低動脈硬化風險。

病等因素後發現，沒有白齒的老人與白齒齊全的老人相比，前者出現動脈硬化的風險比後者高出87%。研究小組還發現，白齒全無的老人食用黃綠色蔬菜和魚貝類水產品的數量分別比白齒齊全的老人少15%和12%。黃綠色蔬菜（如胡蘿蔔、綠葉蔬菜）和魚貝類食物富含可清除血中活性氧和脂質的成分，而活性氧和脂質被醫學研究人員視為引發動脈硬化的元兇。

研究小組中的大阪大學副教授池邊一典指出，沒有白齒的老人應裝上假牙，盡量多吃黃綠色蔬菜和魚貝等水產品，以降低動脈硬化風險。

## 靚湯館

# 山藥銀耳益胃湯

配方：山藥，銀耳，蓮子，芡實，玉竹，蜜棗。

製法：將豬肉洗淨，汆水後，備用。把所有材料用清水沖洗乾淨後，與瘦豬肉及8碗清水一同放入湯鍋內。煲約2小時。最後，加適量食鹽調味，即可飲用。

功效：滋陰益胃、養心安神，有助舒緩煩躁。

適應症：肺胃陰虛、燥熱或虛勞咳嗽、口乾消渴、食慾不振、大便秘結，或頭暈耳鳴、胸悶心煩等。

方解：本湯以健脾益肺、養胃生津、補腎固精的山藥，與滋陰潤肺、益胃生津的銀耳配合，滋潤而不膩滯。蓮子補脾益腎、養心安神。芡實固腎澀精、補脾止帶。玉竹養陰潤燥、生津止渴。蜜棗健脾潤肺、補血益氣，加之能使

湯更清甜。

按語：銀耳又稱白木耳、雪耳。銀耳蛋白質中含有17種氨基酸，富含維他命D，能防止鈣的流失。因富含硒等微量元素，可增強機體抗腫瘤的免疫力，並能增強腫瘤患者對放療、化療的耐受力。銀耳還含有多種礦物質，如鈣、磷、鐵、鉀、鈉、鎂等，其中鈣、鐵的含量很高。銀耳富有天然特性膠質、長期服用可以潤膚，並有除去臉部黃褐斑、雀斑的功效。

小貼士：

1. 建議配鴿1隻，或瘦豬肉約250克。
  2. 飲食以清淡為主，忌食辛辣。
  3. 風寒咳嗽，濕熱生痰者忌用銀耳。
- 摘自袁毅、陳虎彪《湯療：湯的健康小百科》



■銀耳味甘、淡，性平，既有補脾開胃的功效，又有益氣清腸、滋陰潤肺的作用。



■山藥銀耳益胃湯。