

中醫藥治療痤瘡有法 三因制宜 辨證論治



● 香港註冊中醫師 楊沃林

多喝熱水治百病

進入寒冬，我們的身體就有一個非常緊迫的任務了，那就是「寒冷的冬天該如何增強免疫力？」

受外部環境影響，人在冬天最容易正氣不足，當身體的正氣變得不足、不通而有鬱結的時候，抵禦病邪的能力也會下降，我們一般說免疫力下降了。

日本著名的健康養生專家石原結實指出，在近50年中，我們的體溫降低了近1℃，體溫的降低，妨礙了體內脂肪酸、尿酸等廢棄物的燃燒、排泄，引起高血脂、糖尿病、痛風和高血壓的發生。

陽氣是生命的原動力，沒有陽氣就沒有生命。人體是通過消耗細胞內的營養物質而產生熱量，也可以通過腦下前部的下丘腦來控制體溫。如果讓體溫在健康的方法下提高1℃（喝熱水能提高體溫），身體的免疫力就會增強6倍，許多疾病也不會發生。

我身邊有些朋友，一年四季無冷不歡，冰天雪地仍要喝冰凍飲品。

傳統中醫對患感冒的人，要求他多喝熱水；肚子疼的人，要多喝熱水；發燒了，還要多喝熱水。「多喝熱水」簡直就是萬能膏藥，一句「多喝熱水」治百病、解百難。

《黃帝內經》就有「病至而治之湯液」的記載，《孟子》中也有「冬日則飲湯」的表述；《說文解字》說「湯，熱水也」，這裏的「湯」說的就是熱水。

國外大部分酒店沒有可供飲用的開水，也不提供相關的設備。在國外就餐時，侍者都會端上一杯冰水，而不是一杯熱水。

外國人冬天也喝冰水，那為什麼外國人喝冰水沒事，中國人喝冷飲就難受？這主要是體質的原因。外國人平時高熱量食物吃得多，體質和我們不同。

但是，後果也顯而易見：在外國的街頭會看到大量的極其肥胖的人。寒痰凝滯，水濕蓄積，氣血不通，當然會極度肥胖。

對於中國人來說，喝冷飲的後果更嚴重，第一個就是傷胃，胃不好的人喝了馬上就會覺得胃痛，高血壓、冠心病和動脈硬化患者如果大量食用冰飲，還容易誘發腦溢血，除此之外，亦影響孩子發育、容易便秘、女性易引發痛經等。

喝熱水的習慣是中國人獨有，可以說，喝熱水是中國能成為四大文明古國的重要原因之一：因為水燒開了，很多水中的致病菌、寄生蟲卵也都被殺死了，百姓生病少了。

溫熱作用能刺激人體激素的分泌，從而提高機體的新陳代謝能力，以便體內的垃圾、毒素等更好地排出體外。

喝溫熱開水能緩解呼吸道的緊張狀態，促進痰液咳出，對傷風感冒引起的咳嗽十分有效。

早晨是人體生理性血壓升高的時刻，血小板活性增加，加之睡了一夜的覺，排尿、皮膚蒸發及口鼻呼吸等均使不少水分流失，血液黏稠度增高。

起床後飲水有助於降低血黏度，從而降低血栓風險。溫熱的開水，是最好的選擇。

睡前應抿兩口水再睡覺，因為當人熟睡時，體內水分會丟失，造成血液中的水分減少，血液黏稠度變高。臨睡前適當喝點水，可以緩解該現象，從而降低發生腦血栓的風險。



時下俗稱青春痘、暗瘡等的

痤瘡，屬於毛囊、皮脂腺的慢性炎症，

以顏面、胸背等處生出丘疹如刺，並可擠出碎米

樣白色粉汁為主要症狀的皮膚病。痤瘡患者以青年較

常見，多發於皮脂腺豐富的部位如顏面、上胸、背部等；

初起多為細小丘疹，白頭粉刺或黑頭粉刺，繼而長出膿胞，

甚則出現結節、囊腫。挑刺或反覆發作後，往往遺留色素沉着

及疤痕。此外，皮損可有輕微瘙癢或疼痛，無明顯全身症狀。

所以，中醫治療痤瘡的重點在於「整體觀念」、「三因制宜」

及「辨證論治」，痤瘡的治法方藥靈活多變，內服、外敷、

針灸等各具特色，安全有效。

● 文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）

圖：藍永豪博士、資料圖片、網上圖片



● 藍永豪中醫



● 痤瘡屬於毛囊皮脂腺的慢性炎症。

早在兩千多年前的《內經》中就

有關於「瘡」的記載，以後晉、隋、唐、明、清代醫家對此均有

論述，然而病名不甚統一。唐宋以前，一般稱之為「粉刺」、「面皰」、「面皰」、「面粉渣」、「面瘡」等；明代以後稱「肺風粉刺」、「酒刺」、「粉花瘡」。通過古籍對病名的解釋，「瘡」、「面皰」、「面瘡」類似於現代痤瘡中的膿胞、結節、囊腫等較重的損害。至於「粉瘡」、「粉刺」、「面皰」、「風刺」、「酒刺」、「粉花瘡」的

概念相若，類似於現代痤瘡中的丘疹、白頭粉刺、黑頭粉刺等程度較輕的損害。

在中醫治療上，辨治痤瘡，當代多從「肺經風熱、胃腸濕熱、肝經鬱熱、熱毒挾痰、痰瘀結聚」五大證候着手，常用方劑包括枇杷清肺飲、丹

梔逍遙散、逍遙散、龍膽瀉肝湯、知柏地黃丸、五味消毒飲、黃連解毒湯等，並加以化裁。

比如說，丹梔逍遙散出自《內科摘要》，藥用牡丹皮、山梔、當歸、芍藥、茯苓、白朮、柴胡和炙甘草，能

養血健脾，疏肝清熱，常用於肝鬱血虛，內有鬱熱證的痤瘡患者；又例如龍膽瀉肝湯出自《醫方集解》，藥用龍膽、黃芩、梔子、澤瀉、木通、車前子、當歸、生地黃、柴胡、甘草，能清瀉肝膽實火，清利肝經濕熱，對肝膽實火上炎證或肝經濕熱下注證痤瘡患者尤其有效；知柏地黃丸出自《醫方考》，即六味地黃丸（熟地黃、山萸肉、乾山藥、澤瀉、牡丹皮、茯苓）加知母、黃柏，能滋陰降火，常用於肝腎陰虛，虛火上炎的痤瘡患者；五味消毒飲《醫宗金鑑》藥

用金銀花、野菊花、蒲公英、紫花地丁、紫背天葵子，能清熱解毒，消散疔瘡，對熱毒內蘊的痤瘡患者尤為適宜；黃連解毒湯出自《肘後備急方》，藥用黃連、黃芩、黃柏、梔子，能瀉火解毒，有效針對三焦火毒為特點的痤瘡患者。

根據筆者經驗，涼血化瘀的丹參、清熱解毒的連翹、清熱涼血的牡丹皮及赤芍最為常用；而清熱燥濕的黃芩、淡滲利水的茯苓、清熱涼血的生地黃、利水消腫的薏苡仁及清熱解毒的蒲公英亦為多用。

現在，列舉常用於治療痤瘡的中藥如下：



一、丹參為唇形科植物丹參的乾燥根及根莖，性微寒，味苦，能活血調經，祛瘀止痛，涼血消癥，清心除煩，養血安神，善治瘡癤腫痛，並能治月經不調，經閉痛經，疼痛，心煩，失眠。



二、連翹為木犀科植物連翹的乾燥果實，有「瘡家聖藥」之美譽，性微寒，味苦，能清熱解毒，消腫散結，疏散風熱，清心火，善治癰疽腫毒、丹毒、斑疹，尿赤，為治療瘡的要藥。



三、牡丹皮為毛茛科植物牡丹的乾燥根皮，性微寒，味苦、辛，能清熱涼血，活血散瘀，善治癰疽腫毒，亦治血滯經閉、痛經，並解熱伏陰分發熱及陰虛骨蒸潮熱。



四、赤芍為毛茛科植物芍藥的乾燥根莖，性微寒，味苦，能清熱涼血、散瘀止痛，善治熱入血分的癰疽腫毒，能有效治療瘡瘡。



五、黃芩為唇形科植物黃芩的乾燥根，性寒，味苦，能清熱燥濕，瀉火解毒，止血，安胎，降血壓，善治肺熱血熱的癰疽腫毒，並治胸悶嘔惡，濕熱痞滿。



六、茯苓為多孔菌科真菌茯苓的乾燥菌核，性平，味甘、淡，能滲濕利水，健脾和胃，寧心安神，善治脾虛食少嘔吐、痰飲、心悸、失眠、健忘、小便不利、水腫脹滿。



七、生地黃為玄參科植物地黃的新鮮或乾燥塊根，性寒，味甘，能清熱涼血，養陰生津，善治熱傷陰虛血熱者。



八、薏苡仁為禾本科植物薏苡的乾燥成熟種仁，性微寒，味甘、淡，能健脾滲濕，除痹止瀉。



九、蒲公英為菊科植物蒲公英的乾燥全草，性寒，味甘、微苦，能清熱解毒，消腫散結，善治熱毒壅盛的結節囊腫。

耳穴貼壓療效顯著

作為傳統中醫藥外治瘡瘡的主要方法之一的耳穴貼壓，其副作用小、操作簡便易行、療效顯著等優點；從現代醫學角度，認為可調節機體內分泌功能，抑制雄性激素分泌，減少皮脂溢出，從而改善尋常性瘡。耳穴敷貼多以肺、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。



● 臨床可配合耳穴敷貼「肺」、「內分泌」以加強治療效果。



● 瘡瘡患者忌辛辣、濃味、醃製食物。

避日光曝曬忌辛辣

在日常護理方面，筆者建議患者避免日光曝曬，慎用含香料和藥物性化妝品，忌用刺激性藥物及激素類藥物；注意勞逸結合，睡眠充足，避免勞損；心情舒暢，保持樂觀情緒，避免憂思惱怒；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；避免偏食食習慣，以免引起維生素和微量元素缺乏，使瘡瘡進一步惡化。



● 瘡瘡患者宜多食新鮮水果及蔬菜。

羅漢果藥食兩用

羅漢果的果實營養價值很高，也是首批被列入為藥食兩用的名貴中藥材。

很多人稍微貪涼，嗓子就會出現咳嗽、痰咳等症狀。對於這個問題，中醫認為這是肺部受到外邪侵犯，肺失宣肅，肺氣上逆所致。《景岳全書》認為，這種咳嗽在治療時當以養陰潤肺為主。

中醫藥學認為，羅漢果甘、酸、性涼、有清熱涼血、生津止咳、滑腸排毒、嫩膚益顏、潤肺化痰的功效。

現代的各項研究均表明，羅漢果及其提取物在藥理方面是能夠止咳化痰的，尤其是在治療肺燥咳嗽方面，功效驚人。

因此，出現咽喉、咽痛問題，可以用羅漢果來解決：

肺熱咳嗽：咽痛、咯吐不爽、黃痰、小便黃。
用羅漢果2個，去殼切成薄片，用開水煮1分鐘後飲用。
肺燥咳嗽：乾咳、連聲作嘔、喉癢、咽喉乾痛、唇鼻乾燥、無痰或少痰而黏連成絲、不易咯出，或痰中帶有血絲、口乾等。

材料：玉竹5克，羅漢果1/6個，陳皮2克，百合5克。
做法：將以上食材一起放入鍋內，加入適量清水，大火燒開轉小火煲15分鐘，即可飲用。
注意：此湯偏寒涼，寒咳者不宜。長期吸煙、熬夜等人群出現燥咳問題時，可選用此茶。

羅漢雪梨湯

材料：羅漢果1枚，雪梨1個。
做法：將雪梨去皮、核，切成碎塊；羅漢果洗淨，與雪梨塊一起放在鍋中，加水適量，共煎30分鐘。代茶飲，每天1劑。
此湯適用於急性慢性咽喉炎、咽乾、暗啞、咽喉部有異物感、咳嗽不爽等症。

除了應對咽喉不適，對於大家平時出現的咽喉不適、疼痛，以及偶爾乾咳、咳吐黃痰，同樣可以用羅漢果煮水來喝，要「煮」而不是「泡」，將羅漢果壓碎，連皮帶核一起煮20分鐘以上再喝，功效會比泡的強很多。

中醫的理論中，有個叫肺與大腸相表裏。當肺熱咳嗽出現時，大腸可能也會有所反應而出現便秘症狀。

中醫認為，羅漢果甘潤，可生津潤腸通便。因此，面對秋季便秘時，大家完全可以用羅漢果來「增液行舟」。

簡單來說，就是給我們乾枯的腸道增加一些「水分」，以便糞便這艘「小船」順利駛出。

取羅漢果10克開水沖泡，待茶飲冷卻後，加適量蜂蜜調味，一般每周飲用3至4次即可。

羅漢果雖然很甜，但糖尿病人卻可以飲用。因為羅漢果所含的不是糖，而是一種叫「甜甘V」的物質。

藥理研究表明，這種物質的甜度可達蔗糖的300倍左右但並不會被小腸吸收，且不產生任何熱量，只會被完全排出體外。所以，吃羅漢果不會發胖，也不會導致血糖升高。