

# 認識青春痘 之中醫照護

## 四、參考文獻

- 方宇心、彭邦中(2021)・痤瘡的臨床診斷、治療與衛教新觀點，家庭醫學與基層醫療，36(6)，168-174。
- 劉國應(2020)・中醫辯證治痤瘡，明通醫藥，522，21-22。

### 義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號  
電話：(07)615-0011

### 義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號  
電話：(07)615-0022

### 義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號  
電話：(07)559-9123

本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售  
著作權人：義大醫療財團法人  
21\*29.7cm 2025.01印製 2024.07修訂 HA-8-0026(3)



痤瘡又名青春痘，是一種毛囊皮脂腺的慢性炎症疾病，常見於頭面部、頸部、前胸、後背等皮脂腺分泌旺盛之處，好發於青春期男女，隨著現代人生活步調加快、精神緊張、工作壓力大、速食文化風行、飲食重口味及過度追逐辛辣感、食冰飲等等，導致痤瘡不再是年輕人的專利。

多數人會嘗試外用藥膏治療，卻忽略青春痘是由內而發，不重視內在調治，往往僅能獲得短暫成效。其實，外用消炎殺菌藥膏治標不治本，除了外部清潔不徹底，體質才是造成青春痘的根本原因；中醫透過望、聞、問、切精確辨證，找出個人青春痘發生原因，對症調治、改變體質，在治療及預防上定有事半功倍之效。

### 一、引起青春痘可能原因

- (一)毛囊開口角化異常，致毛囊阻塞。
- (二)皮脂腺分泌旺盛：油性膚質，分泌過多皮脂。
- (三)細菌增生與發炎：痤瘡桿狀桿菌與流行性葡萄球菌過度繁殖，引起毛囊發炎。
- (四)毛孔堵塞：毛囊發炎、過度角化或使用過多含有溴化物、碘化物或礦物油的化妝品阻塞毛孔，產生面皰。
- (五)內分泌失調：雄性素增加，促進皮脂腺發

育及強化其功能；黃體激素較高、睪固酮及較低的雌激素易使女性於經前長青春痘。

- (六)情緒因素：精神緊張、熬夜、睡眠不足，導致皮脂腺分泌失調，使青春痘惡化。
- (七)遺傳、不良飲食及生活習慣、空氣汙濁、紫外線照射。

### 二、引起青春痘的體質

- (一)肺經風熱體質：以鼻周圍居多，可擠出白粉色油狀物，面潮紅、痤瘡紅腫疼痛，大顆膿皰、皮膚過敏搔癢、大便乾硬、小便黃赤，治療以宣肺、涼血清熱來改善。
- (二)腸胃溼熱體質：分泌於口腔周圍，擠出黃白色碎米樣脂栓或膿液、面出油光、小便少黃赤、大便黏稠、口臭、不易解渴，愛吃辛辣油膩、煎炸食物、胃口差、腹脹，治療以清熱化濕為原則。
- (三)衝任不調體質：以口鼻及兩眉間為多，質地堅硬難消，觸壓有疼痛感、面部明顯潮紅，自覺灼熱，月經前後痤瘡增多、月經不調、失眠、口苦，治療以清熱涼血、活血化瘀消結來改善。
- (四)痰濕瘀滯體質：皮膚出油多，面部胸背除米粒大丘疹外，常發生黃豆大之結節或囊腫，皮膚表面高低不平，局部紅腫疼痛，膿頭較深觸，摸有硬結，不易發出也不易消退，表

面呈暗紅，易產生色素沈澱及痘疤、頭痛、身熱、倦怠無力、大便不成形；治療以除濕化瘀法，解毒散結來改善。

- (五)血熱瘀毒體質：丘疹頂端有小膿瘡，周圍紅腫，自覺疼痛且發熱，膿瘡消退後皮膚表面遺留凹陷性小瘢痕，病情常因熬夜或日曬後加重、口渴心煩、舌燥、口臭、大便偏硬。治療上以滋陰清熱、解毒為主。

### 三、青春痘日常保健

- (一)不過度清潔：使用中性溫和洗面乳搭配溫水清洗，洗臉時不可用力搓揉，早晚2次即可，避免過度清潔，造成皮膚乾燥而大量分泌油脂。
- (二)正確的保養方式：避免過度滋潤的保養品、覆蓋性的化妝品，選擇清爽透氣產品。
- (三)均衡飲食：減少油膩、辛辣、高甜、高熱量、生薑、橄欖油、油炸、燒烤、醃漬、刺激性食物，宜多吃蔬菜水果，多喝水。
- (四)避免不良習慣：不要自行擠壓青春痘，以免感染或留下凹陷的疤痕、應經常清洗更換枕頭套及毛巾，尤其是兩頰長青春痘患者。
- (五)良好生活作息：保持生活規律、心情愉快、睡眠充足；盡量於11點前就寢不熬夜。