

# 中医治“痘”有高招

◎青海省中医院 陈嘉佳

长痘是非常常见的一种情况，各年龄段人群均可患病，但好发于青春期男女，所以也被称为“青春痘”。很多人在长痘期间每天早上首先要做的就是对着镜子唉声叹气，算一算自己脸上新出现的“痘痘”，再利用种种办法“战痘”。不过脸上的痘痘可没有那么容易击败，还是会偶尔出现。在“战痘”的道路上，中医凭借其独特的理论体系和丰富的临床经验，为患者带来了分型调理、内外兼修的治疗方案。那么，中医都有哪些治“痘”高招呢？今天一文给您解释清楚。

## 1. 为什么会长痘？

脸上的痘痘在医学中被称为痤疮，好发于青年男女，有研究显示，80%~90%的青春期男女会出现不同程度的痤疮。导致痤疮的因素有很多，不良饮食、长期熬夜、滥用药物、遗传等都会引起皮脂分泌过多、细菌感染、毛囊口堵塞等，进而让患者出现粉刺、脓疱、结节、囊肿等症状。痤疮不仅会反复发作影响面部美观，还可能对正常皮肤屏障造成破坏，导致患者皮肤敏感。

## 2. 中医如何看待长痘？

中医将痤疮归属于“粉刺病”的范畴内，在中医理论中痤疮不只是一种外表现象，还反映了患者体内气血的盈亏、脏腑虚实变化等。中医认为，如果人体阳气比较强，存在肝肾阴虚或者相火偏旺，那么就会出现燥热的症状。此时若有风寒侵袭，就会使肺经的火热之气上升至颜面部，进而引发痤疮。另外，喜欢吃辛辣、油腻等食物的人，很容易引起体内的湿热，湿热上冲，上攻于面部，从而诱发痤疮。除此之外，中医认为脾虚与痤疮

疮发病关系紧密，脾虚则气虚，运化不畅，则痰浊积滞于体。随着病程进展，痰瘀互结，形成于面部皮肤，进而诱发痤疮。

## 3. 中医有哪些治“痘”高招？

中医对痤疮有独特的理论体系，用药精巧，内外合治，可取得非常不错的疗效。

中药内服是中医治疗痤疮的有效手段，中医理论更加强调辨证施治，医生会根据患者具体证型，为患者选择合适的治疗方剂。若患者为肺经风热证，为了达到疏风清肺的目的，可以选择枇杷清肺饮加减治疗；针对脾胃湿热证患者，可予清热化湿、化痰解毒的茵陈蒿汤合黄连解毒汤加减治疗；如果患者为痰瘀互结证，则需要以化痰活血、软坚散结为治疗原则，可以选择海藻玉壶汤、桃红四物汤加减治疗。

中药面膜属于中医外治法的一种，指的是将中草药碾成粉末，然后在粉末中加入少量的矿泉水、甘油、蜂蜜等，然后将其轻轻敷于脸部，一周1~2次，长期坚持即可取得明显的治疗效果。中药面膜常用中药包括白及、白芷、山银花、珍

珠粉等，将药物贴敷于面部可以使药物有效成分逐渐渗透于患者面部肌肤，从而显著改善患者痤疮。

中药熏洗指的是在中医药理论的指导下，利用药物熬制后形成蒸汽熏蒸机体，并进行清洗，临床中常用中药有蒲公英、紫花地丁、黄芩、白花蛇舌草、浙贝母等。中药熏洗能够将药物有效成分转化为小分子气体，药物将更好地透过患者皮肤进入身体，起到软化角质、疏通毛孔、清热解毒等功效。并且患者在进行中药熏洗治疗时，会在患者皮肤表面形成一层药物薄膜，从而有效抑制细菌繁殖，缓解炎症反应。

针灸治疗痤疮的方法也有很多。体针是常见的治疗方法，医生会选择三阴交、合谷、内庭等穴位进行针刺，以达到调节气血、清热解毒之功效。火针主要适用于炎症性、粉刺性等类型的痤疮。医生会使用常规消毒后的火针刺破患者皮疹，然后对其进行适当挤压，将皮疹中脓血、脓栓等彻底清除干净，以改善患者痤疮情况。但是如果患者自身为疤痕体质，则不能使用这种治疗方法。

中医强调“药食同源”，食疗也是治疗痤疮的有效方式。在日常饮食中患者要少吃辛辣、刺激、油腻类食物，可以多吃一些绿豆、冬瓜、梨等清热解毒的食物。在条件允许的情况下，可以制作玫瑰枸杞粥、金银花菊花茶、百合菊花汤等，以更好地改善患者痤疮情况。

痤疮并没有想象中的那么可怕，更不是“不治之症”，中医治疗可显著改善痤疮症状。不同患者有着不同的体质与症状，所以在选择中医治疗时，一定要选择专业医生进行辨证施治，并坚持治疗，以达到最佳治疗效果。④