

# 中醫的外用藥

## -----青春痘篇

保安堂中醫診所 院長 邱定醫師

- **經歷**：中醫醫院院長**10**年  
扶輪社社長  
台北縣中醫師公會監事  
民國**66**年中醫師特考及格
- **現任**：保安堂中醫診所院長  
扶輪社**3490**地區助理總監  
中醫學會理事,監事  
台北縣中醫師公會理事
- **擅長**：全面性中醫診所經營管理  
中藥房的經營實務

## 前言

中醫師每天的門診病患中，在夏天皮膚病例特別多，隨著天氣漸漸炎熱，增加的趨勢非常明顯，尤其是青春痘，許多青少年朋友，視青春痘如蛇蠍猛獸，若心腹大患，非急著去之而後快。

青春痘是面子的問題，愛美又是人類的天性，滿臉如豆花，確實會影響美觀造成社交上的困擾，甚至傷害到個人的自尊和自信，喪失許多機會，所以不能等閒視之。

青春痘的中醫治療是整體的醫療，這是中醫的優勢所在，中醫治病著重在整體全身症狀的綜合調理，時至今日中醫對青春痘的治療，仍與時俱進，深獲病患信賴。

# 中醫對青春痘的治療應從以下三方面著手：

**1.內治**

**2.外治**

**3.衛教**

# 什麼是青春痘？

青春痘不是醫學名詞，醫學名詞叫「痤瘡」，「毛囊炎」俗稱：「面疱」、「粉刺」、「柱仔」，中醫的古代正式的病名叫「肺風粉刺」。

# 中醫怎麼治療青春痘？

中醫認為治療青春痘應從整體治療觀著手。李東垣闡述了脾胃與皮毛的關係，指出青春痘的治療可以從調理脾胃開始。



陳實功著的「外科正宗」，認為青春痘是肺風粉刺。吳謙著的「醫宗金鑑外科心法要訣」，認為青春痘是肺經血熱而成。

中醫四診心法說面口子膀，認為青春痘若長在下巴、頸部應與子宮膀胱有關，觀看現代醫學認為青春痘若侷限在下巴及頸部會被建議使用荷爾蒙療法治療，相互呼應，可見老祖宗的智慧，這種患者應調治婦科疾病，療效才會顯著。

# 青春痘的流行病學

據統計全球約**20-25%**的人患有青春痘,其中**85%**為**12-24**歲的青年人,青春期後其發病率會下降。**25-34**歲約有**8%**的人患有痤瘡, **35-44**歲的中年人仍約有**3%**的罹患率。

# 什麼人容易長痘痘？

大部分青少年容易長，過了青春期末都可以緩解，甚至痊癒。

但是如果賀爾蒙再失調仍然會重覆一再的發作，飲食油膩、醇酒厚味、工作壓力大、學生課業繁重、常熬夜的夜貓族、緊張易怒、空氣不潔環境、使用不當化妝品或保養品的不良、衛生習慣不好都可誘發感染復發惡化。

# 青春痘的症型有輕重之別嗎？

- 輕型：黑頭粉刺、白頭粉刺、非發炎性青春痘
- 重型：丘疹、膿疱、囊腫發炎性的重度青春痘

一般的患者大都會同時出現不同的病灶。

# 青春痘的中醫症型分類

- **肺經鬱熱型**-顏面、前胸、後背出現散在毛孔部粉刺，丘疹、紅斑、瘙癢不一定有化膿，大便硬、舌紅、尿黃、舌苔黃膩、脈滑數。
- **脾胃濕熱型**-面部油膩、膿疱、囊腫、結節、瘙癢紅腫疼痛、大便祕結、小便紅黃赤、口渴面熱、口臭、苔黃膩、脈滑數。

- 沖任火鬱型-顏面部丘疹色紅暗紫、結節、腫脹疼痛、結痂多疤、手心熱、月經不順、月經有血塊、經痛、舌或青或紫或有瘀斑、脈滯澀。
- 肝經鬱熱型-此症多在月經期轉趨嚴重，多合併有膿疱出現，患處多出現在臉頰兩側，以膿疱丘疹為重，兼見心煩善怒、經前乳房脹痛、胸悶、大便乾、舌質紅、苔薄黃、脈弦數。

# 青春痘內治法

1. **肺經鬱熱型**：枇杷清肺飲、溫清飲、十味敗毒湯、麻杏甘石湯
2. **脾胃濕熱型**：防風通聖散、大柴胡湯、荊芥連翹散、黃連解毒散、麻杏甘石湯、玉女煎
3. **沖任火鬱型**：二至丸、玉女煎、桂枝茯苓丸、真人活命飲、荊芥連翹散、三黃瀉心湯
4. **肝經鬱熱型**：丹梔逍遙散、四逆散、十金鈴子散。



- 中醫治病應隨症加減以提高療效，  
下列單方藥為治療青春痘有效單  
方，應隨症選用。

地膚子-主治肌膚中熱

白疾藜-疏風止汗

皂角刺-排膿內托

羌活-去面避風

夏枯草-囊腫結節

大黃-清熱瀉下

連翹-瘡家聖藥

蒲公英-清熱解毒

# 青春痘的外治法

## 一、顛倒散

### 1. 散劑

①**組成**：硫磺、生大黃各**7.5**公克研成極細末

②**用法**：臨睡前調水外敷患處，次晨洗掉

### 2. 洗劑

①**組成**：硫磺、生大黃各**7.5**公克 研極細末

②**用法**：上述藥粉加入石灰水**100 ml**攪拌，待澄清後，取藥水塗擦患部，一日三到四次。

**Ps.**石灰水製法：取**30**公克生石灰研極細，浸入**50%**酒精**100ml**儲存備用。

## 二、雲南白藥消炎膏

①**組成**：雲南白藥、凡士林

②**製法**：以1比10的比率調成藥膏

凡士林加熱熔解，倒入雲南白藥拌勻即成

③**功效**：有殺菌療疤功能

## 三、紫雲膏

①**組成**：紫草、凡士林

②**製法**：凡士林加熱熔解，按1比3的比率調配，待冷即可使用

③**功效**：治青春痘、面皰、燙傷、昆蟲咬傷

## 四、中藥抗痘美容液

- ①**組成**：菸鹼酸B3、水、玻尿酸、中藥抗痘萃取液、冰晶凝膠
- ②**功效**：消炎、殺菌、預防粉刺發生
- ③**製法**：先將菸鹼酸3公克加入62cc蒸餾水中，然後加入玻尿酸約10cc，加入中藥抗痘萃取液15cc，再加入冰晶凝膠約5-10CC，充分攪拌即成。

## 五、治粉刺敷劑

- ①**組成**：雄黃、硫磺、蛇床子等分
- ②**製法**：共為細末
- ③**功效**：各種粉刺適用
- ④**用法**：臨睡前洗面後，用橄欖油調少許外敷。

## 六、去角質洗面粉

- ①**組成**：綠豆粉或黃豆粉
- ②**功效**：去角質、防止白頭粉刺、黑頭粉刺的發生
- ③**用法**：用黃豆粉或綠豆粉加水來洗臉，每週使用  
1-2次

## 七、青春痘清潔慕斯

- ①**功效**：溫和潔面洗劑
- ②**適用**：適合各種體質的病患尤其是敏感性膚質
- ③**組成**：甘草萃取液、桑白皮萃取液、甘油、氨基酸起泡劑、水
- ④**製法**：甘草萃取液**2.5cc**、桑白皮萃取液**2.5cc**、甘油**5cc**、氨基酸起泡劑**20cc**、水**70cc**、充分攪拌即成
- ⑤**有效期限**：半年

# 青春痘的護理

1. 飲食力求清淡，少吃油膩、油炸、辛辣、刺激食物，如咖啡、茶、可樂、酒精性飲料
2. 常用清潔面皂、溫水洗臉，面乳應求溫和少刺激性。油膩多的部位，1日應洗2-4次
3. 不可用手擠捏粉刺，要用痤瘡針壓出，或求專門人員幫助排除
4. 不要用油性化妝品，不要用粉質化粧品，以免毛細孔被堵住

- 5.睡眠要充足，勞逸適度，給皮膚有休息的時間
- 6.不要亂用藥物，包含內服或外敷
- 7.大便要暢通
- 8.毛孔阻塞用潔牙粉清洗局部
- 9.放鬆心情，給皮膚有時間自我修護