



# 關於暗瘡 成因及迷思

暗瘡又稱為青春豆、痤瘡，中醫的學名則稱為粉刺。  
暗瘡是一種多發於顏面及胸背的毛囊及皮脂腺慢性炎症，  
病人群組以青少年多見。

撰文：林傳舜（註冊中醫師）

一般暗瘡患者只有輕微的症狀，多數只感到輕微痕癢或疼痛。不過，由於暗瘡常是纏綿難愈，加上其影響外觀儀容，或會令患者不願見人，故此可為患者帶來煩惱。暗瘡初起時的症狀為皮膚出現針頭大小的毛囊性丘疹，周圍的皮膚顏色轉紅。如果患者擠壓暗瘡，或會有黃白色的油脂從毛囊排出。暗瘡破潰後通常會慢慢痊愈，但患處卻時常有色素沉著，或留下疤痕等後遺症。

## 成因

一般人認為暗瘡的發病原因是「熱氣」（熱氣是廣東人的叫法，中醫一般稱為上火）。由於香港位於廣東一帶，廣東人多有飲涼茶的習慣，故此，暗瘡一出，便習慣地飲涼茶對付。有些暗瘡患者的病情在飲涼茶後的确可以緩解，但大部分患者都不能得到緩解，甚至惡化了。

或者部分讀者都知道暗瘡的發病原因不單單是熱氣，還可以有其他原因，在中醫學裡則是痰邪、陽虛等問題。若是藥不對證，病情便沒法好轉過來。

## 中醫治暗瘡 —— 通則不痛，痛則不通！

在報章、電視等大衆傳播媒介中，大家可能聽過在治療關節痛症時，中醫其中一個治療理念就是「通則不痛，痛則不通」。即是經絡通暢便不會有痛症，出現痛症是由於經絡不通暢所造成。大家只要將「痛」字換成爲「病」字，即「通則不病，病則不通」，便能將這原則應用在治療暗瘡上。

由於經絡受熱邪、痰邪、陽虛等影響，經氣的運行受到阻礙，於是便出現了暗瘡的問題。以下分別論述這三種情況的治療原則。

### 熱邪

這是最爲大衆所認識的原因。如果患者嗜食辛辣煎炸的食物，出現口臭、便秘等症狀，便多屬「熱氣」。

熱氣的其中一種治療方法是喝涼茶。不

過，無論任何人士，都不建議喝廿四味。因廿四味藥性太過苦寒，容易傷害身體的元氣。例如，一些喜劇情節是妻子要防止丈夫出軌，便會要丈夫常喝廿四味，目的是降低丈夫的性欲望。其實，在醫學的角度看，性欲望一般是一個成年人士氣血充盛的表現。當人的氣血虧虛時，對性的欲望亦會自然減弱。雖然這些劇集的內容不可盡信，但多多少少反映出廿四味的殺傷力。在選擇涼茶方面，建議喝五花茶或銀菊露等等，會較廿四味合適。

## 痰邪

中醫說的「痰」不一定指咽喉中的「痰」，而痰可分有形之痰及無形之痰，都是致病的因素。一個人如果身形較肥胖，舌苔厚等，身體有痰邪的機會較高。正如文章開首所言，「通則不病，病則不通」，當痰邪壅塞了顏面的經絡，便可能出現暗瘡問題。

其治法很簡單，就是除痰、通經絡。不過，由於痰邪往往不能一下子除去，所以患者的病情有時會反覆一段日子。可是，只要患者能夠持之以恆接受治療，暗瘡問題最終一定能解決。

## 陽虛

由於一般醫家都著重研究暗瘡跟熱邪及痰邪的關係，較少醫家會將陽虛(陽氣不足)跟暗瘡拉上關係。不過，由陽虛導致暗瘡，在理論的層面說得通，在臨床上亦看過不少。一個人陽虛，行於體表，包括顏面的經

氣便會減少，以致出現面色青白，手腳冷凍等情況。

由於滋養顏面的經氣減少，於是便容易出現暗瘡一類的問題。這種情況在治療時便要以扶陽氣，通經絡為大原則。

## 迷思

### 暗瘡印不能退？

如何減淡暗瘡印或許是很多人關心的問題。

其實，減淡暗瘡方法仍然是以「通則不病，病則不通」為原則。暗瘡痊愈後，部分傷口可能出現肥厚、紅腫或凹陷的後遺症，這些情況都可以理解成患處經氣不通暢的結果。因此，治療時只要幫助患處的氣血流通，皮膚便能自我復原，而以上的後遺症便會減輕了。

因此，治療暗瘡其實不是一件難事。只要保持身體經絡通暢，再加上患者的配合，根治暗瘡是能夠達成的。

### 暗瘡不能

我們時常聽到說不要擠暗瘡，否則會發炎，留下疤痕。

的確，擠暗瘡後，如傷口沒有消毒，便很容易受細菌感染，繼而發炎及留下疤痕。因此，大家不應胡亂擠暗瘡。不過，如在醫護人員正確消毒的情況下，擠出暗瘡的膿液，其實更能促進暗瘡復原。因此，當暗瘡的情況比較嚴重，而診所又有適當的器具，在診所內去除暗瘡的膿液還是值得建議的。◆