

第二讲 中药与祛痘

亲爱的同学们，你是否为反反复复，长了又好，好了又长的青春痘而烦恼？为什么有的同学长了多年的痘痘却总是治不好？祛不了根呢？中药祛痘有没有好的办法呢？今天我们着重介绍一下常用的祛痘中药。首先，我们讲讲什么叫痘痘？

认识痤疮



- ◆ 痤疮是一种发生于毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病。
- ◆ 粉刺、肺风酒刺、酒刺、暗疮、青春痘。

临床症状与诊断

- ◆ **年龄分布：**多数发生于青少年时期（16~18岁）前后。
- ◆ **主要有两种皮损：**非炎症性皮损即黑头粉刺（开放性粉刺）和白头粉刺（闭合性粉刺）；炎症性皮损有多种表现：丘疹、脓疱、结节和囊肿。
- ◆ **好发部位：**皮损好发于面颊、额部和鼻唇沟，其次是胸部、背部和颈部。
- ◆ **结局**是易形成色素沉着、毛孔粗大甚至疤痕样损害。

- ◆ **白头粉刺：**毛囊皮脂腺口被角质细胞堵塞，角质化和皮脂充塞其中，与外界不相通，形成闭合性粉刺，看起来为稍稍突起的白头。



- ◆ **黑头粉刺：**毛囊皮脂腺内被角化物和皮脂堵塞，而开口处与外界相通，形成开放性粉刺，表面看起来是或大或小的黑点。



- ◆ **丘疹**：是痤疮最基本的损害。在毛囊皮脂腺口堵塞的情况下，形成毛囊皮脂腺内缺氧的环境，厌氧性的痤疮丙酸杆菌大量繁殖，分解皮脂，产生化学趋化因子，白细胞聚集而发生炎症性丘疹，所以这类丘疹属于炎症性损害。



- ◆ **脓疱：** 是炎性丘疹的进一步发展、加重。毛囊皮脂腺内大量中性粒细胞聚集，吞噬痤疮丙酸杆菌发生炎症反应，大量脓细胞堆积形成脓疱。这种情况愈后易形成疤痕，主要为凹陷性疤痕。

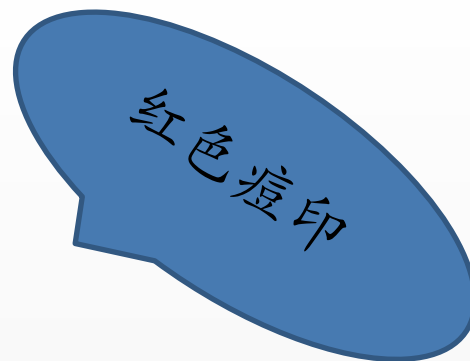


- ◆ **结节：**在脓疱的基础上,毛囊皮脂腺内大量的角质物,皮脂,脓细胞存贮,使毛囊皮脂腺结构破坏而形成高出于皮肤表面的红色结节.基底有明显的浸润,潮红,触之有压痛.



囊肿:在结节的基础上,毛囊皮脂腺结构内大量脓细胞的聚集,既有脓液、细菌残体、皮脂和角化物,又有炎症浸润.把毛囊皮脂腺结构完全破坏.触摸起来有囊肿样感觉,挤压之可有脓、血溢出。





与酒渣鼻的鉴别诊断：酒渣鼻好发于中年人，皮损部位主要以鼻部为中心的鼻翼、两颊、额和颈部出现丘疹、脓疱、红斑、毛细血管扩张，无黑头粉刺、结节和瘢痕，晚期发生鼻赘。



现代医学关于痤疮的发病机制

目前公认的发病机制包含有以下四个发病环节：

- ◆ 雄性激素增加：皮脂腺功能亢进。
- ◆ 毛囊漏斗部角化过度：造成毛孔堵塞。
- ◆ 痤疮丙酸杆菌的作用：毛囊内存在的痤疮丙酸菌等分解皮脂，产生游离脂肪酸刺激局部产生炎症反应。
- ◆ 宿主的炎症反应：真皮炎症并非由细菌感染所致，痤疮丙酸杆菌产生的生物活性介质溢出毛囊是主要原因

中医病因病机

- ◆ 1、肺经风热：外感风热，郁积于肺，熏蒸肌肤。
- ◆ 2、脾胃湿热：嗜食辛辣，肥甘厚味，中焦湿热内蕴。
- ◆ 3、痰瘀互结：病久不愈，痰瘀互结，结节丛生、囊肿。
- ◆ 4、冲任气血失调：伴发月经失调，情志失畅。
- ◆ 5、血热偏盛：素体阳热偏盛，营血偏热，血热外室，体表络脉充盈，气血郁滞，红色痘印明显。

- **中药祛痘：**针对不同的“内因”要采取相应的调理办法，通过内服中药，配合中药离子导入、中药面膜外用等多种内调外治手段，充分调节机体内环境，釜底抽薪，由内而外地彻底控制青春痘发作，治愈后也不易反弹。下面我们来讲讲常用的祛痘中药。

常用祛痘中药





忍冬



金银花为忍冬科植物忍冬的花蕾或初开的花。

金银花

【性能功效】 甘，寒。归肺、心、胃经。清热解毒（痈肿疔疮、热毒血痢），疏散风热（外感风热或温病初起）。

【美容效用与药理】 清热解毒消疮，用于疮疮，风疹，扁平疣等损容性皮肤病。所含挥发油，具有广谱抗菌作用，对金黄色葡萄球菌等致病菌有较强的抑制作用，有明显的抗炎及解热作用。

【用法用量】 内服6~15g，也可泡茶饮；也可煎汁后，用纱布净药汁敷于患部。

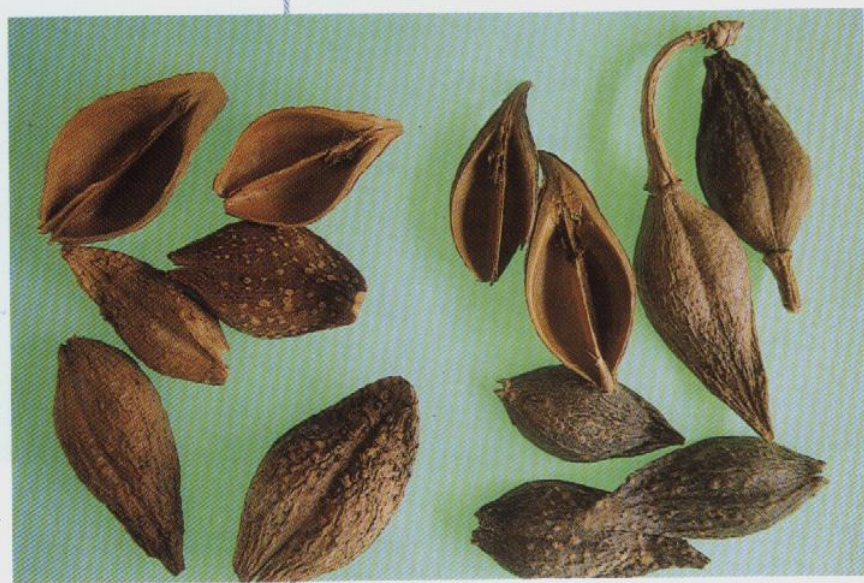
【使用注意】 胃寒，及气虚疮疡脓清者忌用。



连翘为木犀科植物
连翘的果实。



◀ ▲ 连翘



连翘

【性能功效】 苦，微寒。归肺、心、小肠经。清热解毒，消痈散结（痈肿疔疮、瘰癧痰核）；疏散风热（外感风热或温病初起）。

【美容效用与药理】 清热解毒祛疮，用于疮疮，风疹，扁平疣等损容性皮肤病。所含挥发油，具有广谱抗菌作用，能解热抗炎。

【用法用量】 内服6~15g。外用适量。

【使用注意】 脾胃虚寒，及气虚疮疡脓清者忌用。



枇杷叶为蔷薇科植物枇杷的叶

枇杷叶

【性能功效】 苦，微寒。归肺、胃经。清肺止咳（肺热咳喘），降逆止呕（胃热呕逆）。

【美容效用与药理】 清热祛疮，用于痤疮等损容性皮肤病。含挥发油、鞣质等，对金黄色葡萄球菌有抑制作用，所含熊果酸有抗炎作用。

【用法用量】 内服6~10g；或做药膳，如枇杷薏仁粥：枇杷叶10克洗净，切成碎片，放入锅中，加清水适量，煮沸15分钟后，捞去叶渣，加入薏米煮粥，待薏米烂熟时，即成。治疗肺经郁热所致的粉刺。



- ◆ **黄芩**为唇形科植物黄芩的干燥根

黄芩

【性能功效】 苦，微寒。归肺、胃、胆、大肠经。

清热燥湿（湿热证），泻火解毒（火热毒盛证，善清肺热），凉血止血（血热吐衄），安胎（内热胎动不安）。

【美容效用与药理】 清热解毒祛疮。用于肺热壅遏所致之痤疮，黑头，酒渣鼻及火毒炽盛之痈肿疮毒等损容性皮肤病。黄芩素、黄芩苷有抗菌、消炎作用。

【用法用量】 内服3~10克，或外用黄芩粉或煎汁，在患处敷用皆可。

【使用注意】 本品苦寒伤胃，脾胃虚寒者不宜使用。

▼ 药材黄连 (左: 味连 中: 雅连 右: 云连)



黄连为毛茛科植物华黄连、三角叶
黄连或云连的干燥根茎



黄连

【性能功效】 苦，寒。归心、肝、胃、大肠经。清热燥湿（湿热证，善清肠胃湿热，为治痢要药），泻火解毒（热毒证）。

【美容效用与药理】 清热解毒祛疮，用于痈肿疔毒，疮疮，黑头，酒渣鼻及口舌生疮等火毒炽盛之痈肿疮毒疾病。所含小檗碱、黄连碱有抗病原微生物、抗炎作用。

【用法用量】 黄连2~5克，煎汤内服，或用黄连胶囊，对心胃火盛或肠胃湿热疮疮效果较好。外用适量，研末调敷，或煎水洗。

【使用注意】 大苦大寒，过服久服易伤脾胃，脾胃虚寒者忌用；苦燥易伤阴津，阴虚津伤慎用。

栀子为茜草科植物栀子的成熟果实



▲ 栀子

栀子

【性能功效】 苦，寒。归心、肺、三焦经。泻火除烦（热病心烦，为治热病烦闷的要药），清热利湿（湿热黄疸、淋证），凉血解毒（血热吐衄，火毒疮疡）。

【美容效用与药理】 清热解毒祛座，用于痤疮，黑头，酒渣鼻及白癬风等火毒炽盛之皮肤疾病。所含栀子苷及黄酮类栀子素有抗炎作用。

【用法用量】 内服6~9克。外用适量，研末调敷，或煎水洗。

【使用注意】 本品苦寒伤胃，脾虚便溏者不宜用。



蒲公英为菊科植物蒲公英、碱地蒲公英
或同属数种植物的干燥全草

蒲公英

【性能功效】 苦、甘，寒。归肝、胃经。清热解毒，消肿散结（内外热毒疮疡）；利湿通淋（热淋涩痛、湿热黄疸）。

【美容效用与药理】 清热解毒祛疮，用于痈肿疮毒、痤疮等热毒炽盛的损容性皮肤病。本品含蒲公英固醇、蒲公英素、蒲公英苦素，有抗炎解毒等作用。

【用法用量】 内服6~15g，也可泡茶饮；也可煎汁后，用纱布净药汁敷于患部。

自制蒲公英面膜：蒲公英 绿豆 蜂蜜。做法：将采集好的蒲公英用水煎煮后，提取汁液，然后再放入锅中，加入绿豆煮好，待绿豆开花后加入蜂蜜即可。将绿豆汤喝了，可以用余汤涂抹脸部，等半个小时后洗去。

【使用注意】 胃寒，及气虚疮疡脓清者忌用。



芦荟为百合科植物库拉索芦荟、好望角芦荟或其他同属近缘植物叶的汁液浓缩干燥物。

芦荟

【性能功效】 苦，寒。归肝、胃、大肠经。泻下通便（热积便秘），清肝泻火（肝经火热烦躁惊痫），杀虫疗疳（小儿疳积）。

【美容效用与药理】 **祛痤疮脂**，用于痤疮，脂溢性皮炎，本品可抑制皮脂腺异常分泌。**祛斑防晒**，用于面部色斑，日光性皮炎。芦荟素具有抑制酪氨酸酶活性，抑制表皮黑色素生成，阻止紫外线对表皮的损害而起到防晒、祛斑作用。**润肤除皱**，用于皮肤干燥、面部细纹等。本品所含活性物质有防止水分丢失，强化皮肤胶原蛋白活性，延缓皮肤衰老等美容作用。**祛屑止痒**，用于头皮瘙痒，脱发等。

【用法用量】 以外用为主，要研成粉末调敷，或用新鲜芦荟液，煎汁，加入湿润剂、清洁剂、除臭剂等制剂中。治痤疮可内服，入丸散2~5克。

【使用注意】 外用一般无不良反应，偶见皮疹，皮肤过敏严重者忌用。内服月经期、孕妇及胃肠功能紊乱者慎用。



石膏硫酸类矿物硬石膏族石膏，主含含水硫酸钙
($\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$)。

但是它这个敷完了会有感觉
But when this is applied, I feel something.

中华医药

石膏

【性能功效】 辛、甘，大寒。归肺、胃经。生用清热泻火（温病气分实热证），清肺胃热（肺胃热盛证，邪热壅肺之高热咳嗽，胃火上炎之头痛、牙痛）；煅用收湿敛疮（疮疡溃后不敛、湿疹、水火烫伤）。

【美容效用与药理】 泻火敛疮生肌。用于痤疮或溃疡不敛，湿疹瘙痒，水火烫伤。本品火煅所含硫酸钙有收湿敛疮、生肌等作用。

【用法】 石膏**倒膜面膜** 将石膏粉，经水调成糊状敷于面部，很快就在面部形成一层假面具样面膜。功效 **清洁皮肤**：面膜可吸附皮肤上的污物、多余的皮脂和脱落的细胞，达到清洁皮肤的作用。**保湿**：面膜敷于面部，把皮肤和外界空气隔绝开来，防预了面部水分的蒸发，使皮肤角质层脱落，使皮肤显得白嫩、滋润。**活血**：通过面膜的收缩作用，改善面部皮肤的血液循环，达到养颜的目标。治疗作用：石膏药性大寒，清热消炎，面膜可增强药物的渗透。

痘痘的预防

1、少食辛辣、油炸及甘甜食物，多食蔬菜水果，多饮水，保持大便的畅通。

2、早晚用温水及深层洁面乳洁面，洗脸次数过多或频繁用含去角质成分的洁面乳会破坏正常的皮脂膜，使皮肤自身的保护功能受损，不仅会使皮肤大量丢失水分，造成表面干燥，即油性皮肤常见的“内油外干”的现象，而且会刺激皮肤分泌更多的油脂，加重痤疮。

3、做好补水工作：皮肤本身只能分泌油脂，而不能提供肌肤所需的水分，因此需要外界为肌肤注入水分，选择适合自己的补水护肤品，每天早晚洁面之后补水，保持肌肤表层水油平衡。

痘痘的预防

- 4、不宜用手挤捏粉刺，可使用痤疮针压出。最好去专业医疗美容机构，由专业人士操作。
- 5、不要擅自使用外用药物，尤其是皮质激素类药物。
- 6、治疗期间不要用油质及含用粉质的化妆品，如粉底霜，防晒霜。
- 7、保持心情舒畅，精神舒畅。
- 8、不要上网无度。

• 痤疮的现代美容医学技术

1.光动力疗法：杀菌消炎祛痘

2.强脉冲光及脉冲染料激光：用于炎症后红色印迹的消退。

3.瘢痕的治疗：
 { 萎缩性—点阵激光
 { 增生性—局封疗法，如强的松龙局封

