

夏日“战痘”，不能摸脸？

■求证

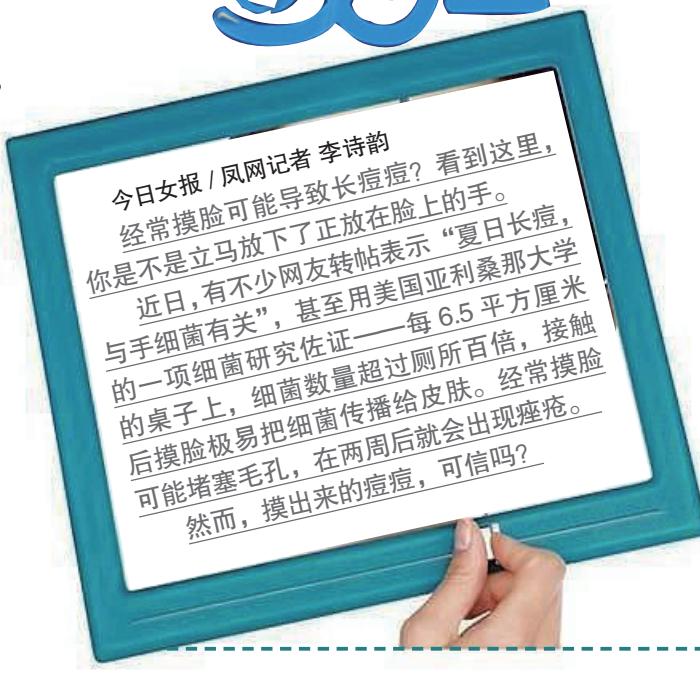
经常摸脸可能导致痘痘？

我们常说的痘痘大多数为痤疮，即青春痘。在西医看来，这是由于毛囊以及皮脂腺阻塞、发炎所引发的一种慢性炎症性皮肤病。然而，在中医看来，痘痘的形成却是一种体质的变化。

“用手摸出痘痘，这样的说法并不准确。”湖南省中医院皮肤科副主任医师刘翔表示，人体体表有各种各样的细菌，手上细菌种类和脸上并不完全相同。

研究已经证实，痤疮的发生和一种细菌有密切关系，即痤疮丙酸杆菌。在正常情况下，脸部皮肤有正常的屏障功能，它能够保护皮肤，阻断细菌的入侵。所以，大多数时候，用手摸摸脸，手上的细菌并不会引发痤疮，也不会引发什么皮肤问题。

但在一种情况下可能例外。如果脸上已经出现痤疮，并且痤疮破裂产生了微小创面，这时，如果频繁用手去摸脸，手上的细菌接触到皮肤创面，可能激发二次感染，加重原先的皮肤问题。尤其是在感染金黄色葡萄球菌之后，会出现化脓的问题。



■解答

经常熬夜容易长痘痘

事实上，引发痤疮的痤疮丙酸杆菌在我们的脸上广泛存在，可为什么有些人会长痤疮，而有些人又不长呢？

“细菌都需要一定的生存环境，这就跟人的体质有关。”刘翔说，痤疮丙酸杆菌是一种厌氧菌，如果脸上的油脂分泌旺盛，就会造成一个缺氧的环境，很适合痤疮丙酸杆菌繁殖，在这种环境下，痤疮丙酸杆菌大量增值，痤疮也就产生了。

另外，痤疮的产生与内分泌的改变尤其是雄激素的升高有密切关系。雄激素升高之后，皮脂腺会大量分泌油脂，痤疮丙酸杆菌大量增值，引发痤疮。

“不良的生活习惯都是导致痤疮的原因。”刘翔介绍，爱吃辣椒、经常熬夜、不爱运动等日常习惯，都是引发长痘的罪魁祸首。所以，如果你想皮肤好，不长

痘，请一定要早早睡觉。

年轻人愈夜愈新鲜，半夜12点，对他们来说，夜生活才刚刚开始。但你是否知道，当你在熬夜狂欢的时候，体内激素正在发生什么样的变化？

熬夜会大量消耗人体内的雌激素，当雌激素水平迅速下降，相应地，雄激素的水平就迅速上升，导致皮肤出汗，长痘痘。

临幊上，经常有一些痤疮病人抱怨，为了治好痘痘，已经把生活习惯调整得很健康了，什么坏习惯都改掉了，唯一不好的就是喜欢过点夜生活，睡觉比较晚。“殊不知，就是这个晚睡的习惯导致痤疮产生。”

刘翔提醒，很多皮肤病是内脏疾病的外在表现，即很多皮肤病变，其根本原因在内脏。因此，银屑病、湿疹、荨麻疹、过敏性痒疹、红斑狼疮、老年瘙痒等患者，应尽早从调理心、肝、脾、肾、肺五脏处着手，以免病情加重。

■支招

来自老中医的战“痘”食谱

从中医角度分析，容易长青春痘的人主要分肺胃火重、痰湿阻滞、痰淤气滞、肝气淤滞及冲任失调五大类型。而痰湿体质的患者，若天气暑湿，痘痘情况往往容易加重。那么夏季如何战“痘”呢？



◆肝气淤滞型：月经不调，应以疏肝解郁为主

参芪粥 黄芪 15 克，党参 15 克，炒苡米 60 克，炒扁豆 15 克，红枣 2 个，大米 100 克，煮粥；

赤小豆、冬瓜煲生鱼汤：生鱼一条，冬瓜（连皮）500 克，赤小豆 60 克，葱头 5 个，煲汤；

红枣莲子玫瑰粥：红枣 5 枚，莲子 10 克，黑芝麻 20g，生麦芽 50g，高粱 50g，荞麦 30g，玫瑰 10g，煮粥。

◆肺胃火重型：痘痘长现颧骨或者鼻部，应以清肺火、胃火为主

百合杏仁赤豆粥：百合 10 克，杏仁 6 克，赤小豆 60 克，白糖少许，加水适量，与粳米一起煮粥。

火腿冬瓜汤：火腿片适量，冬瓜片适量煮汤，加入葱丝、姜丝、虾皮、盐、麻油。

◆痰淤气滞型：面色晦暗，痤疮为硬的小疙瘩，像疤痕一样的囊肿和暗色结节，应以活血化淤为主

海带绿豆汤：海带 15 克，绿豆 15 克，甜杏仁 9 克，玫瑰花 6 克，煮水，加红糖适量；

山楂糊：完整带核鲜山楂 1000 克，红糖 250 克，加入适量水，煮成糊状。

◆痰湿阻滞型：面部泛光、油腻，应以健脾祛湿为主

苡米茯苓猪肉汤：苡米 30 克，土茯苓 30 克，猪肉 250 克，熬汤；

茅根猪肉汤：白茅根 20 克，车前草 20 克，猪肉 250 克，熬汤；

苡米绿豆汤：赤小豆 30 克，苡米 30 克，绿豆 20 克，熬汤，加糖适量。

◆冲任失调型：容易腰酸、腰痛、肚子痛，睡眠不好，应在补肾的同时去虚火

百合粥：百合 30 克（或干百合粉 20 克）、糯米 100 克、冰糖适量，煮粥；

莲子粥：莲子 20 克去芯，粳米 100 克，煮粥。

■专家问答

失眠多梦、疲乏无力如何调治？

读者提问：失眠令人痛苦不堪，尤其是对中老年人来说，经常失眠让人萎靡不振。我患有失眠症长达十多年，晚上长时间无法入睡，或者整晚做梦。同时，伴有心烦意乱、疲乏无力等症状，不知如何是好。

专家解答：失眠可分为心理生理型失眠、神经衰弱型失眠等。从患者的描述中，大概能判断为后者。

建议患者从病症的源头——肝脏和肾脏进行同步调理，可以服用疏肝、养肝的过岗龙，益精、养肾的杜仲等药材。

OTC 国药准字 Z45022017

葛洪药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方

葛洪牌桂龙药膏，精选 28 味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即溶易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病
扫描二维码 关注五脏健康道

桂药广审(文)第2016030030号

限量超值体验优惠，买 10 盒送 2 盒，名额有限，另有豪礼相送！

体验热线 400-750-8800

销售地址：岳麓区感嘉湖路 656 号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）