

JIATINGYISHENGZHENZHICHUANSHU

家庭医生诊治全书

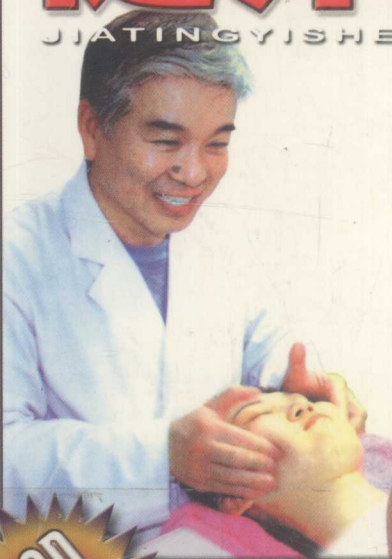
家庭必备 贴近生活 预防治疗 易懂实用

PAIDUYANGYANGBAOJIANYANGSHENG

排毒养颜保 健养生宝典

JIATINGYISHENGZHENZHICHUANSHU

○钱尚益 主编



内蒙古人民出版社

GOOD
HEALTH

- 毒对于人体的影响
- 体内毒是如何产生的
- 油性皮肤能否用晚霜
- 小腹突出应抓紧排毒
- 排毒养颜有关知识
- 白斑和什么因素有关系
- 黑眼圈是如何形成的
- 老年性痴呆早预防

康胜于财富 防治莫过于起居饮食之间的家庭保健

家庭医生诊治

HENGZHENZHICQUANSHU

排毒养颜保 健养生宝典

钱尚益 主编



内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGZHENZHICQUANSHU

责任编辑: 娜 拉
封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(一)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07557-9/R·211
定 价	460.00 元

第一章 排毒养颜有关知识

第一节 排毒养颜须知

什么是皮肤黑变病

皮肤黑变病包括利尔黑变病、席瓦特氏皮肤异色症、妇女颜面黑变病及焦油性黑变病等。其好发部位多在颜面、额部及颈部。表现特点为：不对称的黑色或黑褐色的色素沉着斑块。如利尔氏黑变病，则开始时斑的部位有些发红，以后逐渐变为暗褐色及青灰色，有时皮肤粗糙、脱屑，有时伴全身症状。席瓦特氏异色症则多见于中年妇女，特点是皮肤黑变处同时有毛细血管扩张及色素脱失的白斑。色斑形同网状，往往大片出现。焦油性黑变病，开始时可出现红斑，轻微痒感，继之出现色素沉着，大多数则伴有明显的毛囊角化，以后则色素沉着呈弥漫性，还可见表皮萎缩及毛细血管扩张，或伴见痤疮。妇女颜面黑变病开始时瘙痒、潮红，随后逐渐出现黑色色素沉着斑。

皮肤黑变病可由使用粗劣化妆品引起，或是长期接触石油类或润滑油有关，或是内分泌紊乱，妇女卵巢机能障碍所致。

不论何种原因所致，或何种表现，有人认为都是与碳氢物质中毒有关。属中医黧黑斑范畴，皆由于水亏不能制火，血弱不能华肉而产生。

皮肤黑变病的治疗，并非一朝一夕就能收效，因而要有足够的耐心，这一点至关重要。

(1) 维生素 C，每日 1~3 克，静脉点滴，或长期口服。

(2) 外用 3% 氢醌霜，或 5%~10% 白降汞霜，也可收到一定效果。

★

(3) 较长时间内服六味地黄丸配合逍遥丸。

(4) 生白术 100 克，经年陈醋 200 毫升，放于密闭容器中（忌铁）浸泡一周后，局部涂搽一日三次，较长时间使用有效。

(5) 黑红糖 20 克、鲜牛奶 15 毫升，加热溶化搅拌令匀，涂于脸上，10~15 分钟再以清水洗净，每天一次，连用 30~50 次见效。

(6) 牙皂、绿豆粉、花粉、白附子、僵蚕、藁本、防风、白薇、白芷、香薷、山奈、甘松各 25 克碾磨为极细末，每日晨起洗完脸，以 5 份香脂，1 份药末的比例调涂于面，有良好效果。

在治疗的同时，还要注意病人的生活要有规律，心情要愉快，尽量避免情绪的过大波动，并注意多食高蛋白和高维生素的食物。

老年人为何吃菜多加醋

人到老年，消化器官功能逐渐衰退，唾液及胃液分泌减少，胃肠蠕动也逐渐减弱，消化能力降低，老年人在吃菜时如果多加点醋，可帮助唾液和胃液的分泌，增进食欲。此外，醋被身

体吸收后，能溶解脂肪，防止脂肪类物质在血管壁沉积，对预防高血压、高血脂、动脉硬化症有一定效果。由于老年人的内分泌发生变化，身体容易缺钙、磷和维生素 C，多吃醋能溶解钙、磷和维生素 C，并提高它们的吸收和利用率。醋还能抑制各种病菌的生长繁殖，预防肠道传染病的发生。尤其是在夏天，多吃醋可防止痢疾、胃炎、伤寒、霍乱等疾病。

但要注意，菜中加醋要适量，不可太多，以免引起烧心、吐酸水、胃部不适等现象。

白斑和什么因素有关系

白斑的发病因素至今仍不十分清楚，但从大量资料来看，局部刺激有较为密切的关系，但全身因素也能起到一定作用。

(1) 内分泌。男性激素和女性激素的失衡与白斑发生也可能有关。

(2) 梅毒。患梅毒性舌炎的病人中白斑发病率较高。

(3) 吸烟。吸烟与白斑关系较为密切，若戒烟，许多患者的白斑可以自行消退或好转，烟草的化学成分及其燃烧过程的最终产物，如烟油和烟松脂等，均能使口腔黏膜产生白斑。

(4) 念珠菌感染。目前有些资料已提及白斑可能与念珠菌存在有关。

(5) 维生素缺乏。目前已知维生素 A、维生素 E 缺乏与白斑病有关。

(6) 慢性刺激。如口腔中不良修复体、不良填充体、牙齿边缘过于尖锐、残根、残冠的长期刺激等与白斑发病至关重要。

怎样治疗痤疮

现在我们对痤疮的成因已有相当了解，虽然不能根治它，但也有许多疗法能很好地控制症状，防止并减少疤痕的形成。治疗原则从三方面考虑：（1）减少雄性激素和皮脂的分泌；（2）解除皮脂在毛囊内的积滞；（3）抑制毛囊内正常菌丛的生长。★ 具体措施应根据皮疹的类型、分布和程度，有层次地进行。

对于早期无炎性的黑头粉刺，以外用硫磺或维甲酸制剂为主，促使皮脂分泌畅通。对于大多数有炎性脓疱、丘疹的痤疮，以抗菌药物为主，抑制毛囊内丙酸杆菌的繁殖。以往常用口服四环素、红霉素等抗生素，但口服药物分布全身，长期服用易引起全身不良反应。因此近年来倾向于外用抗生素。如使用氯洁霉素痤疮水液，对痤疮丙酸杆菌有较强的抑制作用，能减少脂酸形成，消除炎症。用药1周后，脓疱消失一半，四周后，面部皮疹基本消除，有效率达95%。经长期临床应用发现，与口服抗生素有同样疗效，但却无全身不良反应。此外，过氧苯甲酰外用制剂，对痤疮也有一定疗效。外用抗菌制剂不仅能迅速消除脓疱，而且还能有效地预防疤痕形成，适宜于整个痤疮期应用。至于严重的结节、囊肿，可考虑抗生素口服与外用相结合。若效果仍不理想，可改服13—顺维甲酸。该药能有效地抑制皮脂分泌和减少丙酸杆菌繁殖，但是该药价格昂贵，而且有高度致畸性，因此孕妇禁用。对于育龄期的妇女，必须采取有效避孕措施后，方可使用。至于其它对抗雄激素的内分泌疗法，长期使用容易引起内分泌紊乱，如男性患者女性化，必要时应在医师监护下谨慎使用，一般不作常规治疗。

锌、锰元素和抗衰老有什么关系

衰老与人体细胞的增殖和分化的减缓有密切关系。细胞增殖就是细胞分裂，产生新的细胞。细胞分化，就是已分裂的幼稚细胞在遗传信息的指挥下合成所需要的蛋白质，使幼稚细胞变成生理功能的成熟细胞，这样才能使衰老的细胞被新的、有活力的细胞所代替，从而维持正常的生理功能。而这一增殖分化过程必须有锌离子和锰离子的参与才能进行。机体成熟后，随年龄增长，这种细胞更新过程日趋缓慢，如果饮食中再缺乏锌、锰元素，细胞更新就会更加缓慢，衰老就会相对加快。

人体细胞膜和细胞内其它生物膜都是由含磷的脂肪分子组成。这些磷脂分子代谢时，常产生一些具有很强氧化作用的化学基因，叫做“自由基”，它能破坏细胞，加速衰老。同时人体细胞也能合成一些清除自由基的酶，叫做超氧化物歧化酶（简称SOD），这些SOD必须与一些金属元素结合才能发挥清除自由基的活力。可与其结合的有锌（锌-SOD）、锰（锰-SOD）、铜（铜-SOD）、铁（铁-SOD）。SOD与金属元素结合后，具有防衰、防肿瘤、抗辐射等功能。由此可见，饮食中锌、锰等元素是必不可少的。

甲状腺是一种蛋白质，它的合成必须有激活锰的酶催化才能完成。锰离子与头发色泽有很大关系，头发变白是一个衰老标志，据分析，黑发含锰充足，灰白发含锰较少，白发含锰最低。锰还参与中枢神经介质的传递及中枢神经细胞的能量供应。食品中缺乏锰，就会出现反应迟钝及智力减退等现象。

内分泌失调也是一种衰老现象。锌缺乏时，体内蛋白质的合成会有障碍，从而造成垂体促性激素生成减少，造成老年人

性机能衰退。维生素 A 是一种重要的视觉物质。当维生素 A 参与视网膜感光 and 变色的时候，必须有锌参与才能起到视觉反应作用。免疫功能减退常常是衰老的一个因素，而锌是免疫系统中不可缺少的物质。

脱发和悲伤有何关系

★

医学科学的研究证明，人悲伤与忧愁时会使机体的免疫功能下降。中医也认为，悲伤易致使头发脱落。

悲伤是怎样影响免疫功能的呢？

(1) 悲伤可使神经系统通过去甲基肾上腺素等神经传递物质对免疫器官产生直接支配的作用减弱，从而影响胸腺功能减低，使人体内抗体减少。

(2) 通过神经内分泌激素起作用，主要是肾上腺皮质激素的减少，使血液中的 T 与 B 淋巴细胞减少，从而导致免疫功能下降，引起斑秃。

祖国医学认为，肺与毛的关系密切相关，所谓肺者其华在毛，肺对毛发有两大作用：其一，主宣发，肺把卫气宣发给皮毛供给毛发营养。其二，朝百脉，肺能把毛发所需营养经百脉转注给毛发。在正常情况下，即肺健康时能行气血给毛发，毛发就润泽。如果肺有所伤或肺气不足乃至缺乏，毛发显得干燥失润或黄灰枯焦，容易脱落。

另外，毛发有辅助肺呼吸和气体交换功能，故也能宣散肺气。一旦毛发有病变自然影响到肺，使肺气宣发功能减弱，这种相辅相成的关系，中医叫做肺合皮毛。

食物和美发有什么关系

人的头发质量、光泽与人的食物营养有着密切的关系。

首先，食物的酸碱搭配不仅能健肤而且美发。因为，多食酸性食物，血液循环不畅，皮肤会变得松弛粗糙、暗晦和色素沉着。而同时食碱性食物，能使酸性物质中和，使皮肤光滑细腻。国外最新研究资料表明，少吃盐可保持皮肤细腻白嫩。因为低盐饮食，能减少盐中的黑色素在皮肤中的沉淀。如体育锻炼、特殊劳动、夏日出汗等需增加盐量时，则应增加饮水，以促使细胞中盐分排出体外。头发的主要成分含硫氨酸、硫氨基酸等类蛋白质构成，它们多含在大豆、芝麻等碱性食物中。食肉量多者，往往头发枯干、干燥无华，如西方女性的头发就不如东方女性的头发秀美。

其次，注意摄入微量元素。头发含一定量的铜、铁时，多呈黑色，含钛多，头发为金黄色，含镍多时，头发变灰白，绿色头发含铜量过多，赤褐色头发含铅，棕色头发含铜、钴。而微量元素锌多了，发色更乌黑、更有光泽，而缺锌者不仅头发枯黄，还会使皮肤苍白、浮肿、干燥。同样，动人传神的眼睛也须有足够的锌。锌少了，则眼神呆滞、暗淡无光。青光眼及近视眼往往缺乏微量元素钴。含硒少了，则视力无神，对光线反应迟钝麻木，眼睛易疲劳、注意力不集中。微量元素以水产品、干贝、干果类、乳制品等食物为多，如牡蛎、花生、核桃、动物肝脏、乳类、海带、木耳、虾皮、菠菜、红枣等。

再次，注意补肾健脾壮精。《黄帝内经》认为：“肾者，其华在发，”“肾为先天之本”。肾气足，全身的神经内分泌系统就正常。脾统血，为后天之本，肾脾二者相辅使人精神健旺，

耳聪目明，发润骨坚。如果肾虚精亏，则头发易落干枯；皮肤干燥易皱。补肾健脾壮精的营养食物有雀肉、干贝、海参、淡菜、狗肉、猪肾、牛尾、银杏、鳝鱼、山药、墨鱼、发菜、猴头菇等。

养生为何必须先养心

★

社会发展到今天，人们对于生命质量的要求越来越高，各种养生之道、养生方法也越来越多，像食疗、药疗、气功、坐禅、健身运动等等，给我们的生活带来多姿多彩，也的确起到了很好的防病强身的作用。然而，健身锻炼也好，食疗药疗也好，期望它们取得良好效果，必须是在心理健康、精神愉快的前提下。举个简单的例子说，一个整天心浮气躁、焦虑不安、悲悲戚戚的人，无论服用何种“灵丹妙药”，无论用何办法滋补，是绝对无法实现“精神焕发、体魄健壮”的。

这样，一个首要的问题必须明确，这就是养生必须先养心，养身与养心相结合，才能达到满意与养生效果。何谓养心？心者，心理精神状态是也！养心即是通过各种怡情养性的手段，努力使自己保持心理健康，精神愉悦，保持昂扬向上的思想意志。正如现代心身医学所指出的，真正的健康，必须是心理健康与身体健康的完美结合，必须具备良好的社会适应能力。实际上，心与身紧密相关，一个人的精神状态，能至关重要地影响他身体内部的神经体液——内分泌免疫调节系统。而这个系统则决定我们能否保持机体各个器官的协调关系，保持内环境的动态平衡，决定我们是否适应外部环境的不断变化，对各种外来刺激及致病因子做出有效应答。

烫发是否有禁忌

对大多数人来说，烫发没有禁忌。但属于以下情况的人暂不宜烫发：

(1) 患有头皮、头发的一些疾病者，如头皮上长疮、疖，头皮破伤，头发分裂、分叉等。

(2) 妊娠期及产后半年内的妇女。此期妇女的生理状态，尤其是内分泌系统变化很大，发质脆弱易脱，经不起化学烫发剂的刺激。同时，化学制剂对胎儿健康也可能有不利影响。

(3) 一般来讲，过于纤细脆弱的头发是不适合整烫的。你可以做这样两个测试：①仔细捻动一绺湿发，若手感细软脆弱，就得放弃烫发的念头；②将几根头发缠绕到并拢手指上，手指张开时若头发很快绷直断裂，也表示不宜烫发，必须先做好保养。不适合整烫的头发至少要经过一个月的保养，直到头发能顺利通过以上的测试。也就是说，头发的健康情形处于最佳状态时，才可以考虑上美发店。

(4) 长期露天作业或经常暴露在烈日下的人。这些人的头发易受阳光中紫外线的损害而变质，以致干、脆、易折断。

(5) 过敏体质者烫发要小心。最好不在犯病（荨麻疹、湿疹、过敏性鼻炎、支气管哮喘等）期间烫发。

(6) 由于各种原因而大量脱发者。

(7) 传染病愈后2个月内者，头发处于低营养水平，发质枯萎，烫后易脱。这里指的是重症全身性传染病如伤寒、结核、肝炎、肺炎之类，不包括轻症传染病如感冒、上呼吸道感染等。

(8) 已知对冷烫液或其它化妆品有过反应，特别是炎症反应者。

关于妊娠期烫发是否属绝对禁忌，目前还有争论。烫发液不会吸收中毒，也很少诱发皮炎。头发发干既为死组织，冷烫液也只能对发干的结构、造型起作用而影响不到深藏在头皮下的毛囊。有的学者观察到妊娠妇女头发的油腻度有某些改变，或增或减。这与怀孕后头皮皮脂腺活性在内分泌操纵下引起的一些变化有关。头发的质地和自我感觉以至外观等在妊娠前后会有些不同。但是，只要烫发前把头发洗干净，油腻度不会影响烫发剂的作用。

★

下肢与脚如何保健

(1) 脚下为阴脉所聚，阴所常盛，膝为筋之府，寒则易于挛急，所以足膝部要特别注意保暖，以护阳气。现代研究认为，脚离心脏远，血液供应少，表面脂肪薄，保温力差，且与呼吸道尤其是鼻黏膜有着密切的神经联系。试验证明，将双足放在 4℃ 冷水中，三分钟后就会出现流涕和喷嚏。所谓“寒从脚下”即此意。在寒冷的天气要保持足膝部良好的血液循环和温度。鞋袜宜保暖、宽大、柔软舒服，鞋子要防水，透气性能好，并要及时更换。脚部保暖对于预防感冒、鼻炎、哮喘、心绞痛等有一定的益处。

(2) 腿足常按摩。下肢按摩可分干浴腿法和擦脚心法。

干浴腿法。平坐，两手先抱一侧大腿根，自上而下摩擦至足踝，然后再往回摩擦至大腿根，一上一下为 1 次，做 20 次，依同法再摩擦另一腿。其作用是：腿力增强，关节灵活，预防肌肉萎缩、下肢静脉曲张等病。

擦脚心法。每夜洗脚后临睡前，一手握脚趾，另一手摩擦足心 100 次，以热为度，两脚轮流摩擦。本法具有固真元、暖肾气、交通心肾、强足健步防治足疾等作用。现代研究认为，

五脏六腑在脚上都有相应投影。脚上有大量神经末梢，经常按摩可使神经更加活泼，神经和内分泌活动更加协调，大脑和心脏功能增强，记忆力提高，解除疲劳，还可以防治局部和全身性很多疾病。

(3) 下肢宜勤动。步态稳健，行走如飞，被视为健康的标志，步履蹒跚，行动迟缓，则是衰老的表现，故俗话说：“人老腿先老”。为此人们把练“脚劲”和“腿劲”作为长寿的方法。下肢运动的方法比较多，如跑步跳跃、长途跋涉、爬山、散步等均可采用。这里介绍几种原地锻炼方法：

站立甩腿法。一手扶墙或扶树，一脚站立，一脚甩动，先向前甩动右腿，脚尖向上翘起，然后向后甩，脚面绷直，如此前后甩动，左右腿各甩动 20 次。

平坐蹬腿法。平坐，上身保持正直，先提起左脚向前上方缓伸，脚尖向上，当要伸直时，脚跟稍用力向前下方蹬出，再换右脚做，双腿各做 20 次。

扭膝运动法。两脚平行靠拢，屈膝微向下蹲，双手掌置膝上，膝部向前后左右做圆周运动，先左转，后右转，各 20 次。

(4) 药物护足。秋冬季节，足部常因经脉阻滞，肌肤失养，皮肤枯燥，而出现皸裂。用散寒活血、润燥养肤的中药，外涂足部，可收到良好的防治效果。

初虞世方（《古今图书集成医部全录》）：生姜汁、酒精、白盐、腊月猪膏。研烂炒热，擦于脚部，有散寒温经、润肤治裂之功效。

(5) 足宜勤泡洗。用温水泡脚，促进血液循环，对心脏、肾脏及睡眠都有益处。如民间歌谣说：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼；睡前洗脚，睡眠香甜；远行洗脚，解除疲劳”。如果洗脚和按摩合在一起做，效果更好。

何为酒糟鼻

酒糟鼻俗称“酒渣鼻”，因鼻尖色红形如酒渣而得名。

★ 本病的发生，多由于饮食失节，肠胃积热，上熏于肺；或因嗜酒之人，酒气熏蒸，风寒外束，气滞血瘀凝结所致。临床上常分为肺热型、血瘀型。应分别以泻肺清热、活血化瘀等方法论治。西医认为本病常在皮脂溢出症和寻常痤疮的基础上，由于某些内因和外因，致使皮肤血管运动神经机能失调，毛细血管扩张而致病。主要特征表现为既有血管扩张又有痤疮样损害。此病可以发生于任何年龄的男女身上，男性发病较早，妇女始于30~50岁。此病具有家族遗传性因素。

胃肠功能障碍、内分泌失调、神经因素、病灶感染、嗜酒，辛辣刺激性食物如茶、咖啡、饮料和巧克力等，冷热刺激及毛孔内寄生的毛囊虫等均可诱发或加重本病。

皱纹和年龄有什么关系

皱纹的产生是由于老人皮肤脱水干燥，皮下脂肪组织和弹性组织减少，使皮肤松弛、出现皱褶的缘故。各人皱纹出现时间之所以不同，则与遗传、内分泌，特别是性激素和垂体激素以及个体营养状况和精神等因素有关。此外，肌肤曝晒在阳光底下和凛冽的冬日寒风之下，都容易使皱纹爬上人的脸部。

有人每隔5年仔细观察一次皮肤皱纹的变化，得到以下结果：

- (1) 20岁时面部无皱纹；
- (2) 25岁时前额、下眼睑开始出现浅而细的皱纹；

- (3) 30 岁时眼外角呈现放射状的鱼尾纹;
- (4) 35 岁时耳前颞部开始有皱纹;
- (5) 40 岁时耳前颞部皱纹明显;
- (6) 45 岁时下眼睑皱纹明显, 鼻唇沟开始加深;
- (7) 50 岁时颈后出现许多迂回曲折的皱纹;
- (8) 55 岁时前颈部皱纹和鼻唇沟加深;
- (9) 60 岁时上下唇出现朱红色放射状皱纹, 类似被绳索拉紧的荷包袋一样;
- (10) 65 岁时皱纹进一步加深;
- (11) 70 岁时颜面皱纹更加显著, 互相交织呈网状;
- (12) 75 岁皱纹更加加深;
- (13) 80 岁时口周围放射状皱纹更为明显, 前颈部出现许多皱纹。

影响乳房健美有何因素

(1) 情绪。要尽可能地避免情绪上的大起大落。因为乳腺组织受神经体液的支配, 尤其在月经期, 体内雌激素水平较高, 可刺激乳腺管增生, 届时会暂时出现胸闷不适、乳房内有硬块等情况。如在此阶段情绪波动、烦躁不安, 便可能扰乱神经及内分泌系统的代谢, 加重乳房的负担及痛楚。因此经常保持愉快的情绪有益乳房的健康。

(2) 姿势。长期从事案头工作的人应讲究伏案姿势。人不坐正或前倾过度, 重心就会偏移, 使胸部与桌沿贴近, 乳房处于被挤压的不利状态。压迫时间一长, 皮下乳腺组织的正常活动和乳房就会出现不适及疲惫、刺痛。如此久而久之, 乳房内的各组织会因生理需求紊乱而萌生病害。故伏案时要养成上身

基本挺直的习惯，胸部与书桌应相距 10 厘米左右。

(3) 锻炼。体育锻炼不适当也会造成体型异常，影响女性乳房的正常发育和体态观，还会影响正常的生理功能。有些进入青春期的女孩，为追求乳房的尽早成型，强迫自己每天负重训练，或用丰乳器助力，这种方法很不妥当，原因在于健康女孩的乳房达到一定年龄，自然会丰满，纯系体内神经、激素互为作用的必然结果。而过早猛地给胸部施加压力，反而会影响乳房内腺体的结构，影响其发育。

★

为何会长痤疮

青春痘医学上称为痤疮，又名寻常痤疮，俗称“粉刺”，是青年男女常患的一种毛囊皮脂慢性炎症性皮肤病。在颜面、胸背部等皮脂腺分泌旺盛的部位容易发生。这是由于皮脂腺分泌旺盛，引起排泄口的阻塞，使球菌、毛囊虫、痤疮棒状菌等滋生，加上游离脂肪酸刺激毛囊，导致皮肤炎性反应。这是青少年的常见病。近年来，30 岁以上的大龄男女发病率也日趋增多。青春痘主要发于面部，表现为黑头粉刺、丘疹、脓疱、结节、囊肿、疤痕，致使青年男女不仅为外貌、美容而烦恼，甚至就业、交友及各种社交活动中，精神受压，困扰不已。

那么，人为什么会长痤疮呢？这个问题目前医学界尚未完全弄清。一般认为由雄性激素、毛囊壁过度角质化、毛囊内正常菌群，以及遗传因素等多种原因造成。毛囊和皮脂腺的发育和分泌是受雄性激素控制的。不论男女，在青春发育期，他们的肾上腺和生殖腺都会产生这种激素，促使皮脂分泌旺盛，毛囊壁也因过度角质化而变窄，以致皮脂排出受阻，所以早期痤疮往往先在面额部出现黑头粉刺。由于皮脂的瘀积，原存于毛