

Qingchundou



中西会诊, 创建医疗新理念
防治相宜, 迎接健康新纪元

中西医联手治疗青春痘,
还你一张纯洁素净的容颜

青春痘

ACNE

作者

吴敏绮 邱琬婷 徐自菱 林文胜

重庆大学出版社

Qingchundou

中西医

会诊系列

中西会诊,创建医疗新理念
防治相宜,迎接健康新纪元

青春痘

ACNE

作者

吴敏绮 邱婉婷 徐自菱 林文胜

重庆大学出版社

本书由台湾书泉出版社授权出版

版贸核渝字 2004 第 3 号

内容提要

本书是引进版图书,系中国台湾地区的“中西医会诊系列”之一,本书从西医和中医的角度,分别讲述了青春痘的病因及病理、症状、诊断及检查、预防与保健、治疗、预后、辨证治疗,以及诊疗室报告等内容。

本书是青春痘患者不可多得的一本自我保健和治疗的图书,也可供皮肤科医师和健康爱好者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

青春痘/吴敏绮,邱琬婷,徐自菱,林文胜.一重庆:重庆大学出版社,2004.8
(中西医会诊系列)

ISBN 7-5624-3251-1

I.青... II.①吴...②邱...③徐...④林... III.痤疮—中西医结合—诊疗
IV.R758.73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 084849 号

青春痘

吴敏绮 邱琬婷 徐自菱 林文胜
责任编辑:马宁 版式设计:马宁
责任校对:李定群 责任印制:秦梅

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:张鹤盛

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023)65102378 65105781

传真:(023)65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (市场营销部)

全国新华书店经销

重庆科情印务有限公司印刷

*

开本:880×1230 1/32 印张:5.125 字数:69 千

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—8 000

ISBN 7-5624-3251-1/R·174 定价:10.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究。

推荐序之一

青春别留痕

身为“痘族”的你，是否会觉得样样不如人？

身为“痘族”的你，是否会觉得工作或功课比别人不顺畅？

身为“痘族”的你，是否觉得与父母不太容易沟通？

身为“痘族”的你，是否觉得交朋友困难重重？

身为“痘族”的你，是否觉得求助无门？

由于青春痘多发生在青少年身上，因此成长期间本来就会发生的“青少年心理危机”，就因为痘痘的外观缺陷而更加扩大蔓延。或许大意的父母觉得那是小朋友的大惊小怪，或许你是没长过痘痘而不以为意。但身为“痘族”的青少年，可认为是比



世界大战还要严重的问题。就是因为青少年的痘族把清除痘斑认为是他们的终身大事，所以社会大众、医界朋友更应对他们关心的议题提供更多的、更正确的资讯或服务。

皮肤科医学界中，才学八斗、年轻英俊者比比皆是，但是像本书作者吴医师这样有心的人真是不多。身兼皮肤科学文教发展基金会董事长的我，在推动社会教育演讲或义诊服务的义工名单中，可以发现吴医师热心服务从不落人后。因此耳闻她的出书以利大众对“青春痘”的了解，就认为义不容辞加以立序。再者看完全部书稿之后，也使身为皮肤科教授的我，不得不五体投地，敬佩有加。因为本书内容包含了青年朋友们有关痘痘从如何生成到如何治疗（深入浅出），从预防到保养（样样兼顾），无一不是仔细周详且非常完整。最后几个表格更是两三下就把整个青春痘的成因及治疗现况展现无遗。

希望推介本书给社会上的“痘族”及“痘族”的亲友们，在你们看完本书了解了“青春痘”的原委之后，会变得不“排斥它”，而是“面对它”、



“接受它”、“处理它”最后才能“放下它”，并开始健康快乐的往前走下去。

台大皮肤科临床教授

吴美俊



推荐序之二

全盘了解病情，轻松抗痘

吴敏绮医师是一位美丽又温柔的医师，她在我们皮肤科工作了8年，做事认真、负责、冷静有耐心。

青春痘是很普遍且难缠的皮肤问题，无论是正在长痘或是青春痘痊愈后留下疤痕的朋友们，它都足以影响面子问题。一般人都希望能找到引发青春痘的原因，而自行处理，但往往都遇到挫折；对医药上的治疗，是抱着既期待又怕受伤害的心情，不知如何选择，于是延误了治疗，或是治疗不当，使问题更复杂。

1995年，国泰综合医院成立了皮肤美容中心，服务项目包括了青春痘的治疗与预防，吴医师在这段期间，累积了丰富的经验，对青春痘学



理上及实际上、生理层面及心理层面上、医学及美容观点上，都有了全面了解，所以她能将青春痘正确的医学知识，完整地以易懂的文字写了这本书，书中将青春痘的病因、病理、病状、治疗及预防方法等，逐一说明，内容详尽而不啰嗦，并且还顾及了一般人常发生的误解，适时地提出来解答，减少读者不必要的疑虑。

要有效的帮助病人治疗，除了医学知识外，也要清楚了解病人的想法，这本书提供了许多这方面的经验，值得专业医师们参考。对需要长期抗痘的朋友们，必须对自己的病情有全盘了解，才不会患得患失，这是一本必备的书。

国泰综合医院皮肤科主任
台大医院皮肤科兼任主治医师



推荐序之三

让我们一起战痘！

很高兴以好友的身份来介绍吴敏绮医师。若仅以“美女医师”来称呼她，未免太肤浅了，她的才德兼具、允文允武、对于美的执著及艺术涵养更是超凡出众。尤其她非常重视家庭生活，虽已为人妻、为人母，仍拥有迷人的魅力。

我个人也曾深陷长痘痘的苦恼，对于“痘痘一族”的痛苦是感同深受。

“只要青春，不要痘”，其实偶尔长些痘痘是难免的，但千万不要留下疤痕。希望青少年朋友们及为人母者对于这个疾患有所认识，治疗痘痘并非小题大做。

以身为一个皮肤科医师的立场，实在不忍心看



见病人坑坑洼洼后才寻求医疗。希望大家能拥有光滑健康的皮肤，是我们的心愿。让我们一起战痘！

国泰医院内湖分院皮肤科主任

胡淑玲

自序之一

青春痘困扰多

吴 医师！您的皮肤真好！怎样才能像您一样呢？

来门诊求诊的朋友常这么恭维，媒体朋友也喜欢戏称我“美女医师”，我猜他们大概自觉或不自觉的要捧我开心，以大开谈兴。这点他们是做对了，通常我会心情随之一振，并还以微笑，或多聊上一会儿。有哪一位女性不喜欢被称赞美丽呢？如果一位女性专业人员声称她不在乎外表，只重视别人对她专业的肯定，那肯定是违心之言，或者潜意识里已经历一场可观的合理化作用。英国的一项研究显示人们对外表相当重视，而且对自己外表的感受明显影响其自尊心和社交行为。皮肤是对外界的第一道防线，不仅是有形的身体防护，亦是无形的人际关系，尤其是脸部皮肤占了给人第一印象的很



大比重。现代人不仅注重身心健康，也费尽心思建立外表形象。现代女性更期待能拥有一张完美无瑕的脸，而最常要面对敌人恐怕是青春痘。

笔者于著名的女性网站“Shesay”有个网页提供专栏文章并回答问题，针对网友进行的网路票选，发现网友们最关心也最想了解的就是痘痘、粉刺问题。许多朋友还不知道原来青春痘可以而且应该找皮肤科医师治疗呢！青春痘虽然好发于青春期，但也有不少年过30仍深受其困扰的人。我自己也属于“战痘一族”喔！每当工作繁忙或生理周期前，痘痘还是不防地冒出来，如果有人夸我的皮肤是“天生丽质”，我就不同意了，我可是持续地用心经营自己的皮肤。现在透过本书希望能将自己的经验和专业知识与读者分享，也期待皮肤医学界朋友能不吝赐教。

本书的完成首先得感谢国泰医院皮肤科全鸣铎主任，她是我皮肤科专科医师的养成导师，而且鼓励我在皮肤美容医学努力钻研。虽然我自己成立了皮肤美容诊所，她还是持续给予支持和指导。此外感谢国泰医院邱琬婷医师与我合著此书，徐自菱



医师也协助完成其中一章节。

我也借此机会表达对远在芬兰的父母亲最深的感谢和想念。更要感谢我的姊妹敏嘉、敏兰、我的爱人、还有天真的3个小天使。你们的爱是长期支持我的力量，并让我常保心情愉快，是我变得美丽的源泉。

吴敏绮皮肤美容诊所院长

吴敏绮



自序之二

中医解决“面子”的问题

身美是人类的天性，人们不仅爱心灵的内在美，更爱容貌的外在美。所以生物学家告诉我们，一个人在智慧初开时，就有爱美的特性。

满脸的青春痘的确会造成美观及社交上的困扰，甚至会影响到个人的自信和自尊。试想一个人满怀希望的参加公司面试，实力固然重要，但在这个注重外表的时代，老板一见这坑坑洞洞、惨不忍睹的一张脸，印象分数必定大打折扣，若是硬生生被别人给比下去了，岂不痛心疾首！

青春痘并不是年轻人的专利，年届不惑还一脸“豆花”者，大有人在。

病人在治疗期间常有的问题是“我需要治疗多久呢？”，“吃那么多药有没有关系呢？”，“已



经持续治疗一段时间了，为什么偶尔还会冒几颗痘痘呢？”长过青春痘的人都有共同的体验，就是症状通常是时好时坏，让病人不堪其扰。

青春痘以中医治疗的优点是，不仅是治疗皮肤症状，而是全身性症状综合调理，不过，如果仅靠中药调理，却不从压力根源、脸部清洁及饮食习惯等着手改善，小痘痘还是可能伺机而动，让人面子“挂不住”。因此本书以中西医学角度，针对治疗、病理分析以及日常生活保健，希望共同解决人们的“面子”问题，希盼本书对大众有益。

台北市立万芳医院中医科医师

林文勝

目 录

Part 1

西医部分

绪 论	青春不“痘”留	3
	拒绝青春痘其实很简单	4
	果酸换肤为青春带来新生机	6
病因及病理	“多因素”造成青春痘	9
	毛囊的角化异常	10
	雄性素及皮脂分泌旺盛	10
	毛囊内细菌增生	12
	其他病因及病理	13
症 状	毛孔发出警讯的忧患	17
	青春痘病灶具多样性	18
诊断及检查	青春痘的诊断及检查	25
	一般性诊断及检查	25
	特殊情况时的诊断及检查	27
	突然短时间内长了许多发炎性青春痘患者	27
	肾上腺肿瘤及卵巢疾病引起的青春痘	28
	猛爆性青春痘	30



预防与保健	打造最“纯洁”的容颜	30
	改变饮食及生活习惯	33
	停止致病因素	34
	正确而勤快的洗脸	35
治 疗	对症施药，治疗快速又有效	39
	局部外用药剂	40
	物理性治疗 (Physical therapy)	55
	全身性治疗 (Systemic therapy)	57
	果酸换肤与雷射磨皮	76
预 后	青春痘，拜拜！	85
	活得自信又美丽	85
诊疗室报告	远离青春痘	87
	照顾你的“面子”	87
	临床Q&A	89