

专家帮您解读

痤疮

主编 马淑然 杨阳

皮肤病防治与调养科普丛书
总主编 马淑然 李元文 刁庆春



人民卫生出版社

痤疮

专家帮您解读

总主编 马淑然 李元文 刁庆春

主 编 马淑然 杨 阳

编 委 (以姓氏笔画为序)

马淑然 王亚娟 王海舫 王雪娇 石 珺

龙晓华 成 西 杨 阳 肖延龄 肖 遥

邸 莎 张和韡 郑舒月 单体亮 黄晓楠

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家帮您解读痤疮 / 马淑然, 杨阳主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017

(皮肤病防治与调养科普丛书)

ISBN 978-7-117-25318-5

I. ①专… II. ①马… ②杨… III. ①痤疮—防治—问题解答 IV. ①R758.73-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 258175 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

专家帮您解读痤疮

主 编: 马淑然 杨 阳

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市博文印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 9

字 数: 157 千字

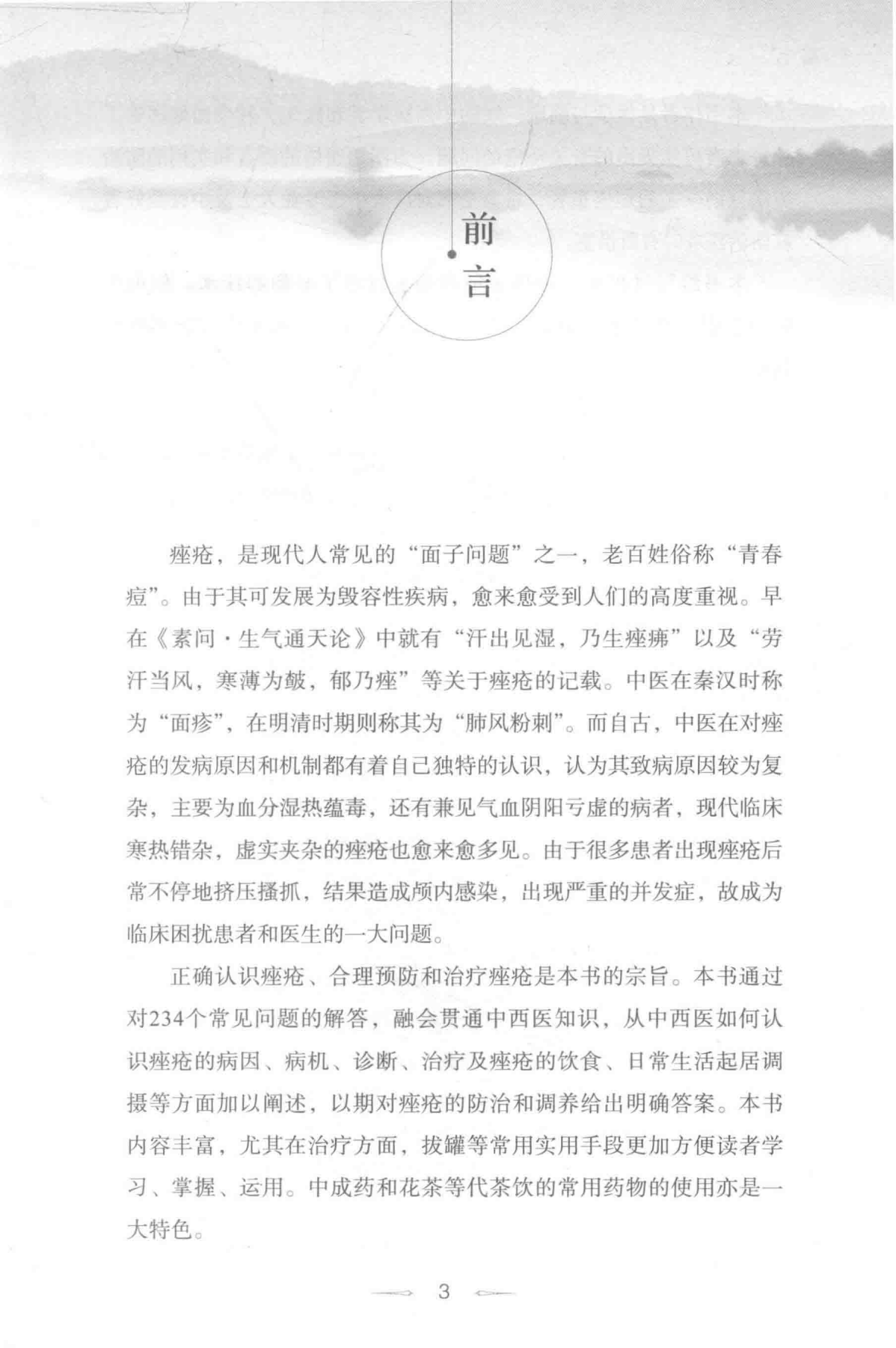
版 次: 2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25318-5/R · 25319

定 价: 22.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



前言

痤疮，是现代人常见的“面子问题”之一，老百姓俗称“青春痘”。由于其可发展为毁容性疾病，愈来愈受到人们的高度重视。早在《素问·生气通天论》中就有“汗出见湿，乃生疮痍”以及“劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痤”等关于痤疮的记载。中医在秦汉时称为“面疹”，在明清时期则称其为“肺风粉刺”。而自古，中医在对痤疮的发病原因和机制都有着自己独特的认识，认为其致病原因较为复杂，主要为血分湿热蕴毒，还有兼见气血阴阳亏虚的病者，现代临床寒热错杂，虚实夹杂的痤疮也愈来愈多见。由于很多患者出现痤疮后常不停地挤压搔抓，结果造成颅内感染，出现严重的并发症，故成为临床困扰患者和医生的一大问题。

正确认识痤疮、合理预防和治疗痤疮是本书的宗旨。本书通过对234个常见问题的解答，融会贯通中西医知识，从中西医如何认识痤疮的病因、病机、诊断、治疗及痤疮的饮食、日常生活起居调摄等方面加以阐述，以期对痤疮的防治和调养给出明确答案。本书内容丰富，尤其在治疗方面，拔罐等常用实用手段更加方便读者学习、掌握、运用。中成药和花茶等代茶饮的常用药物的使用亦是一大特色。

本书作者是教学与临床一线的中西医学者和医生，较全面地回答了痤疮患者可能提出的有关痤疮的问题，力图用通俗的语言和实用的防治方法帮助众多的痤疮患者，希冀全书对广大中医专业人士及中医爱好者在防治痤疮时有所借鉴。

本书编写过程中，全体主编和编委付出了辛勤的汗水。但由于时间仓促，作者水平有限，不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

主编 马淑然 杨 阳

2017年9月1日

目录

第一章 痤疮的定义

——了解痤疮从中西医定义开始

一、现代医学对痤疮的定义	2
1. 到底什么是痤疮	2
2. 什么是寻常痤疮	2
3. 什么叫点状痤疮	3
4. 什么是丘疹性痤疮	3
5. 什么是脓包性痤疮	4
6. 什么是结节性痤疮	5
7. 什么是囊肿性痤疮	5
8. 什么是暴发性痤疮	5
9. 什么是聚合性痤疮	6
10. 什么是痤疮型瘢痕疙瘩	6
11. 什么是萎缩性痤疮	6
12. 什么是恶病性痤疮	7
13. 什么是新生儿痤疮	7
14. 什么是热带痤疮	7
15. 什么是成簇性眼眶周粉刺	7
16. 什么是坏死性痤疮	8
17. 什么是月经前痤疮	8
18. 痘痘分级别，轻重不一样	8

二、中医学对痤疮的定义	9
19. 为什么中医学将痤疮归为疡科疾病	9
20. 中医典籍《黄帝内经》是如何描述痤疮的	9
21. 为什么“肺风粉刺”是中医里痤疮的常用名称	10
22. “粉花疮”也用来形容痤疮吗	10

第二章 痤疮的常见病因

——中西医认识各不同

一、现代医学对痤疮病因的认识	14
23. 为什么雄激素是痤疮发生的内在原因	14
24. 为什么5 α -还原酶升高与痤疮有关	14
25. 为什么痤疮丙酸杆菌是引起痤疮的主要外因之一	14
26. 葡萄球菌属会引起痤疮吗	15
27. 马拉色菌属会引起痤疮吗	15
28. 毛囊虫（螨虫）会引起痤疮吗	15
29. 皮脂腺导管异常会引起痤疮吗	16
30. 免疫异常会引起痤疮吗	16
31. 周围环境条件会影响痤疮吗	16
32. 哪些化学物质会引起痤疮	17
33. 心理因素会影响痤疮吗	17
34. 爸爸妈妈长痘痘，我也会长痘痘吗	17
35. 贫血会引起痤疮吗	18
36. 出汗过多会加重痤疮吗	18
37. 缺乏维生素对痤疮有影响吗	18
38. 缺乏微量元素会影响痤疮吗	19
39. 吸烟会加重痤疮吗	19
40. 油性皮肤一定会长痘痘吗	19
41. 熬夜会使痘痘加重吗	20
42. 性别对痤疮的发生有影响吗	20
43. 为什么“青春美丽痘”大多发生在青春期	20

44. 为什么有的痘痘也偏好中年人	20
45. 痘痘只长在脸上吗	21
46. 痘痘传染吗	21
47. 为什么皮脂腺的问题让痘痘层出不穷	21
48. 痘痘留下的瘢痕会消失吗	21
二、中医学对痤疮的病因认识	22
49. 中医认为痤疮的诱因有哪些	22
50. 什么样的体质最易引起痤疮发生	23
51. 满面鲜艳的“红痘”为什么是由风热邪毒引起的 ..	23
52. 油腻的“白色脓头痤疮”为什么是由血分湿热邪毒 引起的	24
53. 面色苍白而痘痘色嫩红为什么是由虚阳外越引起的 ..	24
54. 散在细小色红绛的“红痘”为什么是由阴虚内热引 起的	24
55. 瘢痕痤疮为什么是由痰湿内盛引起的	24
56. 为什么饮酒过多会引起痤疮	25
57. 什么食物会刺激痘痘的发生	25
58. 油炸食品为什么容易引起痤疮	25
59. 海鲜会引起痤疮吗	26
60. 什么肉类易引起痤疮	26
61. 便秘为什么容易引起痤疮	26
62. 什么水果易引起痤疮	27
63. 什么样的生活方式会引起痤疮	27
三、痤疮部位不同的奥秘	28
64. 为什么痤疮大多长在脸上	28
65. 为什么有的痘痘长在额头	29
66. 为什么有的痘痘长在鼻头和鼻根部	29
67. 为什么有的痘痘长在两颊	29
68. 为什么有的痘痘长在下颌和口周	30
69. 为什么有的痘痘长在颈项两侧	30
70. 为什么有的痘痘长在头面两侧	30

71. 为什么有的痘痘长在额角头顶和后头	31
72. 为什么有的痤疮会长在后背上	31
73. 为什么有的痤疮会长在前胸	31
四、痤疮症状各异的玄机	32
74. 为什么他/她的痤疮缠绵难愈	32
75. 为什么痘印和瘢痕遗留不去	33
76. 为什么有的痤疮会痒	33
77. 为什么有的痤疮会疼	33
78. 为什么有的痤疮生白头, 有的痤疮生黑头	34
79. 痤疮脓头代表什么	34
80. 为什么有的痤疮会形成瘢痕	35
五、痤疮颜色不同的原理	35
81. 痤疮色鲜红代表什么	35
82. 痤疮色暗红代表什么	35
83. 为什么有的痤疮是肉粉色或淡白色的	35
84. 为什么血中湿热邪毒是痤疮发病的主要原因	36
85. 阳虚生寒也会引发痤疮吗	36
86. 有脾胃病的人为什么易生痤疮	36
87. 为什么肺有热易生痤疮	37
88. 为什么有些人面部生痤疮, 而又容易拉肚子	37
89. 为什么有些人四肢冰凉, 所患痤疮却难以痊愈	37
90. 肺热痤疮表现在哪些方面	38
91. 为什么爱冒油的人易起痘	38

第三章 中西医教你慧眼识痤疮

——病因、病位、种类分别最重要

一、巧辨痤疮原因	40
92. 如何正确识别风热邪毒所生的痤疮	40
93. 如何正确识别湿热邪毒所生的痤疮	40

94. 如何正确识别血热邪毒所生的痤疮	40
95. 如何正确识别毒郁所生的痤疮	41
96. 如何正确识别瘀血郁阻所生的痤疮	41
97. 如何正确识别肝郁（平素易怒）所生的痤疮	41
98. 如何正确识别痰湿内盛所生的痤疮	41
99. 如何正确识别脾气虚（思虑过度）所生的痤疮	42
100. 如何正确识别肾阳虚所生的痤疮	42
101. 如何正确识别虚阳外越所生的痤疮	42
102. 如何正确识别阴虚内热所生的痤疮	42
二、智探病变脏腑经络	43
103. 为什么心脾胃热前额会生痤疮	43
104. 为什么肝（胆）热左颊会生痤疮	43
105. 为什么肺热右颊会生痤疮	43
106. 为什么下焦热下颌会生痤疮	44
107. 为什么同一个部位所生痤疮可能是由不同脏腑经络 病变引起	44
三、慧眼鉴别痤疮“三兄弟”	45
108. 痤疮怎么和玫瑰痤疮鉴别	45
109. 痤疮怎么和职业性痤疮鉴别	45
110. 痤疮怎么和药源性痤疮鉴别	45

第四章 痤疮的治疗

——中西医结合综合调理是关键

一、西医学“抗痘”撒手锏	48
111. 维生素A ₁ 酸（视黄酸）内服有妙用	48
112. 西咪替丁内服外用均见效	48
113. 为什么抗生素效果好却不能长期用	48
114. 达英-35见效奇	48
115. 积雪草皂苷消除结节功效快	49

116. 炎症脓疱痤疮消, 丹参酮的功效好	49
117. 抗菌大将壬二酸	49
118. 他扎罗汀防脓疱	49
119. 阿达帕林作用佳, 不良反应少而轻	50
120. 丘疹性、脓疮性痤疮用过氧化苯甲酰	50
121. 结节囊肿型痤疮用异维维生素A酸	50
122. 婴儿痤疮可用红霉素	51
123. 支原体痤疮用米诺环素	51
124. 轻型痤疮可用克林霉素	51
125. 其他药物的好搭档——甲硝唑	51
126. 复方凝胶用替硝唑	51
二、中医治疗痤疮有什么好的方法	52
127. 由风热邪毒所生的痤疮患者如何调护	52
128. 由湿热邪毒所生的痤疮患者如何调护	53
129. 由血热邪毒所生的痤疮患者如何调护	55
130. 由瘀血郁阻所生的痤疮患者如何调护	56
131. 由肝郁所生的痤疮患者如何调护	57
132. 由痰湿瘀阻所生的痤疮患者如何调护	58
133. 由肾阴虚所生的痤疮患者如何调护	60
134. 由脾气虚所生的痤疮患者如何调护	61
135. 由肾阳虚所生的痤疮患者如何调护	62
三、单枪匹马话单味中药抗痘战绩	64
136. 连翘——抗痘之王	64
137. 银花——解毒之冠	65
138. 虎杖——行气化瘀解毒的“好帮手”	65
139. 黄芩——额头颈侧痤疮的首选药	66
140. 黄连——鼻头痤疮的首选药	66
141. 黄檗——下颌痤疮的首选药	67
142. 蒲公英——疼痛痤疮的首选	67
143. 地丁——根盘紧束疼痛痤疮的“魔弹”	67

144. 丹参——色紫暗痤疮的“调色英雄”	68
145. 紫草——祛除“痘印”的首选	68
146. 苦参——油光闪亮痤疮的克星	69
147. 土茯苓——螨虫感染痤疮的必选	69
148. 白花蛇舌草——杀伤痤疮杆菌的勇士	69
149. 忍冬藤——扫荡经络瘀热毒邪的清洁工	70
150. 水蛭——搜剔经络瘀毒的勇士	71
151. 青黛——对抗雄激素的斗士	71
152. 山楂——色暗痤疮的“调色师”	71
153. 薏苡仁——脾虚湿热脓头痤疮的“杀手”	72
154. 鱼腥草——肺热脓头痤疮的“克星”	72
155. 败酱草——便秘兼脓头痤疮的“死敌”	73
156. 附子——不得不提的命门“火种”	73
157. 干姜——“命门火种”附子的好帮手	74
158. 砂仁——引火归元的“大力士”	74
159. 甘草——保存火种的“大功臣”	75
160. 大青叶——易怒痤疮患者的“情绪调节师”	75
161. 牡蛎——瘢痕痤疮的清道夫	75
162. 玄参——滋阴清火软坚的多面手	76
163. 浙贝母——化痰软坚的“圣药”	76
164. 白术——护胃健脾燥湿的良药	77
四、群策群力，谈复方中成药抗痘效力	77
165. 龙胆泻肝丸——痤疮伴易怒口苦经前加重的首选	77
166. 血毒丸——痤疮疼痛的首选	78
167. 防风通圣丸——痤疮瘙痒的首选	78
168. 牛黄清胃丸——痤疮兼口臭的首选	79
169. 当归苦参丸——痤疮兼大便干燥的首选	79
170. 香砂养胃丸——痤疮兼胃脘胀满的首选	80
171. 参苓白术丸——痤疮兼拉肚子的首选	80
172. 附子理中丸——痤疮兼四肢和肚子冰凉的首选	80
173. 知柏地黄丸——痤疮兼手脚心热的首选	81

五、针灸拔罐治疗痤疮不能忽视	81
174. 毫针如何治疗痤疮	81
175. 梅花针如何治疗痤疮	82
176. 三棱针如何治疗痤疮	82
177. 刺络拔罐治疗痤疮为什么有佳效	82
178. 穴贴压如何治疗痤疮	83
179. 穴位埋线疗法如何治疗痤疮	83
180. 刮痧如何治疗痤疮	84
六、其他局部辅助小疗法起到大功效	84
181. 治疗痘痘用什么药膏	84
182. 治疗痘痘怎么用药浴法	85
183. 治疗痘痘用什么面膜	86
184. 治疗痘痘用什么喷雾剂	87
185. 治疗痘痘用什么搽剂	88
186. 治疗痘痘用什么熏洗剂	88

第五章 痤疮的饮食

——改善痤疮体质从管住嘴开始

一、五谷为养——寒性痤疮用温热，热性痤疮用寒凉	92
187. 寒凉性谷物——热性痤疮的佳品	92
188. 温热性谷物——寒性痤疮的首选	94
189. 各种类型痤疮粥方简介	95
二、五畜为益——辨别寒热温凉，注意饮食禁忌	97
190. 寒凉性肉类——寒性痤疮不宜食用	97
191. 温热性肉类——热性痤疮不宜食用	97
192. 平性肉类——各型痤疮适量可食	98
三、五果为助——分清寒热温凉，根据病性选择	98
193. 凉寒性水果——热性痤疮最宜	98

194. 温热性水果——寒性痤疮首选	102
195. 平性水果——各型痤疮均可选用	105
四、五菜为充——蔬菜宜多食用，分清寒热温凉	107
196. 凉性蔬菜——热性痤疮轻者选用	107
197. 寒性蔬菜——热性痤疮重者选用	109
198. 平性蔬菜——各型痤疮可用	111
199. 温性蔬菜——寒性痤疮轻者选用，热性痤疮轻者 忌用	112
200. 热性蔬菜——寒性痤疮重者选用，热性痤疮忌用	114
五、日常饮品需合理选择	114
201. 绿茶清热又解毒，鲜艳红痘宜饮之	114
202. 红茶温中暖脾胃，阳虚寒痘功最贵	115
203. 青茶性平入肝经，肝热痤疮善美容	115
204. 白茶珍品寒性强，肺热痤疮服之康	116
205. 黑茶消油化湿痘，痤疮黏腻效最优	116
206. 黄茶清热凉脾胃，口周痤疮最相宜	117
207. 花茶名异功效多，各类痤疮慎选择	117
208. 碳酸饮料助湿邪，脓头痤疮切莫饮	118
209. 健脾祛湿粥品——薏米红豆汤各型痤疮均宜常饮	118
210. 果蔬饮料维C多，营养皮肤痘自除	118
211. 茶类饮料含茶意，寒热湿虚全不惧	119
212. 含乳饮料促健康，内服外用治痤疮佳	119
213. 矿泉水是饮中宝，各类痤疮少不了	119

第六章 痤疮的日常生活调摄

——让痤疮不再烦扰的小贴士

214. 脏手挤痘痘，痤疮愁更稠	122
215. 面子很重要，一天三洗好	122
216. 洗面奶很实用，适合肤质最管用	122

217. 硫黄药皂别小看, 铲除螨虫派用场	122
218. 碱性肥皂常洗脸, 去除油脂效果显	123
219. 长了痘痘不用愁, 自制面膜乐悠悠	123
220. 痘痘面孔需护理, 化妆品选择有奥秘	123
221. 长了痘痘勤洗澡, 皮肤清洁痤疮好	124
222. 痘痘瘢痕不可怕, 时常摩脸效果佳	124
223. 痘痘, “做脸” 有帮助, 气血流通痘无踪	124
224. 因地制宜调痤疮, 护理要分南北方	125
225. 因人制宜抗痤疮, 男女老幼需分养	125
226. 因时制宜防痘痘, 春夏秋冬不一样	125
227. 避免抑郁和愤怒, 痤疮踪影不显露	127
228. 避免心理负担重, 抗痘决心解烦忧	127
229. 避免紧张与劳累, 痤疮愈后保长久	127
230. 防晒工作要做好, 痘痘自然告别了	127
231. 早睡早起好习惯, 告别痘痘除隐患	127
232. 贪凉易促痘痘得, 固护脾胃是良策	128
233. 每天运动不可少, 皮肤光泽痘痘跑	128
234. 饮食清淡身体好, 拒绝油腻痘痘少	128

痤疮的定义

——了解痤疮从中西医定义开始

第一章

一 现代医学对痤疮的定义

1. 到底什么是痤疮

谈到痤疮，可能有的人会说：“痤疮是什么呀？严不严重呀？”提醒大家一下，“青春美丽疙瘩痘”大家都不陌生吧！原来痤疮就是我们平日所说的“青春痘”，又名“粉刺”“酒刺”“暗疮”等，通常好发于面部、额部、颈部、颌部和鼻颊沟；其次为胸部、背部和上臂。痤疮主要有两种皮损：非炎症性皮损和炎症性皮损。非炎症性皮损即粉刺。依据粉刺是否有开口，又分为黑头粉刺（开放性粉刺）和白头粉刺（闭合性粉刺）两种。炎症性皮损就不像非炎症性皮损那么“内敛”了，它有多种表现：丘疹、脓疱、结节和囊肿。临床以白头粉刺、黑头粉刺、炎性丘疹、脓疱、结节、囊肿（脓肿）等为主要表现。

下面就让我们真真切切地进入痤疮知识的“海洋”吧！那就从痤疮的“婴儿期”开始说起！痤疮病变初起为粉刺，有白头粉刺与黑头粉刺两种，内含角质及皮脂。白头粉刺为皮色丘疹，针头大小，毛囊开口不明显，不易挤出脂栓。而黑头粉刺丘疹则正好和白头粉刺相反，中央为扩大的毛孔，脂栓阻塞于毛囊口，用手挤压，可见有顶部黑色而体部呈黄色半透明脂栓排出，因顶部暴露在皮肤表面，皮脂氧化及灰尘影响，形成黑头，故而称为黑头粉刺。粉刺中除了有皮脂氧化及角质脱落碎屑外，同时还包含多个炭化的毛发。病程呈慢性，时轻时重，这种疾病多见于青春期，但也不完全受年龄阶段的限制，从儿童到成人，几乎所有年龄段的人都可以发病，但一般而言，常见于17~18岁的青年，此外，早至10~13岁，迟至青春期以后或成人时期发病的患者也不少见。男性发病率高于女性。以颜面痤疮最为常见。以往，痤疮被认为是皮脂腺疾病，实质上，其损害包括毛囊、皮脂腺及表皮。

2. 什么是寻常痤疮

寻常痤疮（*acne vulgaris*）有一个很好记的名字，就是青年痤疮（*acne juvenilis*），俗称“青春痘”，是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症，主要发生在颜面及胸背等多脂区。有自限性，大多在青春期过后自然痊愈或减轻。皮损多形，如粉刺、丘疹、脓疱、结节。常伴有皮脂溢出。那么，引起“青春痘”的