

2025賽 0鏈 5鏟 16:29:14 - 1

有的女性减肥也会减出满脸“青春痘”。查旭山说，一些通过节食减肥的人容易营养不良，维生素缺乏。比如，缺乏维生素A时皮肤角化代谢就会出问题，并造成毛孔堵塞、毛孔粗糙等情形。

另外，每天面对计算机工作的职业女性由于受“显示器污染”及“电辐射”影响的原因，长痘的几率也会高些。

祛痘

分清成因和患者体质对症施治

一般来说，早期痤疮，治疗重点在上焦（如肺、上呼吸道），以清肺热为主，可以使用解毒药物，比如银花、连翘和蒲公英。后期的痤疮，与人体的内分泌失调密切相关，中医认为多于肝肾阴虚有关，所以治疗先要调整内分泌，以调养肝肾为主，可以使用旱莲草、首乌、女贞子、知母、黄柏等药物，中成药可以选用六味地黄丸等滋补肾阴的药。具体辨证调理如下：

肺火旺盛

主要表现：以鼻子及右脸颊为主。中医认为肺主皮毛、开窍于鼻，故肺火旺易长痤疮。

治疗：多运动以增强肺功能。忌抽烟，多食薏仁、木耳、杏仁、白菜、梨子等润肺食品。

肠胃湿热

主要表现：以长在嘴巴周围为主。患有消化系统功能不佳，甚至伴有胃痛、胃脘不适。这类患者偏食，不爱吃青菜及水果。

治疗：多食胡萝卜、菠菜、金针菇、笋子等富含纤维素食物帮助肠道蠕动。早起床即饮1杯温水，平时多喝酸奶，保持排便顺畅。

淤血阻滞

主要表现：通常这类型的人都有月经不调、痛经等生理症状。痤疮以多长在人中处为主。

治疗：平日应少吃冰冷、寒凉、辛辣的食物，生理期间更应忌食。可服用中药四物汤及调经汤。

肝肾阴虚

主要表现：痤疮以长在上额及下巴处最多，消了又长，难以全消，虽然脸部其他处也会长痘痘，但较易痊愈。

治疗：这类型的人脸较易出油，最好多洗脸防毛孔阻塞。多食祛火的冬瓜、西瓜、胡萝卜、空心菜等，忌辛辣、热补及易上火的食物。别熬夜。

肝火旺型

主要表现：痤疮以长在左脸颊为主。压力大或要经常熬夜加班之人最为常见。

治疗：多吃绿豆、冬瓜、小黄瓜等祛肝火的食物，并饮决明子茶、菊花茶。忌酒。尽可能晚上11时前入睡。另外，要放松心情，防焦躁。

防痘

睡眠足心情靓 多喝水防便秘

查旭山提醒说，防痘要从保持规律的生活和充足的睡眠入手，尤其是在月经、更年期等特殊的日子，更要睡得好，并学会情绪疏通，避免出现焦虑、愤怒、抑郁等不良情绪。

另外，还要增加身体的水分补给，每天保证充足的饮水，并可使用保湿爽肤水，防止脸颊因水分流失而干燥。而大量的临床观察发现大部分痤疮患者均有不同程度的便秘。为预防便秘发生，平时要保证适量运动，多吃新鲜蔬菜、水果等含粗纤维较多的食物，定时排便。有便秘倾向的患者，每晚睡觉前最好能揉腹10~15分钟，以刺激肠道蠕动。每天清晨饮一杯温开水，能有效地促进肠道蠕动。经常性便秘的患者可在医生指导下适当服些润肠通便的药物。

查旭山指出，在长痘痘严重期间，千万别碰肥肉、猪肝、鸡蛋、海蟹、带鱼等高脂、腥发类食物。特别是在症状转好阶段，一吃虾蟹很可能就会发炎加重病症。而糖、巧克力、冰淇淋等会使机体新陈代谢旺盛，皮脂腺分泌增多的食物也要忌口。生葱、大蒜、辣椒、咖啡等辛辣和有刺激性的食物更是碰都不能碰，以免“火上加油”，加重“内热”。

总之，饮食上宜清淡，多吃粗纤维食物、碱性的蔬菜、水果以及含锌、维生素A和胡萝卜素的食品。