



中醫清濕熱， 不讓毛囊炎 再困擾你

秋 毛囊炎是一種常見的皮膚疾病，毛囊位於毛髮生長的地方，除了生長、感覺，也會分泌油脂滋潤毛髮，如果油脂分泌過剩，毛囊就會容易阻塞容易形成「粉刺」，假如進一步受到細菌感染，就會演變成毛囊炎。一般而言，毛囊炎好發於夏季，因為氣候悶熱，皮膚油脂分泌量就會增加，日常沒有做好皮膚的清潔與保養，就容易被揮之不去的痘痘纏身，像是臉部、胸前、後背、頭皮與臀部皮膚表面皮脂分泌旺盛的部位特別容易好發，另外，台灣夏天的氣候悶熱，如果時常穿太緊、不通風的衣物會使皮膚更加悶熱，或是過度摩擦，也會刺激皮膚毛囊發炎。



顧問醫師

周宗翰

現任 翰鳴堂中醫診所執行長
臺北市立聯合醫院
仁愛院區中醫科主治醫師



有些人容易長頭皮痘痘，有些人卻不容易，這是為什麼？

會不會長痘痘與個人的體質、飲食、衛生習慣、生活作息、外在環境都有所關聯。中醫上的觀點來看，「熱」是發炎反應的根基，體內有多餘的「熱」就必須找出口發散，會排汗增加、皮脂分泌增加，會形成粉刺，也會誘發毛囊發炎。因此中醫在治療痘痘時，大部分會往清熱的方向著手，使用一些清熱解毒的中藥把體內的熱降下來，阻止熱繼續誘發發炎反應。尤其頭皮毛囊炎患者有多數是屬於濕熱體質，所以身體通常會覺得黏膩不舒服，嘴巴常覺得口臭、口乾，之所以會有這種體質常常是生活或飲食習慣所引起。

體內為什麼會有多餘的「熱」？

中醫講求身體調和穩定的平衡狀態，過多或太少都會造成身體出現失衡。有些人的基礎體質偏熱，只要吃些炸物、辣、重口味、燥熱食物，或熬夜，就會特別容易嘴破、口臭、冒痘。有些人吃一樣的食物，卻完全沒有任何影響，這是因為每個人的體質都不太相同，體質偏中性或是偏寒，吃一些熱性食物影響不大，但對於體質偏熱的人來說，就會造成體內熱太多，像是在火上澆油，這些熱就會在症狀上表現出來。



中醫師飲食與生活小建議：

中醫講求身體調和穩定的平衡狀態，過多或太少都會造成身體出現失衡。有些人的基礎體質偏熱，只要吃些炸物、辣、重口味、燥熱食物，或熬夜，就會特別容易嘴破、口臭、冒痘。有些人吃一樣的食物，卻完全沒有任何影響，這是因為每個人的體質都不太相同，體質偏中性或是偏寒，吃一些熱性食物影響不大，但對於體質偏熱的人來說，就會造成體內熱太多，像是在火上澆油，這些熱就會在症狀上表現出來。