

寻找最中医

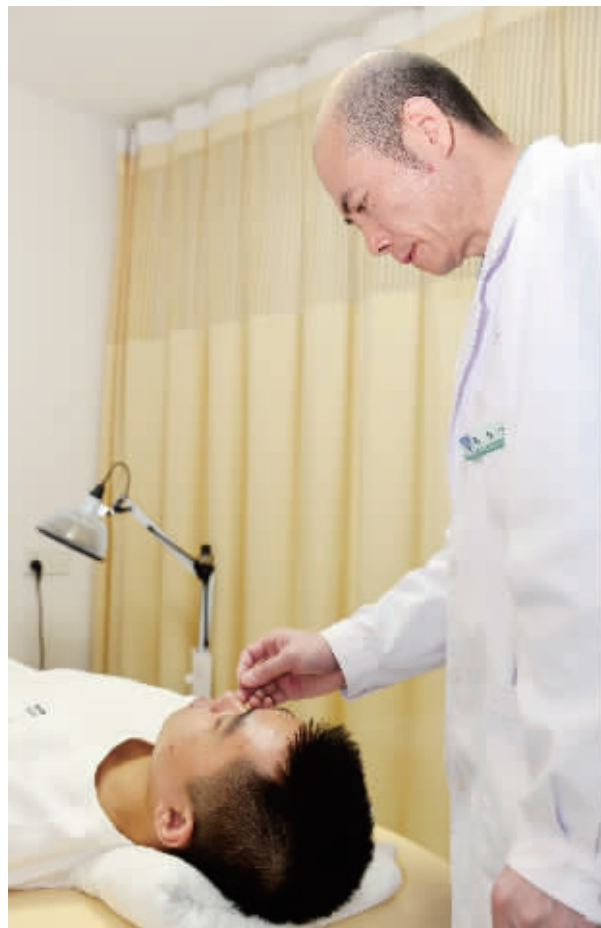
痘痘——颜值的最大杀手,你有没有与它过招? 10月12日,在南京市莲花社区卫生服务中心,该中心中医科主任葛军加入“战痘”阵营,“寻找最中医”直播了现场战况,看痘痘如何被“团灭”。

微博上、小红书里、朋友圈中,说起痘痘,大家都能分分钟找到共同话题,有的抱怨都是孩子爸了怎么还长青春痘,有的吐槽用了一堆祛痘产品,结果差点折腾毁容。现代快报记者邀请了东南大学附属中大医院皮肤科专家来破解你对青春痘的美丽误会。扒一扒你不知道的青春痘的秘密。

通讯员 崔玉艳 刘敏 见习记者 梅书华 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹/文 吉星/摄

扎心了! 青春痘不只属于 青春期

寻找最中医直播老中医“以针会痘”



◀南京市莲花社区卫生服务中心中医科主任葛军为患者治疗



扫码看直播回放

现场

男孩吃得太好,10岁就长了青春痘

“正在长身体,当然要多吃点。”不少妈妈在对待孩子时都是“大手笔”,可就是这样的爱,给10岁的小可(化名)带来了提前爆发的青春痘。葛军告诉记者,这个孩子的青春痘都是吃出来的,原来,小可的妈妈怕他长不高长不壮,每天都要给他吃半斤牛肉。

已经长成小胖墩的小可脸上渐渐爬满了红肿的痘痘,他也越来越不愿

意出去和其他小朋友一起玩。葛军说,小可的青春期提前了,原因就是营养过剩,现在的孩子普遍营养充足,促使他们生长发育的潜力被过早地发挥出来。吃得太多,导致过高的热量在体内转变为多余的脂肪,引发内分泌紊乱,痘痘自然就泛滥了。他提醒,家长只要保证孩子饮食均衡就可以了,否则,除了痘痘,肥胖也会找上门。

熬夜“吃鸡”,小伙脸上长满青春痘

直播中,李先生指着右脸上一颗硕大的痘痘抱怨:“满脸的痘痘都开始消了,就它最皮,非要冒这么大一个头。”葛军笑着问:“又熬夜加班了?”李先生不好意思地坦白了自己助“痘”行为,原来是游戏太火爆,刚上手的李先生为了胜利“吃鸡”,已经抱着手机奋战好几个通宵了。

从事中医工作近30年的老中医,会如何祛痘?喝中药还是敷中药?葛军摇摇头,揭秘了自己的法宝——针灸。他解释,中医讲究辨证施治,其实所有

的颜面问题只是身体不调的一种表现,针灸通过刺激穴位,疏通经络,去除病因,自然达到祛痘的效果了。

介绍完,葛军开始望闻问切,他指着李先生舌头介绍,“患者舌头上厚厚的一层白色舌苔就是实火重的一种表现,他爱吃火锅夜宵,更爱熬夜,体内湿热太重。”葛军选择了可以祛湿的丰隆穴,去风热的合谷穴、曲池穴等穴位来调理李先生的体质。他表示,针灸治疗后,患者的舌苔会变淡,痘痘也会慢慢消失。

关注

为什么过了青春期,还会长青春痘?

青春令人向往,但脸上长青春痘却让人苦恼。30岁的王先生就吐槽,自己都当爸爸了怎么还长青春痘,为什么已经过了青春期,还会长“青春痘”?

东南大学附属中大医院皮肤科栗倩雅博士解释,其实在医学上,青春痘就叫做痤疮,主要表现为面部、胸背部、头皮的粉刺、炎性丘疹,也就是日常的“小痘痘”,还有脓疱,就是“脓颗颗”了,甚至会有体积更大的聚合性结节、囊肿,也是大家所说的“大硬结、大

包包”。它们好发于青春期,但不只发生于青春期。

栗倩雅告诉现代快报记者,其实,婴儿期、青春期前、成人期等时期,都会长痤疮。痤疮的发生与激素水平密切相关,雄激素水平的波动会引起油脂分泌的增多和皮肤角化的改变,导致痤疮的发生。不过她表示,婴儿期、青春期前痤疮通常不严重,可以自行好转,成人痤疮则有轻有重,需要具体情况具体分析。

小痘痘 大误区

1 凉茶越喝痘越多?

“最近火大,脸上又开始长痘痘了。”生活里,不少人把猝不及防的爆痘归结为上火。葛军指出,上火是可能导致长痘,但并不是一长痘就需要败火。他说,长痘分虚火和实火,虽然听起来都是火,但治疗方式却大不一样。

“实火需要清热去火,因为体内火太重,可以喝一喝菊花茶、金银花茶来去火,但是有的痘却是因为虚火而起,寒痹生出虚火,反而需要热治,再一味地喝凉茶去火的话,只会越喝越寒,痘越多。”葛军告诉记者,这一类人爱吃冷饮、反季的凉性水果,所以体寒生虚火,反而要适当吃一些韭菜、大蒜、蒜苗,把寒气散一散。

实火?虚火?要怎么区分?葛军介绍,一方面可以看痘痘,如果痘痘是白色,也就是大家所说的白头,那么很可能是虚火导致,另一方面可以看舌苔,虚火患者的舌苔看起来水灵灵的,有些发白,而实火患者的舌苔则是黄腻厚重的。他表示,其实实火和虚火也会表现为其他不同的症状。比如手背脚背比较凉,脸色黄白是寒症。

2 “青春痘”不需要治疗?

很多人认为,“青春痘”是自然现象,过了青春期自然会好,不需要治疗。栗倩雅认为,病情较为严重的痤疮,如果不及时诊治,可能会造成严重的后果。因为痤疮的表现体现在个体身上差异性极大,病情轻的可能会出现零星的闭口粉刺、炎性丘疹,而严重的患者可能出现脓疱、聚合性结节,甚至出

现囊肿。病情重的应该采取口服药、光动力、光电等物理治疗办法,如果延误了治疗时机,可能遗留严重的瘢痕、影响容貌。

3 痘痘能根治?

“门诊时遇到许多患者,来了就问‘我是不是能彻底治疗?’”栗倩雅每次面对这些着急的患者,都要耐心解释。她告诉记者,不少患者抱着“要断根”的想法,因为执着追求“彻底治疗”,而轻信“小广告”或是一些不正规的医疗单位,导致病情延误、钱财被骗。事实上,痤疮是一种慢性病,目前的治疗方法只能改善症状、延缓复发,而难以断根,但是随着年龄增长,许多患者病情自己会逐渐减轻。

4 网红祛痘膏可以“药到痘除”?

现在朋友圈里,各种代购宣传着五花八门的祛痘产品。葛军表示,不少祛痘膏里添加了糖皮质激素成分,虽然消炎能力很强,但是用久了皮肤本身免疫力会降低,面对细菌更无招架之力,停用后容易复发,甚至出现红肿发痒,成为激素皮炎患者。

栗倩雅表示,面对痘痘,只想着涂涂药膏解决问题的方式是不正确的,比起可能会引起不良反应的药物治疗,物理治疗方法更显得安全有效。她还强调,痤疮的类型很多,有的是闭合性粉刺,有的是发炎的痘痘,还有的是聚合性的痤疮,这些都需要不同的治疗方式,需要在医生的正确指导下科学用药,规范治疗。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

