

寻找最中医

又到双十一,你的购物车里有没有加上几款网红祛痘产品?其实痘痘是个慢性病,只要对症下药,效果“秒杀”网红祛痘膏。10月30日,现代快报“寻找最中医”系列活动,走进南京市玄武湖社区卫生服务中心,直播中医针刺祛痘。专家表示,不管是普通粉刺,还是结节“硬痘”,中医都能治。



扫码看直播回放

现代快报+ZAKER南京记者 梅书华/文 顾炜/摄

小姑娘长期吃外卖喝奶茶变痘痘肌

粉刺、结节、脓疱都是“变身痘”,看中医用针刺“包围”作战

长期吃外卖喝奶茶 16岁女孩一脸痘痘

南京市玄武湖社区卫生服务中心针灸推拿科医生曹晨告诉记者,痘痘的学名叫痤疮,这是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症性疾病,治疗起来是一场持久战。它主要发生在青春期,好发于颜面、胸背等皮脂溢出部位。

治疗室里,一个卷刘海的女孩正在等待治疗,她长着一张娃娃脸,皮肤白皙,但是脸颊上密密麻麻的红色丘疹却有些吓人。她告诉记者,脸上的痘痘已经长了一年多,涂膏药,喝中药,各种折腾,痘痘时好时坏,后来在学校里听了曹晨的祛痘讲座后,决定来试一试。

曹晨辨证问诊后发现,16岁的圆圆(化名)因为住校,吃不惯学校的食堂,几乎都是点外卖解决吃饭问题,她还非常喜欢甜食,每天都要靠奶茶“续命”。曹晨表示,圆圆的痘痘是胃肠湿热导致,主要是因为吃了太多油腻的食物,另外甜食也容易在体内生痰生湿导致胃热,所以痘痘才一直这么“嚣张”。

圆圆躺在治疗床上,曹晨先用酒精对她的脸部消毒,接着取出一根短针,沿着痘痘的周围,迅速扎了下去。两分钟后,圆圆脸上竖起了十几根短针。接着,曹晨又在圆圆的手部和腿部扎了几针,她表示,中医讲究整体治疗,刺激手部的合谷和腿部的足三里这几处穴位,可以调理脾胃,有助于痘痘的消除。

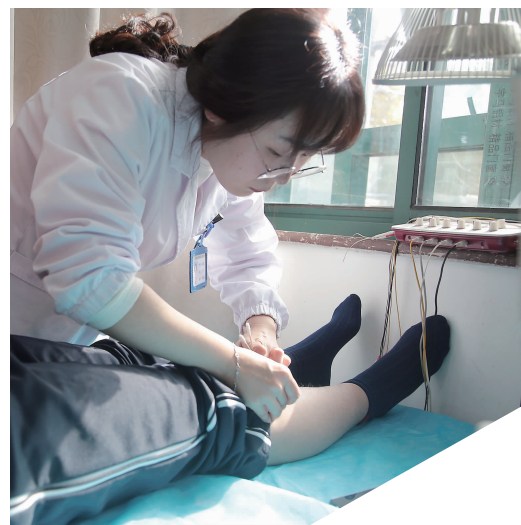
痘痘属于慢性病 处理不当易变“硬痘”

痘痘是什么原因引起的?曹晨介绍,中医认为,素体血热偏盛是痘痘发病的根本;饮食不节,外邪侵袭是致病的条件;血瘀痰结使病情复杂。从中医的角度看,治疗痘痘要先辨证治疗,根据患者的病因、病机可以分为四大类。第一类是肺经风热,患者体内阳热偏盛,肺经蕴热,又受到风邪,导致痘痘出现在脸上。第二类是胃肠湿热,主要是因为患者吃太多辛辣油腻的东西,使湿热结于肠腑,不能及时排除,从而以痘痘的形式出现;第三类是痰瘀互结,这类患者是脾虚生痰,郁而化热,阻滞了经络,导致气血运行不畅而成瘀,最后凝滞于肌肤上导致长痘;第四类是冲任失调,一般是情志不畅,气郁化火导致长痘。

曹晨介绍,痘痘爱“变身”,表现类型十分多样,包括黑头粉刺、白头粉刺、丘疹、脓疱、结节、囊肿等。在这里面,最烦人的就是结节、囊肿类型的痘痘。这种痘痘已经发展成结节,摸起来比较坚硬,隐藏在皮肤下面,没有任何“动静”,但是会让皮肤表面变得坑洼不平,颜色明显异于正常肤色,非常影响“面子”,而且很难消除。她提醒,这类痘痘一般是因为青春痘反复发作,且病程比较长,而患者总是抠挤,没有正确治疗,导致反复感染,从而变成“硬痘”。



针灸推拿科医生曹晨正在为患者治疗痘痘



治疗痘痘,除了直接在脸上针灸,还需要在腿部扎针



其他穴位配合治疗

要和痘痘正确“分手” 狂洗脸更助痘 挤痘会扩大损伤

勤洗脸可以减少痘痘的发生吗?曹晨表示,过度洗脸不可取,人的皮肤是需要油脂的,如果总是将油脂洗得过于干净,大脑会接收到皮肤缺乏油脂的信号,从而增加油脂的分泌,导致出现“越洗越油”的状况,痘痘也就更嚣张了。她建议,进入秋冬季节,可以选择比较温和的洗面奶,一天洗两次脸即可,早上用温水清洗,晚上再用洗面奶。最好少用吸油纸擦拭,这也会刺激皮脂分泌。

看着脸上的痘痘,大多数人都想除之而后快,可往往上手挤完后,痘痘肿得更厉害了。曹晨告诉记者,长痘本来就是一个炎症的反应,挤压它会造成炎症的扩散,而且手部的细菌非常多,还容易加重感染,会使痘痘更加严重,容易形成疤痕,得不偿失。她强调,针对脸部危险三角区的痘痘,不当挤压还会使其受损,细菌可经海绵窦逆行至大脑导致颅内感染,非常危险。

用什么招才能和痘痘彻底“分手”?曹晨表示,除了挤痘、狂洗脸不可取,一些良好的生活习惯也需要养成。

第一,要维护好消化道功能,少吃脂肪、甜食及油炸、辛辣刺激食品,多食蔬菜、水果及富含维生素的食物,保持大便通畅,养成良好的排便习惯,便秘也会使痘痘严重。

第二,适度运动,运动可以排汗疏通毛孔,但也不宜太过疲劳。

第三,不要熬夜,晚上11点前入睡,对于痘痘的恢复有很大的帮助,否则身体状态失衡,痘痘就要长期驻扎在脸上。

第四,学会调节自己的心情,保持愉悦。中医认为五志皆可化火,情志不畅也会影响痘痘的治疗。

中医针刺“战痘” 不很疼不留疤

市面上的祛痘膏让人挑花了眼,却不一定有用。在曹晨这里,却可以用几根针扎走痘痘。这是什么治疗方法?曹晨取出一袋针灸针进行展示。她介绍,用来祛痘的针灸针非常短小,它的规格只有0.16×13毫米,也就是说,这种针的针尖直径为0.16毫米,扎在脸上不会很疼,更不会留疤。

脸上如何“下针”?是将痘痘挑破?曹晨表示,中医面部针刺不是粗暴的挤痘痘,一般是用针具将痘痘“包围”起来治疗。针对单独“作战”的痘痘,用2-3根针具包围针刺,针对大面积痘痘,一般用多一些的针具,以一定的间距,排成一排,将这一片区域围起来。她表示,针刺的目的一方面是局限痘痘的生长,另一方面可以起到消炎作用。

22岁的小陈(化名),因为脸上两片黑紫的痘痘,性格十分内向,他刚找到曹晨时,只说了两三句话简述自己痘痘的情况,便闷头接受治疗。曹晨回忆说,小陈的痘痘“历史悠久”,是持续了四五年的青春痘变成了结节,更形成了疤痕和色素沉淀,的确不美观。治疗了整整一年后,小陈脸颊部位的皮肤终于变得平整,颜色也淡化了许多。曹晨笑着告诉记者,随着痘痘的淡化,小陈的话也越来越多,祛痘不仅可以变美,也会让人变得自信乐观起来。

“这种结节因为拖的时间太久,比较顽固,治疗疗程比较久,普通的红肿丘疹,一般治疗两三个月就会消下去。”曹晨说,除了青春期的学生,门诊上也会遇到上班族来“救急”。她介绍,30岁左右的上班族也容易爆痘,一般是因为熬夜,或者压力过大,如果只是偶尔长一两颗,来门诊上扎上两次,也能比较快速地把痘痘消下去。

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,请跟我们留一留。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。

