

※座瘡（青春痘）

一、生理上的內在隱憂

原因——

青春期中分泌過多，刺激皮脂腺產生過多的皮脂。因而積聚在毛質管道，形成毛囊內的阻塞物。

注意事項——

1. 不要擠壓摳：這麼做的結果，不但沒法去除痘痘，還有可能擴大發炎的範圍，增加留下疤痕的機會。
2. 適度的清潔、避免濃妝豔抹：早晚各用溫水洗臉一次，別用刺激性（或含香料）的洗面乳或肥皂；少用化妝品以免堵塞臉上毛孔。

二、外在環境的影響

原因——

「壓力」因素：現代人生活步調緊忙碌，工作時數長，壓力過大，影響人體神經功能的狀況下，痘痘就不知不覺的冒出來了。

注意事項——

1. 適度規律的運動，可促進皮膚的年輕化及代謝正常，並調節自律神經及放鬆情緒。
2. 不要急，放鬆心情，避免氣惱及精神過度緊張，再配合規律的生活作息，可收事半功倍之效。

三、飲食習慣

原因——

因為食用高熱量或刺激性的食物，而導致體內毒素的產生。

注意事項——

1. 少吃油膩、腥葷或刺激性的食物（特別是月經來時），禁酒、辛辣、蝦、蟹。
2. 均衡的飲食：多食用豆類之品及河產食物，如綠豆、連蓬、蓮子（藕）、菱角、芡實和新鮮蔬果、瘦肉。
3. 巧克力、堅果、花生、甜點、油炸食物、乳酪或辣椒會使瘡惡化，應儘量少吃。

四、空氣污染的環境也會影響痘痘的產生

儘量避免曝曬太多的陽光，避免長時間處於油煙過多的地方，例：加油站。

另外髮油、髮膠常造成臉上和頭髮容易接觸的地區，尤其是前額形成座瘡，宜避免或小心使用。常熬夜，容易導致肝火旺盛內分泌不平衡，痘痘反而冒的更多。避免熬夜，最好在晚上11點前就寢。若非不得已要熬夜，也請多喝水及補充維他命，並配合身體適度運動。「便秘」常是青春痘惡化的原因。養成每天定時上大號的好習慣，多吃蔬菜水果、多喝水都是幫助排便的好方法。座瘡的治療，應找皮膚專科醫師診治，坊間的一些抗青春痘保養用品，並無療效。

在中醫師眼中，臉上不同部位所冒出來的痘痘，分別代表了不同的內臟器官疾病。

舉例如下：

額頭——

偏於心火，尤其兩眉之間。平常有胡思亂想、失眠的狀況，容易亢奮或生氣。

T字部位——

肺經鬱火，容易口乾。

鼻子——

代表壓力過大或腸胃不好。治療小偏方：可多活動上肢，或多運動，如：快走。

左右兩頰——

偏肝膽火。容易口苦、口乾，睡不好，易怒的傾向。

治療小偏方：可用七葉膽泡茶。

鼻子和嘴巴周圍——腸胃之火。易有消化不良、脹氣、便秘、口乾等症狀。

治療小偏方：可用苦瓜泡茶或是多活動下肢及腹部按摩。

下巴（顎）周圍——偏於腎火，多與內分泌相關。女性經期來前亦會長痘痘。

治療小偏方：可飲用玫瑰花茶或做仰臥起坐，增加骨盆腔的血液循環。

要對付臉上的痘痘，個別部位的小偏方只是一時的解決之道，並非長久之計，平常的調理及保養才是根本。醫師說：「痘痘（學名：暗瘡）是一種文明病，古代人其實並沒現代人這樣容易長痘痘。」在治療上應「對症下藥」，才能達到最佳的療效。