



痤疮中医称“肺风粉刺”，民间叫做“青春痘”。本病主要发生于脸部，是影响容颜美容的主要疾病之一。痤疮多在青少年时期发病，初起为细小的丘疹和粉刺，严重者伴有脓疱、结节囊肿和疼痛。反复发作则留下凹凸不平的疤痕和色素沉着。女性多在月经前或月经期间皮疹加重。

中医认为痤疮主要是由于肾阴不足、相火过旺，加之饮食失调或冲任不调，肺胃火热上蒸头面所致。

患了痤疮，除了到医院请大夫给予治疗外，平时注意饮食调理对防治痤疮亦有很大的作

用。

一般来说，痤疮病人多数是阴虚血热或肺胃火热、肠胃积热，所以在饮食上宜清淡，多吃蔬菜水果和清凉汤水，忌吃或少吃煎炒辛辣和油腻有刺激的食物。下面向大家介绍几条痤疮病人的饮食治疗方：

一、生地菊花饮

组成：生地 30 克、菊花 20 克、百合 30 克、生石膏 15 克、蜜枣 3 个。

功效：凉血清肺。

用法：每天一剂水煎当茶饮。

按语：本方适用于治疗面部痤疮皮疹颜色较红，伴有脓疱、结节、口干口苦、大便干结、小便黄赤的病人。方中生地清热凉血解毒，菊花疏风清热，百合、蜜枣清热养阴润肺，生石膏清肺泻火生津养阴。

二、山楂百合粥

组成：山楂 30 克、百合 30 克、苡米 30 克、绿豆 20 克、粳米适量。

功效：清热健脾、化湿解毒。

用法：山楂用纱布包煎取水，然后加入百合、苡米、绿豆、粳米煮成稀粥，加冰糖少许调食。

按语：本方适用于面部痤疮反复发作，日久有疤痕和色素沉着的病人。方中山楂消积散结活血，百合养阴清肺，绿豆清热解暑，苡米健脾利湿。

三、益母草瘦肉汤

组成：益母草 30 克、香附 12 克、桑椹子 15 克、猪瘦肉 50 克。

功效：活血、养血、调经。

用法：猪瘦肉切片，加入益母草、香附、桑椹子，水适量，用文火煲 1 小时，取汤调入食盐少许服饮。

按语：本方具有活血养血，调经消瘀的作用。适用于妇女痤疮伴有月经不调或月经前痤疮皮疹增多加重的病人。方中益母草活血调经，清热解毒；香附疏肝调经；桑椹子滋阴补血调经。

(范瑞强)