

# 炎夏是「黑斑」大敵

## 桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲

王太太已是兩個小孩的媽媽了，似乎是工作狂，除了工作還是工作，是幾乎屬於不修邊幅，不施脂粉的熟女。她的信念是：認真工作的女人最美麗。幾年下來，當她攬鏡一照，發現鏡中人的臉，好像一塊圓圓的大餅，上面還有許多大小不等的芝麻。一吃西藥，全身就過敏，亦不敢抹化妝品，月經不調，經來時又疼痛不已，婦科檢查一切都正常，只是有一顆約兩公分大的肌瘤，醫師雖開止痛藥，亦不敢服用。因為壓力過大，漸漸的產生了失眠憂鬱的現象，不久前到一家大醫院做健康檢查，醫師說



她 GOT, GPT 過高，是肝炎的現象且膽固醇，三酸甘油脂過高

時序已進入炎夏，夏日陽光中的紫外線特別強烈，如果在陽光下曝曬過久，特別是中午十一點到下午三點，熱射線可穿透人體毛髮、皮膚、或因天氣潮濕悶熱，汗孔宣泄不暢，刺激皮膚，引起曬傷、紅斑、丘疹及成為「斑」的狀態等皮膚疾患。

肝斑又稱黃褐斑，是發生在面部呈對稱分布的色素沉著皮膚病。本病男、女均可發生，但以女性較多見。臨床常見於臉頰部、額部、眼眶附近、顴部、鼻、口周或頸部，呈大小形狀不一的淡茶褐色，境界明顯之色素斑，無鱗屑，無自覺症狀。因色素沉著類似肝臟之褐色，不久前被命名為肝斑。黑斑其實與肝臟疾患或功能變化沒有關係。其因在皮膚表皮的最下層基底細胞層中，有製造、促使黑色素生長細胞分泌黑色素，將被送至周圍的基底細胞內或有棘細胞內、不久再被排出於角質層和表層，但是以上的新陳代謝，如果過程差異，黑色素將停滯在基底層或有棘細胞內，這就成為「斑」的狀態。

中醫認為，「斑」的形成原因，多與生活方式息息相關；(一)晚睡熬夜，熬夜將妨礙皮膚的新陳代謝。(二)勞慾憂思、焦慮不安壓力大、易怒，造成自律神經失調，引起臉頰部血液循環不良。(三)飲食不節制，如嗜食燥熱食物、抽煙、飲酒過量等。(四)曝曬陽光有著連帶關係。

案例：



太田氏母斑（上圖）

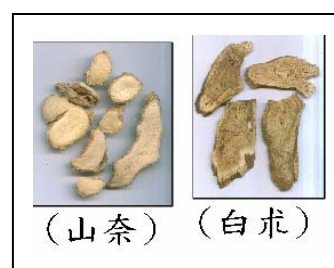
布袋戲中的黑白郎君，從單側眼睛及眼周出現深藍色斑點，可擴及額頭及臉頰，漸長顏色會漸深。臉變黑是否為致命之疾的徵候，曾遇到肝或腎病患者服用草藥或偏方後臉變黑或全身變黑，若僅臉變黑可能是藥物引起陽光過敏，若全身變黑要考慮重金屬中毒或內分泌的問題，遇到這樣情況趕快就醫莫遲疑！

東方女性的膚色，大都偏暗沉且多細紋，如何擁有潔淨白晰，光亮潤澤的肌膚，在「一白遮三醜」的傳統觀念及「美白」的強烈訴求下，「斑」似乎已成了愛美人士的一大剋星。擁有真正的美麗，所以保養肌膚的首要條件，當然是最天然植物的保養品。但是，天然的保養品，也不一定有效，例如：有些植物的天然精油，不但無法達到美白的效果，反而因其植物本身，具有感光性，會讓肌膚過敏，甚至於嚴重發炎、起水泡進而留下疤痕與黑色素的沉澱。甚麼是常見的感光植物呢？最主要分為三大類：

- (一)繖形科:如白芷、白朮、當歸、川芎、防風、香菜、茴香、芹菜、紅蘿蔔、九層塔等。
- (二)芸香科:柑橘、檸檬、柚子、佛手柑、愛玉子、胡椒木等。
- (三)桑科:無花果樹、菩提樹、橡樹、波羅蜜等。

繖形科	白芷、白朮、當歸、川芎、防風、香菜、茴香、芹菜、紅蘿蔔、九層塔
芸香科	柑橘、檸檬、柚子、佛手柑、愛玉子、胡椒木
桑科	無花果樹、菩提樹、橡樹、波羅蜜
薑科植物	山奈、桃金娘科的丁香或一些花草茶

除了以上所述之外：如薑科植物的山奈、桃金娘科的丁香或一些花草茶，香草料理，都可能引發皮膚過敏或發炎，嚴重時會讓肌膚顏色返黑或是黑斑惡化。



有濃郁刺鼻的芳香精油，卻  
富含致發炎物質。

◎對於上述是否具有易引起天然植物光敏感的禁忌，最好詢問醫生，對症下藥才妥當！天然的保養聖品，應具有多種優良有效的黑斑「掃黑」特色如下：

**(一)保濕除皺：**天然的成份與皮膚的保濕因子結構相似，更能夠鎖住肌膚的水分，讓肌膚具有彈性與粉嫩的膚質。

**(二)美白去斑：**含天然的乳糖酸、磷脂質、左旋維他命C、維他命A、E、硫鋅酸、多酚等肌膚組織的營養成份，亦含多種的抗發炎物質，對於自由基或活性氧，所造成身體老化的現象，具有保護基層組織，保護黑色素細胞，達到美白除斑，抗老化的效果。但既成的深度黑斑與粗糙的皺紋，宜先經由皮膚的外科處理之後，再做好保養，才會一勞永逸。

**(三)防曬：**含與皮膚成份相同的蛋白質，能使照射在皮膚上的紫外線，產生物理性反射及吸收，具有保護皮膚，免於紫外線傷害的功能。但因紫外線，具有反射與亂射的特性，故平常仍應做好防曬的措施，才是上策。

**(四)平衡肌膚之PH值：**皮膚必須維持在弱酸性，才是最佳的狀況，天然的草本精華元素，可釋放出酸性物質，平衡偏鹼性的肌膚，也可釋放出酸性物質，平衡偏鹼性的肌膚。

**(五)抗老化：**含天然的多種抗發炎物質，可以保護細胞，免受自由基的破壞，以及環境中有害物質的侵蝕。

廣告詞說：〈愛面子，除了給人家好臉色看以外，同時，自己也充滿了自信〉，話是這麼說，但是，要怎麼做好，才是問題的關鍵！有些人會化妝，但不一定懂得保養肌膚，甚至搞不懂自己，是屬於中性，乾性，油性或敏感性肌膚，更不了解皮膚的表皮與真皮的問題，就在臉上胡塗一番，沒多久，就出現皮膚阻塞（如青春痘，過敏，發炎）的現象，真是慘不忍睹！因此，我們的〈〈新漢醫學〉〉研發了多種有效珍貴的保養聖品，在肌膚的清潔方面，我們有純手工精製的天然〈玉膚皂〉，可潔淨深層的肌膚，但要注意的是洗臉的水溫不宜太高，更不要清潔過度！在肌膚的保養方面，我們有〈玉膚面膜，玉膚霜〉，內含珍貴有效的天然草本藥材（如知母、大黃、黃連萃取液），其中的天然草本精華元素，富含天然的膠原蛋白，玻尿酸，讓肌膚更容易吸收，讓肌膚更活化起來。因此，中老年人，因皮下脂肪萎縮，所造成的鬆弛，乾燥，易有皺紋的肌膚，就可以獲得很好的滋養，亦含多種的抗發炎物質，對於自由基或活性氧，所造成身體老化的現象，具有保護基層組織，保護黑色素細胞，達到美白除斑，抗老化的效果，

許多愛美的女士與先生，為了追求美麗，而去打肉毒桿菌素，補充荷爾蒙（如雌激素），或打胎盤素，此舉，實在存有相當大的風險，實應三思而後行，不應盲從，才好！在我們〈〈新漢醫學〉〉已研發出，純天然有效的健康美麗〈養生萃取精華液〉，進而改善膚質與體質，讓臉部與身體同時受到最完善的照顧。大家都知道，我們身體的毒素，百分之二十由皮膚排除，百分之八十由肝臟排除。純天然的〈養生萃取精華液〉，可以讓身體的微循環暢通無阻，達到身體新陳代謝的最佳狀況。還有，我們有最好的指壓，按摩，推拿，氣功，來提升我們的健康美麗。那我們更要配合健康的飲食（奶製品，肉類，蛋類少吃，為了身體健康有個原則就是—少吃，多運動），充足的睡眠，還有自信愉快的心情，那我們就可以為美麗不斷的再再加分

藥物的禁忌，非人人適宜，最好由醫生辨證論治、對症下藥才妥當！預防與護理方面建議，進入中年以後要開始對黑斑「掃黑」計劃，預防更勝於事後治療，平時保養方面，最重要的是出門儘

量避免與陽光直接曝曬解除抑鬱心情，保持愉快的心，可使血液循環暢通、面部肌膚便得光滑紅潤。勿情緒緊張、壓力大、憂鬱造成睡眠障礙。飲食口味宜清淡，勿貪吃辛辣、炸烤「上火」的食品；多食綠色蔬菜水菓、穀麥類和富含纖維質的食物，對於解決「面子」問題有極大的幫助。

## 黃褐斑上臉非關肝臟毛病 勿亂服保肝藥

【台灣新生報／記者李叔霖／台北報導】2009.06.18 08:26 am

中西醫師廖桂聲表示，黃褐斑多發生在中年以後女性的頰部、額部呈大小形狀不一淡茶褐色，為腎水不能上發面頤而為斑，其因乃是荷爾蒙分泌不足或異常，沒有充分的營養來潤滑臉部，導致臉部色素沈澱。由於黃褐斑長在顏面等位置，常會影響到一個人的容貌，甚至妨礙到患者心理的正常發展。

廖醫師指出，這種疾病的患者常有肝鬱化火、陰虛內熱等情形，與生活中憂鬱、操心、勞累過度、睡眠障礙、急躁易怒、情志不舒、胸脅苦悶等情況有關，可用「肝主五色」的加味逍遙散，搭配大黃、黃柏、黃連、連翹、丹參、川七、桔梗、天門冬等活血化瘀藥。

古籍《外科正宗》也有相關的記載：「熏黑斑者，水虧不能制火，血弱不能滋陰，以致火燥結成黑斑，色枯不澤」換句話就是說，黃褐斑的病因病機多半屬肝氣鬱結範圍，致使血液瘀滯於顏面，或因脾氣不足，不能使氣血潤澤於顏面肌膚，或因腎陽不足，陰氣瀰漫，導致肌膚氣色發褐，血滯成片。

傳統中醫以補腎命門療法效果較佳，常用金匱腎氣丸、右歸丸、八味地黃丸等處方來治療，不過，服用藥物並不是人人都適合，藥物的使用最好經由專業醫師辨證論治、對症下藥比較好。

有些人的臉上出現黑斑或黃褐斑，就以為是肝臟出問題，其實並不然。中西醫師廖桂聲表示，黃褐斑為發生在臉部，且呈對稱分布的色素沉著皮膚病，不論是男性或女性都可能出現這種斑點，但以女性較常見，門診就有人以為黃褐斑跟肝有關，自己購買保肝丸來服用，讓人看了著實為患者捏了一把冷汗。

廖醫師指出，門診時常常遇到患者過了中年以後，臉上雙頰便會開始出現黑斑或黃褐斑困擾不已，臉上的斑點令愛美人士頭痛不已，臨床常見於臉部、顴部、額部、眼眶附近、鼻子或頸部，呈形狀大小不一的淡茶褐色之色素斑，患者無自覺症狀。

傳統中醫認為，斑的形成原因通常跟生活習慣有關，像是晚睡、熬夜會妨礙皮膚的新陳代謝，或是勞慾憂思、焦慮不安、壓力大、易怒等造成自律神經失調，進而引起臉部血液循環不良。另外，愛吃燥熱食物、過度曝曬陽光、抽煙、喝酒過量等也是形成因素之一。

從現代醫學角度來看，由於色素沉著類似肝臟的褐色，所以又稱為肝斑，不過，黃褐斑跟肝臟疾病或功能變化並沒有關係，其在皮膚表皮的最下層基底細胞層中，有製造、促使黑色素生長細胞分泌黑色素，然後送至周圍的基底細胞內或有棘細胞內，不久再被排出於角質層和表層，若過程出現差異，黑色素將停滯在基底層或有棘細胞內，這就成為斑的狀態。

**【更多精采內容，詳見新生報之《養生文化報》】**

聯合新聞網：<http://udn.com/NEWS/HEALTH/HEA2/4969236.shtml>

**黃褐斑上臉非關肝臟毛病 勿亂服保肝藥**



中西醫師廖桂聲表示，黃褐斑多發生在中年以後女性的頰部、額部呈大小形狀不一淡茶褐色，為腎水不能上發面頤而為斑，其因乃是荷爾蒙分泌不足或異常，沒有充分的營養來潤滑臉部，導致臉部色素沈澱。由於黃褐斑長在顏面等位置，常會影響到一個人的容貌，甚至妨礙到患者心理的正常發展。

廖醫師指出，這種疾病的患者常有肝鬱化火、陰虛內熱等情形，與生活中憂鬱、操心、勞累過度、睡眠障礙、急躁易怒、情志不舒、胸脅苦悶等情況有關，可用「肝主五色」的加味逍遙散，搭配大黃、黃柏、黃連、連翹、丹參、川七、桔梗、天門冬等活血化瘀藥。

古籍《外科正宗》也有相關的記載：「熏黑斑者，水虧不能制火，血弱不能滋陰，以致火燥結成黑斑，色枯不澤」換句話就是說，黃褐斑的病因病機多半屬肝氣鬱結範圍，致使血液瘀滯於顏面，或因脾氣不足，不能使氣血潤澤於顏面肌膚，或因腎陽不足，陰氣瀰漫，導致肌膚氣色發褐，血滯成片。

傳統中醫以補腎命門療法效果較佳，常用金匱腎氣丸、右歸丸、八味地黃丸等處方來治療，不過，服用藥物並不是人人都適合，藥物的使用最好經由專業醫師辨證論治、對症下藥比較好。

有些人的臉上出現黑斑或黃褐斑，就以為是肝臟出問題，其實並不然。中西醫師廖桂聲表示，黃褐斑為發生在臉部，且呈對稱分布的色素沉著皮膚病，不論是男性或女性都可能出現這種斑點，但以女性較常見，門診就有人以為黃褐斑跟肝有關，自己購買保肝丸來服用，讓人看了著實為患者捏了一把冷汗。

廖醫師指出，門診時常常遇到患者過了中年以後，臉上雙頰便會開始出現黑斑或黃褐斑困擾不已，臉上的斑點令愛美人士頭痛不已，臨床常見於臉部、顴部、額部、眼眶附近、鼻子或頸部，呈形狀大小不一的淡茶褐色之色素斑，患者無自覺症狀。傳統中醫認為，斑的形成原因通常跟生活習慣有關，像是晚睡、熬夜會妨礙皮膚的新陳代謝，或是勞慾憂思、焦慮不安、壓力大、易怒等造成自律神經失調，進而引起臉部血液循環不良。另外，愛吃燥熱食物、過度曝曬陽光、抽煙、喝酒過量等也是形成因素之一。

從現代醫學角度來看，由於色素沉著類似肝臟的褐色，所以又稱為肝斑，不過，黃褐斑跟肝臟疾病或功能變化並沒有關係，其在皮膚表皮的最下層基底細胞層中，有製造、促使黑色素生長細胞分泌黑色素，然後送至周圍的基底細胞內或有棘細胞內，不久再被排出於角質層和表層，若過程出現差異，黑色素將停滯在基底層或有棘細胞內，這就成為斑的狀態。

台灣新生報：<http://www.tssdnews.com.tw/?FID=11&CID=62018>

### 《保健錦囊》日常生活保健

【記者李叔霖／台北報導】 2009/06/18

---

廖桂聲醫師建議民眾，進入中年以後要開始對黑斑進行「掃黑」計劃，**不要晚睡、一天大便兩次，平時保養應著重於出門時盡量避免與陽光直接曝曬，並避免抑鬱心情，保持愉快的心，有助於讓血液循環暢通、臉部肌膚便可以光滑紅潤。**

廖醫師指出，晚上一點到三點為肝經循行的時間，晚睡會影響到肝的解毒功能，而一天大便兩次可以促進人體排毒的速度。中年以後男生偏重於保養肝脾，女生則偏

重於荷爾蒙（動情素、黃體素）。日常生活盡量不要讓情緒緊張、壓力大、憂鬱等造成睡眠障礙。飲食宜清淡，避免過食辛辣、油炸等食物；多吃綠色蔬菜水果、穀類和富含纖維質的食物。

台灣新生報：<http://www.tssdnews.com.tw/?FID=11&CID=62019>

### 漫長除斑路

1. 診斷及分類最重要.
2. 選對方法, 事半功倍.
3. 持續保養才能維持療效.

色素斑的分類：            表皮斑      真皮斑      混和斑

- 1. 雀斑.
- 2. 肝斑.
- 3. 日曬斑.
- 4. 顴骨斑.
- 5. 老人斑.

黑斑好發時期：

1. 兒童----雀斑
2. 懷孕-----肝斑.
3. 更年期-----日曬斑, 老人斑

雷射 LASER 對人體的作用機轉：在人體內所產生的反應

A. 光熱效應：如：CO<sub>2</sub>, Er-YAG, Nd-YAG

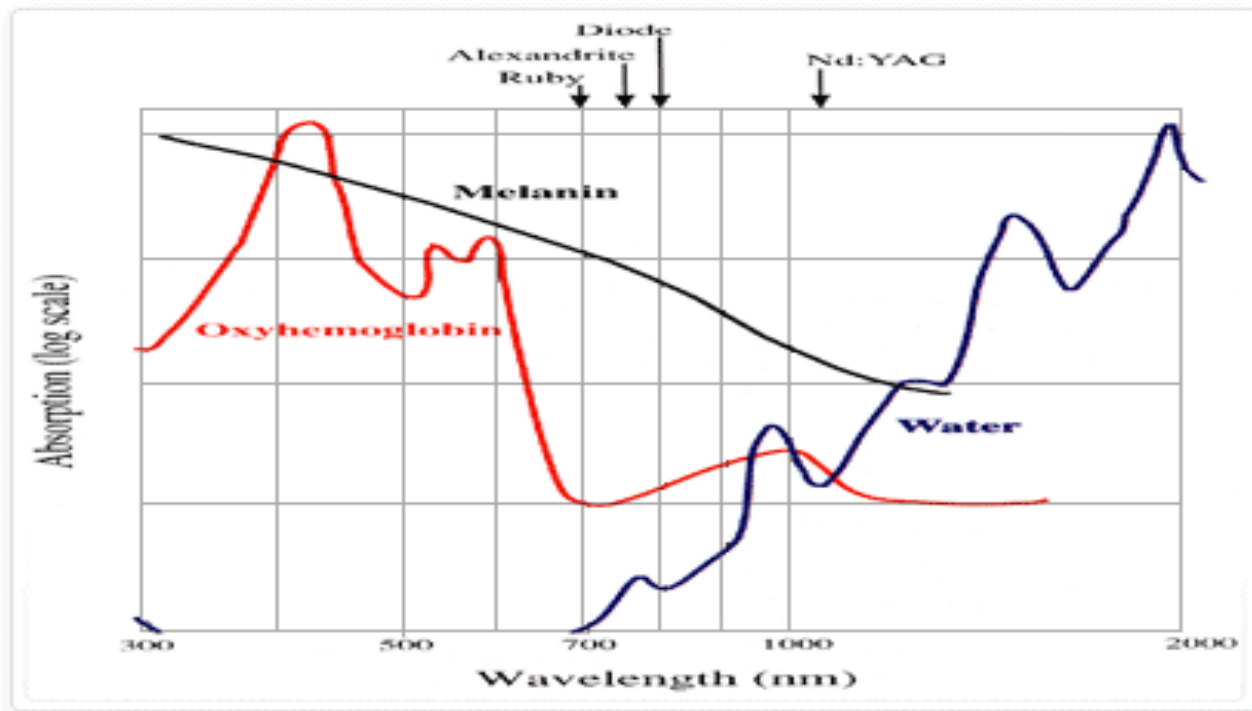
B. 光震波效應：產生震波把顆粒震碎，如：QS Ruby, QS Alex, QS Nd-YAG



C. 光化學作用:如光動力療法 PDT

D. 人體吸收光能的因子:黑色素、含氧血紅素、水

\*選擇性光熱療法



Absorption spectrum of chromophores according to wavelength

\*雷射治療深度與波長成正比

