

# 春夏交替避濕疹 中醫有「道」

春季天氣反覆不定，皮膚特別敏感，容易出現各種問題，尤為濕疹，一旦患上就更令人坐立不安，全身痕到手舞足蹈，不停抓抓抓，嚴重影響了日常生活，尤其上班族，更會影響人際與自信，被濕疹困擾。身邊不少朋友是濕疹患者，但說到對付濕疹良方，卻原來謬誤多多。與其「有病亂投醫」，到處撞板，不如讓我們聽聽中醫專家的建議，在春季擺脫濕疹困擾。 文：鍾啟福醫師 香港中醫學會理事 良方中醫診所總監

濕疹是香港常見皮膚病之一，不論老少，都可以患上，痕癢非常，令人難耐。有很多人濕疹反覆，都是因為只用藥膏治療，而忽略了防治這個環節。「不治已病治未病」是中醫理論的重要思想之一，其內涵包括「未病先防」和「既病防變」兩個方面。在濕疹穩定期，多採用健脾除濕的辨證思路，以鞏固體質，達到減少發作為目的。

濕疹發作者，須依據四診合參，結合皮疹外在形態，內外合治，以達到治療疾病為目的，即使皮損已大部分消退，也要堅持服用一段時間，一來清除餘邪，二來健脾扶正，調節體質，改善過敏狀態，才能做到控制好濕疹的目的。

在一般護理方面，須注意以下事項：

1. 要去除所有已知對自己的致敏物質，如牛奶、雞蛋、塵蟎、油漆等
2. 避免攝入易致敏和濕毒食物，如貝殼類海鮮、牛肉、燒鵝、芒果、菠蘿等
3. 避免沖涼水太熱
4. 避免穿著使患者易致敏的物料，要穿著純棉衣物
5. 避免劇烈摩擦和抓癢皮膚

在外用護理方面，對於慢性濕疹，皮膚乾燥結痂，或無滲液者，應以保濕為主，可外塗紫雲膏、馬油或冷壓芝麻油等滋潤保護皮膚；對於濕疹發作期，如皮疹鮮紅，甚則滲水者，則不可外用膏類或油類等劑型，我們可以用三黃洗劑或中藥煎水清洗患處以減輕癢癢程度。



■患濕疹最好著純棉衣服

## 1. 白朮膏（內服）

成分：白朮 5kg，蜂蜜 1.5kg

煮法：取淨水50kg煮白朮 6小時，經過濾後再煎煮濃縮成膏 1.5kg，加蜂蜜 1.5kg 攪勻，儲消毒容器內備用。用法：每次6-9克，每日2次，用開水服用。7-10日為一個療程

功效：健脾祛濕，鞏固體質

應用：適用於慢性或亞急性濕疹患者



■濕疹患者忌食蛋、奶

## 2. 馬齒莧洗劑（外用）

成分：馬齒莧、土茯苓各2兩、金銀花1兩

煮法：以上藥材加水煎煮45分鐘

用法：將以上藥液待涼後外洗患處，每天1-2次

功效：清熱解毒，滲濕止癢

應用：適用濕疹發作期患者，症見紅疹癢癢，甚或滲水

## 得了濕疹吃甚麼？

得了濕疹的患者感覺到痛苦的，是很多東西都不能吃，生怕一不小心就搞到濕疹加重了，而濕疹患者對這些禁忌的食物也算是比較熟悉了，這裡給濕疹患者介紹一些適合多吃的食物，在患濕疹期間，不妨多吃點。

**冬瓜：**性涼，味甘淡，有利水和清熱作用。《本草從新》說它能利濕去風，故對急性慢性濕疹者有益。

**山藥：**性平，味甘，功在補脾胃、健脾運。中醫認為，脾為後天之本，主運化水濕，皮膚濕疹患者緣於脾失健運，濕熱內生。常吃山藥健脾而水濕漸化。一年四季，均宜食用，炒食煮食或煎湯皆可。

**綠豆：**性涼，味甘，有清熱、祛暑、利水、解毒的作用。古代醫家認為它可以主丹毒、煩熱、風疹、治痘毒、癩癰腫痘爛等皮膚疾患，均借其清熱利水解毒之力，急性皮膚濕疹者食之，有助於祛濕清熱。

**西瓜：**性寒，味甘，有清熱、解暑、利小便的作用，皮膚濕疹者宜

食，可使濕熱之邪從小便而去。亦宜用西瓜皮煎水代茶飲，同樣可以收到清利濕熱的效果。

**馬蘭頭：**性涼，味辛，有涼血、清熱、利濕、解毒的作用。《四川中藥志》稱除濕熱，利小便。《本草正義》認為馬蘭最解熱毒，能專入血分，止血涼血，尤其特長。所以，濕疹患者，食之最宜。

**枸杞子：**性涼，味甘苦。《日華子本草》說它能消熱毒，散瘡腫。皮膚濕疹患者如感到皮膚癢癢或發出紅疹，小便不利，尿色亦黃，口臭火熱的現象，可能是血熱所致。枸杞頭有清理血熱作用，用枸杞頭煮湯飲服，可見療效。



**青瓜：**性涼，味甘，可除熱、利水、解毒。《滇南本草》載：解瘡癰熱毒。《本草求真》說，青瓜氣味甘寒，服此能清熱利水。故濕熱為患的皮膚濕疹病人，宜常吃青瓜，生吃、涼拌、燒食皆可。

■食西瓜有清濕熱效果

## 補脾除濕湯

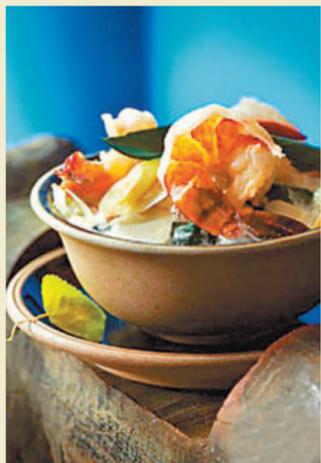
入春以來天氣陰雨連綿，一會倒春寒，一會回南天，可見太陽的日子屈指可數，牆壁、地上全濕漉漉，濕寒交替，霧氣迷濛，細菌滋生，嗓子啞、咳嗽流涕、腸胃不適盛行。飲食還是以清淡偏素一點為佳，既能助消化消痰軟堅、洩熱利水、祛濕又提高免疫力為佳。今天介紹一款健脾除濕湯，既能健脾除濕，又可提高新陳代謝增強體質。

### 雙菇海鮮味噌湯

- 主料：**
- 猴頭菇 200克
  - 平菇 100克
  - 海帶 50克
  - 紫菜（乾） 10克
  - 胡蘿蔔 半根
  - 蝦 1隻
- 調料：**
- 食鹽 適量
  - 白胡椒 適量
  - 味噌 適量

### 做法：

1. 將猴頭菇、平菇、海帶洗淨，瀝乾水份後用剪刀剪成大小適中的塊狀，起鍋往鍋裡注入適量的水
2. 把猴頭菇、平菇、海帶一齊倒入鍋中
3. 所有食材入鍋後，開大火
4. 鍋中的食材燒開至斷生
5. 調小火，用筷子挖些白味噌入鍋
6. 攪拌均勻，使食材充分吸收入味
7. 加入胡蘿蔔絲
8. 最後加入紫菜絲，少量鹽調味，熄火，裝盤時將蝦去殼後放入，撒白胡椒粉（註：白胡椒驅寒暖胃）



■雙菇海鮮味噌湯

### 功效：

猴頭菇素有「山珍猴頭、海味燕窩」之美譽，它含有多種氨基酸和豐富的多糖體，能助消化健脾。海帶消痰軟堅、洩熱利水、止咳平喘，提高免疫力功效，紫菜所含的多糖具有明顯增強細胞免疫和體液免疫功能。平菇性味甘、溫；具有追風散寒、舒筋活絡的功效。味甘，微溫。

## 減重兼治糖尿病

想要治療糖尿病，也許減重可行，台灣中國醫藥大學附設醫院已完成400例手術，約有9成病態性肥胖合併糖尿病患因而治癒。

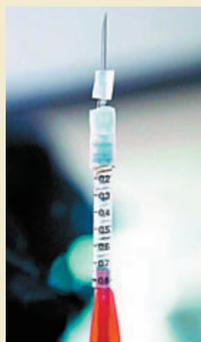
台灣中國醫藥大學附設醫院減重外科主任李旻憲日前指出，一般認為糖尿病是不可根治的慢性病，只能長期監控血糖，必須一輩子與藥物為伍，這個說法逐漸受到挑戰。李旻憲說，兩年前，胃繞道手術已被世界糖尿病醫學會納為最新

療法，成為對抗肥胖及糖尿病的生力軍。事實證明，減重手術能有效降低血糖與糖化血色素，擺脫糖尿病，並有效減重。

李旻憲說，術前有97位確診為糖尿病，手術後約1個月就看得出效果，空腹血糖與糖化血色素紛紛下降至正常值內。目前不再服用藥物和注射胰島素者，共有37人，其餘10人也獲得部分緩解，減少藥物和胰島素的用量。 張夢薇 整理

## 減痛麻醉副作用小

台北婦產科和麻醉科日前指，減痛分娩不會提高腰痠背痛比率，但技術高難度，產婦宜及早規劃。台北榮總麻醉部疼痛控制組組長袁懷璧指出，音樂、催眠、芳香、拉梅茲呼吸法的減痛效果因人而異，美國麻醉學會及產科醫學會推薦硬脊膜麻醉的減痛分娩，一般建議初產婦在子宮頸口打開4公分時打藥，副作用如神經傷害、血腫、感染等發生率小於萬分之一，對胎兒沒有不良影響，產後亦可哺乳。



## 柿蒂

柿蒂是將秋、冬季收集成熟柿子的果蒂（帶宿存花萼），去柄，曬乾。漿果形狀種種，多為卵圓球形，直徑3.5-8cm，橙黃色或鮮黃色，基部有宿存萼片。種子褐色，橢圓形。花期5月，果期9-10月。多為栽培種。分佈於華東、中南及遼寧、河北、山西、陝西、甘肅、台灣等地。

【柿蒂性狀鑒別】以個大而厚、質硬、色黃褐色為佳。

【性味】苦；澀；性平

【歸經】胃經

【功能主治】降逆下氣。主呃逆；噯氣；反胃

【用法用量】內服：煎湯，5-10g；或入散劑。外用：適量，研末撒患處。

### 【附方】

- 1 治呃逆：柿錢、丁香、人參等分。為細末，水煎，食後服。《潔古家珍》柿錢散
- 2 治呃逆不止：柿蒂（燒灰存性）為末。黃酒調服，或用薑

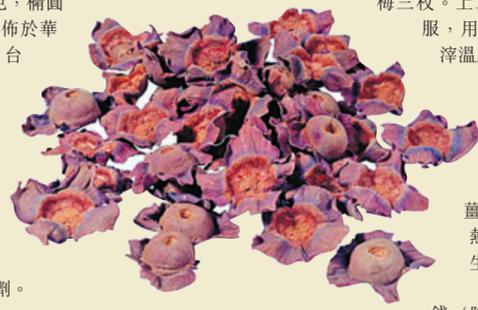
汁、砂糖等分勻，燉熱徐服。《村居救急方》

3 治傷寒嘔噦不止：乾柿蒂七枚，白梅三枚。上二味，粗搗篩，只作一服，用水一盞，煎至半盞。去滓溫服，不拘時。《聖濟總錄》柿蒂湯

4 治腦滿咳逆不止：柿蒂、丁香各一兩。上細切，每服四錢，水一盞半，薑五片，煎至七分。去滓熱服，不拘時。《濟生方》柿蒂湯

5 治百日咳：柿蒂四錢（陰乾），烏梅核中之白仁十個（細切）加白糖三錢。用水二杯，煎至一杯。一日數回分服，連服數日。《江西中醫藥》

6 治血淋：乾柿蒂（燒灰存性），為末。每服二錢，空心米飲調服。《奇效良方》柿蒂散



■柿蒂