

扁平疣的中醫藥護理

夏日炎炎，汗水和油脂分泌較盛，倘若潔膚不力或錯用護膚品，皮膚出現淺肉色凸起的油脂粒，只要妥善潔膚護理便能改善。但如果情況並無改善，且有蔓延及痕癢的跡象，在燈下照着皮膚，發現有像黏上去的咖啡色的或肉色的小芝麻樣的贅生物，這並不是一般的油脂粒，而很可能是患有扁平疣。今日，專家將為你講解扁平疣的預防與治療的中醫方法。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

甚麼是扁平疣（扁瘡）？

所謂疣，是一種發生在皮膚淺表的良性贅生物。扁平疣相當於中醫的扁瘡，多見於青年女性，故又稱青年扁平疣。

除面部和頸外，手背、前臂及肩胛亦可能出現扁瘡，疣數量可以由數粒至百餘粒不等，可因搔抓使皮損呈線狀排列。皮損為表面光滑的扁平丘疹，像芝麻大小，顏色淡紅、深褐或無異常。扁瘡通常不會引起疼痛或不適，偶有瘙癢感。因扁瘡有傳染性，或會出現擴散，病程可長達數年之久，且癒後仍可復發，因此，有積極防治的必要。

扁平疣（扁瘡）的病因病機

現代醫學認為，扁平疣乃由人類乳頭瘤病毒引起；中醫則認為扁瘡多由風熱毒邪搏於肌膚而生，或怒動肝火，肝熱血燥，肌膚不潤所致。

扁平疣（扁瘡）的治療

疣的治療以外治為主，現代醫學的治療方法包括二氧化碳激光，還有冷凍治療、電灼、外用藥膏或醫學剝除術等。然而，皮損多而散在的扁瘡或手術後出現相關的後遺症如發炎後色素沉着的話，可配合中藥內治外洗。

一般來說，突然起病，面部起扁平丘疹，表面光滑如芝麻大，淡紅色或正常皮色，自覺痕癢，搔抓可有新的皮損出現，舌紅苔薄黃，脈滑數，中醫辨證為風熱毒蘊型，治宜解毒散結、疏風清熱，可處方桑菊消疣湯加減，中藥包括桑葉、菊花、馬齒莧、大青葉、薏苡仁、紫草、赤芍、紅花、香附、生甘草；倘若病程較長，皮損黃褐或暗紅，可有煩熱，舌暗紅苔薄白，脈沉而緩，中醫辨證為熱蘊絡瘀型，治宜清熱活血化瘀，方用桃紅四物湯加生黃芪、板藍根、大青葉、紫草、馬齒莧、生薏苡仁等。臨床上，筆者習慣以桃仁、紅花活血化瘀，金銀花、野菊花、蒲公英、天花粉清熱解毒，雞血藤養血活血以治療激光手術後皮炎伴色素功效顯著。



■風熱毒蘊型扁平疣需疏風清熱。

扁平疣（扁瘡）的外洗法

手術外治後可尋求註冊中醫的意見，酌情選用以下中藥外洗法以防扁瘡復發：

1. 用內服中藥飲片處方的第二煎外洗，每天2次。
2. 濕熱體質的患者：板藍根、馬齒莧、苦參、白鮮皮、黃柏各10克，濃煎取汁洗滌患處，每天2次。



■鮮鷄內金

3. 經驗方：鮮雞內金在疣體處摩擦，每天1次，然後清水洗淨皮膚。

預防及護理

保持良好的個人衛生，避免共用私人物品及化妝用品，勤洗手，避免搔抓，以防出現新的皮損，可有效減少患上扁瘡。



■用鴉膽子霜塗抹患處須諮詢醫生。

中藥小知識

中醫傳統以鴉膽子霜塗抹患處治療扁瘡。鴉膽子為苦木科植物鴉膽子的乾燥成熟果實，主產廣東、廣西、福建、台灣等地，香港正是鴉膽子的道地產區。鴉膽子性寒味苦，內服能清熱解毒，止痛截癢，外用鴉膽子霜能腐蝕贅疣，有小毒故需謹慎使用。入藥的鴉膽子以粒大飽滿、種仁色白、油性豐富為優質。由於鴉膽子霜具有一定刺激性，使用前尤須諮詢註冊中醫師。

作者小檔案

藍永豪醫師畢業於香港浸會大學，並獲藥學碩士及醫學學士學位。畢業後一直從事中醫藥臨床及教學工作，現職於康德堂中醫診所，現任香港中醫學會副理事長暨慈善基金會秘書長、醫管局中醫部專案小組委員。



朝陽館

五款夏季瘦身湯

夏季來臨，又到了和肥肉說拜拜的時候，不同的湯方對於不同的肥胖症狀以及肥胖類型有針對性的效果，今期分享5個減肥湯方，能夠排毒促進身體燃脂，讓你輕盈變瘦。

老黃瓜豬骨湯（適合水腫型的肥胖族）

功效：去濕消滯、輕身健美、消除腿部肥腫
材料：老黃瓜一斤（最好用老黃瓜）、薏仁二兩、豬骨一斤、蜜棗五粒。
作法：（1）豬骨洗乾淨，切塊，飛水。
（2）其他材料洗乾淨備用，老黃瓜切塊。
（3）水煮滾，加入以上所有材料，用大火煮十分鐘，再轉文火煮兩個半小時，加入調味料即可飲用。



海帶瘦身湯（適合糖尿病、膽固醇過高）

功效：清熱去濕、減肥輕身
材料：帶皮冬瓜一斤、海帶二兩、陳皮一小塊、瘦豬肉四兩。
作法：（1）瘦豬肉洗乾淨切片，飛水。
（2）冬瓜連皮切塊，海帶先泡水，將泥、雜質清洗乾淨，切段。
（3）水煮滾後，放入以上所有材料，用大火煮十分鐘後，轉文火煮兩個小時，加入鹽調味料即可飲用。

鯉魚補血瘦身湯（適合身體虛弱、浮腫、眼花、臉色蒼白、精神不振）

功效：滋陰補血、益肝腎、明目安神、健脾補氣、利尿消腫
材料：黑豆四兩、生薑兩片、紅棗十粒、鯉魚一條、陳皮一小塊、胡椒鹽粉適量。
作法：（1）鯉魚去鱗、鰓、鱗、內臟清洗乾淨，加少許油在鍋中，略煎至金黃色。
（2）將黑豆去殼並清洗乾淨，放入鍋中，不必放油，炒至豆衣裂，再用清水洗乾淨，備用。
（3）紅棗去核，生薑去皮，陳皮洗乾淨，備用。
（4）水煮滾，先放入黑豆、紅棗、陳皮、生薑大火煮十分鐘，再轉至文火煮一個半小時，最後放入鯉魚，煮三十分鐘後加入胡椒鹽粉即可。

蘋果瘦身湯（適合臉色蒼白、皮膚乾燥、粗糙）

功效：消脂減肥、清理腸胃、清肺熱、美肌膚
材料：海帶二兩、蘋果兩個、瘦豬肉半斤。
作法：（1）瘦豬肉洗淨切片，飛水。
（2）蘋果去皮，切塊，海帶泡水洗淨。
（3）水煮滾，放入所有材料，用大火煮十分鐘，轉文火煮兩小時，放入鹽調味料即可飲用。



■山楂湯是夏季最佳消脂湯。

山楂決明瘦身湯（適合高血壓、高血脂、便秘）

功效：清肝火、通便秘、減肥、健脾胃
材料：瘦豬肉三兩、山楂一兩、草決明（決明子）一兩、糖一茶匙、鹽適量。
作法：（1）瘦豬肉洗淨切片，飛水。
（2）山楂、決明子清洗乾淨。
（3）適量的水煮滾，放入所有材料，大火煮十分鐘，轉文火煮一個半小時，加糖、鹽調味即可飲用。

醫訊

吉林三年撒播九噸種子 恢復長白山野生人參資源

新華社電 日前，在中國東北的長春市舉行了長白山人參野生資源恢復工程第三次人參種子撒播公益活動，5噸人參種子將被撒播在長白山的原始森林。

2011年，吉林省通化市政府與吉林紫鑫藥業共同推動和實施了長白山人參野生資源恢復工程，計劃用3年的時間，每年用飛機向長白山原始森林撒播2噸優質人參種子。

由於本次人參種子撒播是此項工程的最後一次撒播，為提高種子的覆蓋率及成活率，補齊種子缺損率，撒播數量由計劃的2噸增加至5噸。本次撒播後，三年共計9噸優質人參種子被成功撒播入了長白山的莽莽林海。

有關專家說，將人參種子撒播到長白山區原始森林後，當這些種子繁育到第四代時，已接近於野山參的種子，長出的人參所達到的功效基本等同於野山參。因此，四十或五十年之後，長白山野生人參的數量將達到一定規模，長白山人參野生資源狀況將得到根本性改善。



在中國，人參被譽為「百草之王」，在中藥、保健品和保健食品中佔有舉足輕重的地位。

吉林長白山區是世界上最大的人參產區，人參產量佔中國的85%、世界的70%。吉林通化市作為中國人參主產區，人參文化歷史悠久，人參資源豐富，人工栽培人參已有400多年的歷史。

浸大中醫藥學院 開設第十五間診所

香港浸會大學中醫藥學院與基督教靈實協會合作開辦的「靈實香港浸會大學中醫專科診所」於本月28日正式開幕。診所位於銅鑼灣，是浸大中醫藥學院第八間直屬中醫藥診所，亦是浸大現時第十五間中醫藥診所。

開幕典禮上，浸大校長陳新滋教授致歡迎辭時表示，浸大中醫藥學院一直致力發展中醫藥臨床服務，為了配合市民大眾對中醫藥服務的殷切需要，與基督教靈實協會再度合作，共同成立第八間由浸大直接管轄的中醫藥診所。陳教授說：「浸大中醫藥學院將繼續秉持教學、研究與服務並重的宗旨，藉著研究把學術成就推向高峰，亦提倡把研究成果普及至實際醫療用途，積極服務

社群、回饋社會。」

中醫藥學院院長呂愛平教授致辭時說，為了給市民提供高質素的中醫藥服務，浸大委派了多位中醫專科醫師駐診，提供中醫內科及專科服務，以滿足求診者的各種需求，如腦退化症、肥胖症等。

該診所提供六間獨立診療室及兩間設備齊全的治療室，亦設有現代化煎藥室、中藥房、中藥貯藏室，可提供傳統草藥及中藥顆粒劑，為病人提供方便快捷的服務。此外，診所實施中醫病歷、中藥處方和中藥庫存的電子化管理，積極推行中醫臨床規範化，提供全科和專科服務，包括中醫內科、老年病科、中醫痛症專科、皮膚科、腫瘤科、針灸、推拿、骨傷科、婦科及兒科等。