中醫談牛皮癬（上）
辨識與治療

牛皮癬是香港常見的皮膚病，但由於人們對它認識不深，常常誤以為是癬病或其他傳染病來處理。牛皮癬是一種以表皮角質形成細胞過度增殖、真皮炎症皮膚病，皮損以邊界清楚的紅疹或紅斑上附着銀白色鱗屑，皮疹可分佈局限於四肢，嚴重時可全身皮膚受累。

文：鍾啟福醫師　香港中醫學會理監事　良方中醫診所註冊中醫

牛皮癬的病因

牛皮癬遠在古時已被世人所認識，在古希臘時代被認為是受到眾神的詛咒，患者需要被強迫搖鈴以防疾病四處傳染。但是，經過很多後世的醫學研究證實，牛皮癬不是傳染性疾病。現代醫學認為它病因複雜，有遺傳傾向，而感染、代謝障礙、免疫力失常、精神壓力等因素都可能是牛皮癬的誘發原因。人們經常誤解，結果卻把病情延誤，待身體全身紅疹瀰漫或皮屑滿佈時，病情已較難控制。正所謂病向淺中醫，牛皮癬在發病初期時是最佳治療時機，所以我們有必要把它認識清楚，以正確態度面對。

首先，牛皮癬不是真菌或細菌類感染，所以並不會傳染，它是自身免疫力紊亂導致表皮增生過快，所以你會發現牛皮癬患者的紅疹皮損上會有白色皮屑堆積及掉下，而現代醫學亦已把牛皮癬改名為銀屑病。第二，臨床上有很多醫者都把它誤診為濕疹治療，這是錯誤的，第一個原因可能是因為牛皮癬與濕疹的形態相似而產生混淆。第二個原因很可能是大多類皮膚病都是以紅疹或紅斑為主，一般醫者都會先用類固醇抑制住，但這樣只是治標，當你停用類固醇後不久，很容易造成反彈，俗稱「類固醇反饋」，而且類固醇有副作用不可濫用多用，一般需要在醫護人員指導下使用。

中醫看牛皮癬

在中醫角度裡，牛皮癬（銀屑病）又叫做「白疕」、「乾癬」，首先我們要把牛皮癬診斷準確，然後再辨明體質才是治療的關鍵，如果你連疾病都診斷錯，治療方案當然都會出錯。所以，我們有必要明確把它認識清楚，鑑別清楚後才能做到治好它、預防它這目的。 這就是中醫的「未病先防，既病防變」的思想。

■鮮馬齒莧湯

牛皮癬的中醫治療

中醫講求內在平衡。 首先要診斷正確。在這基礎上，我們辨清病人體質予以治理，這叫辨證論治。由於牛皮癬是免疫力的問題，所以治療以內調為主，可配會針灸調理經絡氣血，來穩定失衡的免疫力，才能做到治本。牛皮癬的機理應是以血燥為重點，不要一味清熱解毒，治療應以養血潤燥為原則，佐以涼血活血。

濕疹與牛皮癬的分別：

	原因	對稱性	部位	皮疹形態	痕癢程度	指甲
牛皮癬	自身免疫力紊亂	對稱	多在身體背側	紅疹表面有銀白屑，刮之點狀出血	少量或不痕癢	牛皮甲， 對稱
濕疹	自身免疫力紊亂	對稱	多在身體屈側	多樣性，邊界不清晰，有滲液傾向	十分癢癢	甚少會變形

■針灸可調理經絡

牛皮癬食療──鮮馬齒莧湯

材料：鮮馬齒莧100g

煮法：馬齒莧加水適量煎煮1小時。

功效：具有清熱涼血之功，用於牛皮癬患者皮疹形態較紅。

牛皮癬患者夏季不宜吹冷氣

牛皮癬患者夏季不宜吹冷氣，尤其不要長時間吹冷氣來降暑。那麼，這是什麼原因呢？我們一起來看一下：

汗腺代謝是皮膚排泄的一個重要途徑，通過排汗可以把皮膚裡的毒素排出體外，對牛皮癬患者來說，多出汗是件好事。所以，牛皮癬患者應該在夏季趕緊治療牛皮癬病，及早的進行治療才會使牛皮癬患者的病快點好起來。

夏季由於本來就很炎熱，所以即使是不運動也會流許多汗。人們想盡各種方法降暑，比如吃冰鎮食物、喝冰鎮飲料、吹冷氣、吹風扇等。牛皮癬患者夏季吹冷氣，並不是一個降暑的好方法。夏季吹冷氣讓患者皮膚的排汗量大大降低，從而減少了通過汗腺代謝排出體外的毒素量。

夏季牛皮癬患者病狀較輕和夏天出汗有一定的關係。牛皮癬患者多出汗可以增強新陳代謝，這樣，對牛皮癬患者的治療是有益處的。因此，牛皮癬患者夏季不宜吹冷氣。

靚湯館

夏季疏肝湯

中醫對肝功能有多個闡明，如「肝主疏泄」，意指肝部署人體氣血腸胃，亦具調節身體大腦等功能。而西方醫學以為肝臟牽涉蛋白質、脂肪等的新陳代謝過程，同時化解毒素及藥物，是人體重要器官。今日介紹四款疏肝湯水。

枸菊香附湯

病徵：肝火上炎、眼痛

材料：

枸杞	三錢
菊花	五錢
香附	五錢
瘦肉	四両

做法：將所有材料洗淨，加入六碗淨水，文火煮兩小時

功能：平肝降火

參棗瘦肉湯

病徵：情緒激動、易怒

材料：

黨參	三錢
白芍	五錢
麥冬	四錢
紅棗	十粒
瘦肉	半斤

做法：黨參切片，紅棗去核，將所有材料洗淨放進煲內，加入六碗淨水，用慢火煲兩小時

功能：降壓止煩

西洋參響螺湯

病徵：心煩氣躁、口舌生瘡

材料：

西洋參	四錢
淮山	二両
荔枝核	五錢
陳皮	一錢
瘦肉	半斤
大響螺	一隻
薑	兩片

做法：響螺洗淨切片，放進其餘藥材，加入六碗淨水，慢火煲兩小時

功能：滋陰清熱疏肝

百合大棗鵪鶉湯

病徵：肝鬱多疑、心煩、失眠

材料：

百合	五錢
生地黃	五錢
小麥	五錢
大棗	六枚
鵪鶉	一隻
甘草	二片

做法：鵪鶉及其他材料洗淨同放煲內，加入六碗淨水，文火燉三小時

功能：舒肝安神

醫訊

高溫酷暑天如何保健康

新華社電　高溫酷暑天如何保健康和安全成為人們眼下最關心的話題。美國和日本都經歷過高溫酷暑天，美日專家的建議或許有一定的借鑒價值。

問：高溫天飲食應注意甚麼？

答：美國醫學專家理查德．費里説，在飲食上，可以採取少食多餐的方式，每天進食 5 次至 6 次。應大量減少日常飲食中咖啡因、酒精和精製糖的攝入，因為它們會增加身體代謝需求並導致液體失衡等。

美國飲食專家傑瑞德．萊文説，高溫天應避免食用辛辣食品。此外，應該適當減少高蛋白質食物的攝入。因為蛋白質比較難以消化。

萊文建議，在高溫天，食用柿子、葡萄等澀味食物可以使身體增加水分吸收，還應多吃富含水分的食物、綠葉蔬菜以及全穀類食品。全穀類食品可以放鬆肌肉和神經細胞，還可增加鈣的吸收。

問：如何防止中暑？

答：所謂中暑，是由於流汗導致的體液流失引起的脱水狀態加劇引發的。體液中富含鈉之類的電解質（比如鹽），所以通過飲食和飲水來補充電解質的方法十分有效。

問：戶外高溫天鍛煉身體應注意甚麼？

答：美國運動生理學家傑米．羅伯茨説，過度疲勞的夏季鍛煉可能對人體造成中暑虛脱等副作用。羅伯茨建議，夏季運動應注意補充水分，平均15分鐘至20分鐘就應補充約237毫升水。

問：如何預防空調病？

答：美國一些健康專家説，使用空調時，應注意空氣流通和室內換氣，並注意室內和室外溫度的差別不要太大，最好不要超過5攝氏度。在常開空調的高溫季節，建議每兩周清潔空調機。在睡覺時，建議不要使用空調。當出汗時，建議不要直吹冷風，否則容易患病。保持身體皮膚清潔，因為在空調房間，細菌更容易黏着在皮膚上，從而堵塞汗腺引發感染。

問：如何防雷擊？

答：日本天氣預報公司「weather map」的天氣預報員森朗指出，在戶外活動時，應事先了解遭遇雷雨時可能的躲避地點，比如安全的建築物或車中。如看到雷雲應迅速躲避，無法找到躲避場所時，「要盡量在低處保持身體彎曲，減少與地面的接觸」，應雙腳並攏，踮起腳尖，雙手捂耳。雙腿分開彎腰時，雙腿很可能成為電流通道而導致被雷擊。落雷時，電流會通過地面，所以也不能趴在地上來躲避。

大學研究指咖啡因有助預防及改善脫髮

脫髮早已成為困擾本港男士的嚴重問題，根據歐洲學府的最新研究顯示，咖啡因能刺激頭髮生長，而含有咖啡因成份的洗髮露則能有效改善及預防脫髮問題，為對抗長久以來困擾男士的煩惱提供了可行的解決方案。

曾因研發全球首個禿髮計算器而聞名國際的德國化妝品化學家協會安全評估專家組成員Dr. Adolf E. Klenk指出，雄性禿（Androgenetic Alopecia）是所有男性禿髮中最常見的類型，其中在本港男士中最普遍的髮線向上移及俗稱的「地中海」，就是雄性禿最典型的代表。

雄性禿的主因與遺傳及荷爾蒙的分泌有關。為了對抗脫髮問題，最新一項科學臨床實驗研究就證實，持續使用含有咖啡因的洗髮露確實能明顯減少脫髮、提升頭髮結構及幫助髮根再生。

Dr. Klenk指出這項在六月才剛刊登於本年度應用美容學國際期刊的研究，再一次證實了咖啡因對刺激頭髮生長有正面的效用。而問及直接飲用咖啡或在頭皮塗上咖啡能否防止脫髮，Dr. Klenk表示飲用咖啡內除了咖啡因外，亦含有大量其他成份，會大大減低頭皮對咖啡吸收的承受能力，所以無論是直接飲用或使用咖啡都不能達到使用咖啡因洗髮露的功效。Dr. Klenk亦補充，實驗證明洗髮一次已足夠咖啡因維持24小時，所以無須過分使用咖啡因洗髮露。

另外Dr. Klenk指出雖然女士脫髮的程度不及男士嚴重，但隨住年齡增長部分女士亦會面對脫髮的問題，而研究亦證明咖啡因洗髮露對女士亦能有同樣功效。當然，預防永遠勝於治療，Dr. Klenk亦強調儘管使用咖啡因洗髮露改善脫髮的效果顯著，但它始終只能用作促進頭髮生長及預防脫髮的用途，如果毛囊已經壞死，就無論用多少洗髮露亦徒然。

■Dr.Adolf E.Klenk