

中醫談牛皮癬(下) 治療與飲食



牛皮癬是香港常見的皮膚病，但由於人們對它認識不清，常常把它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，皮疹可分布局限於四肢，嚴重時可全身皮膚受累。

■文：鍾啟福醫師 香港中醫學會理事 良方中醫診所註冊中醫

內服、外洗、針灸可治療牛皮癬

牛皮癬乃皮膚科疑難性疾病，西醫一般會使用類固醇、抗癬藥、免疫力抑制劑等為治療方案，可是，長時間運用可能會引起一系列副作用。中醫現代有很多方法去處理牛皮癬，如內服中藥、外洗中藥、針灸等以病人體質為根據把牛皮癬體質糾正過來，這是一個溫和的慢性治療過程而沒有副作用。中醫認為牛皮癬患者體質多屬血熱、血燥、血瘀，所以治療上以潤燥、涼血、化療的原則去治療牛皮癬。



■牛皮癬患者應多食蔬菜

牛皮癬的食物選擇

在用藥物治療牛皮癬時，配合食物療法去調整人體的內環境，從而提高人體防病的能力。飲食宜清淡不油膩，既富有營養且易消化，如瘦肉、魚肉、豆漿等。多飲水，多食新鮮水果，如西瓜、梨、蘋果、香蕉、甘蔗等。少食辛辣刺激發物如辣椒、蝦蟹、大蒜、羊肉、煙酒等。而油炸、煎烤等烹調食物如烤鴨、燒鵝、炸魚、花生等也要少食。

避免太劇烈運動

適量的帶氧運動如跑步、游泳等可以有效增強牛皮癬患者的體質，放鬆心情，改善免疫系統，增強體力，有助皮膚細胞代謝正常，但要避免選擇劇烈的運動如足球、檯球，因為不小心碰撞導致的外傷傷口處可能會誘發牛皮癬皮損。

情緒導致牛皮癬加重

情緒及壓力肯定會對牛皮癬病情產生負面影響。牛皮癬是與身心因素密切相關的疾病，因為精神因素誘發或加重，臨床上有上升趨勢。大量研究表明精神因素相關的皮膚病患者體內存在免疫功能失調，直接參與疾病發生，同時由於不良的心理狀態刺激神經中樞調節機能。焦慮的心情、精神緊張會增強牛皮癬，因此，心理上的調節，克服抑鬱情緒都是減輕牛皮癬病情的一個重要因素。

牛皮癬患者應要注意的五點總結：

- 一、一些醫學研究表明，煙酒會加重牛皮癬的病情，所以要戒掉它。
- 二、注意保暖，減少患上感冒，尤其是扁桃腺的感染。因感冒會影響身體免疫力。
- 三、保持規律的生活，消除精神緊張，避免過於疲勞，注意適時休息，最好在11時之前上床睡覺，再配合適當運動，改善身體血液循環。
- 四、多吃新鮮蔬菜，減少進食腥發動風之發物，如蝦、蟹、牛、羊、鱔、煎炸物、辣椒、芒果、菠蘿、荔枝等。
- 五、現代醫學把牛皮癬改名為銀屑病，目的是為了把它明確與癬病所區別，以免病人錯用抗真菌藥膏治療而加重了病情。這做法亦想減輕病人心理負擔，以免病人以為自己染上嚴重如癬、疥、癩等皮膚病。所以牛皮癬的第一個處理方法是從心理着手，減少思想負擔，避免思慮抑鬱。要保持良好精神狀態。我們再三強調牛皮癬是不會傳染，不會致命的，樂觀面對反而有助控制病情。



中醫食療

1. 梅花茶

材料：綠萼梅6g，佛手10g

煮法：用沸水泡後，加量白糖或蜂蜜代茶飲用

功效：具有疏肝解鬱理氣之功，用於由精神因素誘發加重的牛皮癬。

2. 菠菜粥

材料：菠菜、粳米各200g

煮法：先將菠菜入沸水中濾過，用水煮粳米為粥，後加菠菜煮沸，調味後便可食用。

功效：具有養血潤燥之功，用於紅皮性牛皮癬鱗屑較多者。



■菠菜粥

醫訊

竹炭食品：美容佳品還是商家噱頭？

對於竹炭食品，有許多商家都宣稱竹炭食品進入腸胃後會被人體消化吸收，可以吸附血液內的毒素，達到排毒、減肥、美容、養顏的效果。這樣的神奇功效自然吸引了不少消費者的眼球，使竹炭食品備受追捧。然而，事實上竹炭食品是否具有如此好的療效似乎還有待進一步論證。

有些商家宣稱竹炭可以被人體吸收進入血液並清理血液中的毒素的說法，上海交通大學醫學院附屬新華醫院消化內科主任醫師範建高認為：「竹炭不能被人體消化吸收。竹炭在腸道內應該能夠吸附部分毒素，但效果並不肯定。」

關於竹炭對生物機體的影響，長沙理工大學的王建輝等人曾經做過一個實驗，實驗結論是：微波活化的竹炭顆粒能有效吸附動物消化系統、飼料產品中的有毒有害物質，減少其對腸道的危害，能有效控制腸道疾病的發生，維持腸道生態平衡和健康。

但需要注意的是，此實驗所使用的活性炭顆粒是經過活化處理的竹炭顆粒，與竹炭相比，活性炭比竹炭的吸附效果更好。另外此項實驗僅僅以大鼠為實驗對象，實驗的結果不一

定適用於人體。目前為止也沒有實驗證明這種活性炭顆粒在人體中也能產生相同或相似的效果。

許多銷售竹炭食品的商家還打出「中藥」牌，聲稱竹炭可以入藥，用來排毒養顏。有的商家甚至說竹炭實際上就是中藥中所講的「炭藥」。

北京百萬中醫門診崔繼周大夫告訴筆者，中藥中並沒有竹炭這一味藥，竹炭與「炭藥」也完全不是一回事。炭藥是中藥炮製的一種方法，許多中藥都可以炒成炭來使用，例如大黃炭、炮薑炭等。炭藥的主要作用是收斂止血，道理和民間所講的鍋底灰（中醫領域稱「百草霜」）是一樣的。崔繼周還表示：「要排毒並不一定需要借助藥物，平常我們吃的一些高纖維的食物本身就具有排腸毒的作用，比如竹筍和韭菜。我個人認為號稱竹炭食品能夠排毒養顏純屬商家的一種炒作。」

竹炭不是中藥，那它是不是食品呢？營養師江新鈺稱：「竹炭作為食品目前還沒有相關的食用標準，所以食用竹炭還存在一定的衛生問題，竹炭作為食品還需要再論證，前期只是概念。」

中國白酒業將迎來「清理潮」

據中新社消息：根據中國食品工業協會的抽樣調查，目前銷售額前100名的白酒生產企業，近80%都推出了年份酒，真可謂一時間年份酒風行於大江南北，洞藏酒洛陽紙貴。

一般愈演愈烈的年份酒「酒瘋」讓部分酒企賺得了大錢，但它也在市場上留下了一連串的難題：一瓶標價上千元的50年陳釀瓶子裡究竟裝了多少50年前釀的酒？10年、20年陳釀的價格比同種普通酒高上十幾倍、幾十倍，白酒的品質是不是一定儲存時間愈長愈好？什麼樣的酒才可稱得上是年份酒？

內地的白酒業問題多多，塑化劑、食用酒精冒充糧食酒、亂加添加劑等尚未清理，年份酒之亂又成。現在白酒業正迎來史上最大的標準清理潮。

年份酒的標準推出如箭在弦上，市場之混亂已逼得這支箭不得不發！

中國酒業協會副秘書長兼宋書玉近日表示，年份酒的標準和規範管理辦法預計在年底或明年上半年就會推出。一切都將會以數字量化的形式來標注。這個新標準的一個重要原則就是確定最低酒齡年份酒，隨着年份數每增加一年，其同一年份數基酒的佔比才可減少一定百分比。舉個例子，以20年酒齡的年份酒為例，每瓶酒中的20年基酒比例要達到一個明確比例，而對於30年陳釀而言，30年基酒的佔比則要求達到一定比例。

酒企成立沒幾年就出品10年珍品、20年陳釀，成立20年出、30年陳釀、百年純糧酒。今後應該是不允許了。

每一種年份酒中的年份老酒到底佔多少無從知曉，據說國內一些名酒企業尚能遵守遊戲規則，保證一定的老酒比例，有些酒企則在年份酒中加入了一滴或者幾滴陳酒，就整瓶當做年份酒出售。

從目前的消息看，新的年份酒標準應該對每一年份酒的老酒比例都有嚴格規定。未來酒齡在二三十年的年份酒，其年份老酒的佔比超過50%才能打標標注酒齡。最近幾年檢測技術有了巨大的進步，使標準的實施愈發變得易於操作。

其實白酒的品質是不是儲存時間越長越好，有白酒專家也表示，酒貯存時間15年到20年最好，如果整瓶都是二三十年甚至更長時間的酒，口感不見得好喝，這瓶酒已經變成文物了。

青島館

排毒養顏湯

養生健美，時興講「排毒」。「排毒」其意是把腸內的積聚雜質排掉。有些人是經常容易便秘的。可嘗試以下湯水調理調理，同時還適應老年人的腎水不足，或婦女產後血虛津虧所引起的便秘。

滋陽養生，潤燥滑腸：海參木耳豬腸湯

材料：已發海參250g，木耳30g（乾品），蜜棗5個，豬大腸500g，生薑5片。

做法：

1. 海參浸泡洗淨，切為絲狀。
2. 木耳用清水浸泡30分鐘，洗淨撕碎備用。
3. 豬大腸清洗雜質，用滾水焯，然後清洗乾淨，如此反覆2-3次，即可。
4. 適量清水，放入生薑、木耳、海參、豬大腸、蜜棗煮沸，改文火煲1小時左右，調味即可。

功用：海參富含豐富的營養素，但膽固醇含量極微，幾乎為零。它所含的極為豐富的碘，是構成人體甲狀腺素必不可少的元素。它所含的軟骨素硫酸具有駐顏抗老的作用。木耳含有豐富的營養素，對人體有補氣益智生血的功效。另外木耳還含有多量的發酵素和植物鹼，對纖維組織等異物能起到催化劑的作用，使之溶化或分離掉。木耳能減低血液凝塊，故可防止冠心病。豬大腸性微寒，味甘，有潤燥退熱，祛腸內積毒的功效。

清燥潤肺，健胃生津：木瓜雪耳豬腳湯

材料：木瓜1個（選較青的）、雪耳30g、紅棗10個、豬腳1隻、生薑5片

做法：

1. 木瓜洗淨去皮，去核，切為絲狀。
2. 雪耳洗淨，用清水浸泡20-30分鐘，撕碎，備用。
3. 紅棗洗淨。
4. 豬腳洗淨，切為塊狀。
5. 適量清水，放入木瓜、雪耳、紅棗、生薑煮沸。加入豬腳，先用武火煮沸，改用文火煲1小時左右，調味即可。

功用：木瓜選用未熟果實，有幫助蛋白質消化，對慢性消化不良及慢性胃炎有輔助作用。雪耳，含有豐富的營養素，選特別含有多種氨基酸和肝糖。雪耳確是一種富有營養的名貴補益食品。對老年慢性支氣管炎、肺結核、肺原性心臟病等有一定的輔助作用，並有增強肝臟解毒能力，故對肝有保護作用。



■木瓜雪耳豬腳湯