

濕疹的中醫藥護理

在中醫裡面，「濕」有病情反覆、纏綿難癒的意思。濕疹這個病名，其一含意為發病時皮膚破損流滋，另一含意為病情反覆。

濕疹發作的部位通常癢癢難當，分散了患者的專注力，或誘發精神緊張及焦慮而影響日常的生活、學業或工作；亦因為癢癢，致使患者往往不自主地抓損皮膚，造成繼發皮損或感染，因而使病情更為複雜，更難痊癒。

濕疹病程長而且反覆，非常考驗患者的意志，患者或因濕疹皮損的外觀不雅而容易產生消極的念頭，每當因天氣轉變、壓力增加或飲食不節而加重病情，或影響社交、降低生活質量，因此，防治濕疹十分重要，正確護理亦同樣重要。

■文：藍永豪（香港中醫學會副理事長 康德堂中醫診所註冊中醫）

甚麼是濕疹？

濕疹是由多種內、外因素引起的真皮淺層及表皮炎症，具有滲出傾向的變態反應性皮膚病。濕疹相當於中醫古籍所載的濕瘡，是皮膚科中常見病之一，其發病受遺傳、環境、個人體質因素影響。濕疹以滲出流滋、反覆發作、易成慢性、對稱分佈、皮損多樣、劇烈癢癢為基本特徵。

甚麼是四彎風？

若兩歲以上的小童於頭面、手肘、膝蓋、腳踝出現簇集性或散在的紅斑或丘疹，嚴重者出現水疱、糜爛成片而且不斷擴大蔓延，自覺癢癢劇烈，反覆發作，皮膚粗糙，長期不癒，並有家族史及過敏史者，屬中醫濕瘡的一類，中醫稱為四彎風，相當於現代醫學的異位性皮膚炎，與過敏和免疫系統反應有關。除了因為皮膚問題而影響生活上課不專心，晚上睡不好及煩躁不安外，臨床可見多伴有過敏性鼻炎和氣喘問題。因此，幼童一旦出現過敏性鼻炎、氣喘的話，醫師亦非常重視有否皮膚問題。

濕疹的分類

從進程而言，濕疹分為急性、亞急性及慢性三類。急性濕疹以多數密集粟粒大小的丘疹、丘疹或水疱，基底潮紅，有滲出傾向為特徵；亞急性濕疹以小丘疹、鱗屑和結痂為主，僅有少數丘疹或小水疱及糜爛為特徵；慢性濕疹以苔蘚樣變為主，皮膚增厚、浸潤，色素沉着，表面粗糙，覆以少許糠秕樣鱗屑為特徵。

從部位而言，以「濕」為特點的濕疹都是皮膚皺褶較多或汗腺較密集的部位，如耳部、乳房、臍周、肛周、陰部；以「疹」為特點的濕疹則以暴露於外的部位，如頭面、手部、小腿、足部。

濕疹的病因病機

中醫認為，濕疹無非是「體虛為本，風濕熱邪為標」。濕疹發作，因先天稟賦、後天失養，加上飲食不節而傷及脾胃，導致脾虛，並與外界的風濕熱邪相搏，造成以風濕熱浸淫肌膚為特徵的急性濕疹，並漸漸形成以脾虛及血虛為特徵的慢性濕疹。



慢性濕疹患者可以選擇枸杞粥。



亞急性濕疹患者適宜服用冬瓜薏仁粥。



急性濕疹患者適宜多飲金銀花茶。

濕疹的辨證

按國家中醫病證診斷療效標準，濕疹基本可分為濕熱浸淫、脾虛濕蘊及血虛風燥證。比如說，發病急，皮損潮紅灼熱，非常癢癢，滲流流滋，伴心煩、身熱，口乾，大便乾，小便不暢的患者，屬於濕熱浸淫證；若發病緩慢，皮損潮紅，癢癢，抓後糜爛滲出，或見鱗屑，並見胃口差，疲倦，肚子脹，大便爛的患者，屬於脾虛濕蘊證；而病程長，皮損色暗或色素沉着，劇癢，或皮損粗糙肥厚，伴口乾不欲飲水，胃口差，則屬血虛風燥證。

濕疹的治療原則

同為濕疹，若證型不同的話，治法便不一樣。簡單而言，健脾祛濕是防治濕疹的關鍵，病程短者以清心利濕熱為治療方針，病程長者則以養血、疏風、化濕為治療原則。

治療濕疹最常用的藥物舉例如下：濕熱證的常用中藥包括苦參、甘草、生地、黃柏、白鮮皮、茯苓、當歸、蒼朮、黃芩、白朮；脾虛濕蘊證的常用中藥有茯苓、川芎、白朮、薏苡仁、蒼朮、黃芩；至於血虛風燥證的常用中藥有川芎、當歸、生地黃、苦參、白鮮皮、地膚子。然而，具體的運用，宜先諮詢中醫師。

濕疹的預防及護理

防治濕疹，當需從整體調理，務須防範復發因素，飲食清淡，着重健脾祛濕，從而強化體質，減少發病。飲食方面，避免煙酒、辛辣及發物如蝦蟹、牛肉、竹筍等。此外，還需積極查找病因，隔絕過敏原例如花粉、漆油、顏料、家居化學品及寵物的皮毛等，避免加重和誘發因素。切勿保護肌膚，不用熱水燙洗，不用鹼性強的沐浴用品，暴露於外的濕疹尤需注意防曬，強化防護；軀體部濕疹當注意保持患處清潔乾爽，注意衣物質材，衣物不宜太緊。謹記醫患配合，積極防治，避免濕疹變為慢性。

濕疹食療

濕疹患者需根據體質選取合適的食療，以控制病情。

急性濕疹屬濕熱浸淫的患者：

選食具有涼血祛風，除濕清熱的雙花清熱茶：金銀花6克，白糖適量，煎水服用，每日2次，每次1杯。

亞急性濕疹屬脾虛濕蘊的患者：

選食具有健脾滲濕的冬意滲濕粥：冬瓜50克，薏米50克，二者共煮為粥，每日1次。

慢性濕疹屬血虛風燥的患者：

選食具有滋陰潤燥的枸杞滋陰粥：鷄鴨肉100克剝成肉泥，加枸杞30克、糯米100克文火燉粥，粥成時加入細鹽及食油調味。每周3次。

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。



消暑湯水

夏天氣候炎熱很多人都覺得想飲一些爽口的湯來解暑，那麼夏季消暑喝什麼湯好？海帶和冬瓜為原料的湯是最好的消暑湯品。

海帶紫菜瓜片湯

材料：冬瓜200g、海帶50g、紫菜10g、橄欖油適量、鹽適量、胡椒粉1g、蝦皮適量、牛肉粉5g、蔥花適量、香油少許

做法：

- 1)準備好所有的食材，海帶絲洗淨。
- 2)炒鍋倒油爆香蔥花。
- 3)到入海帶絲和冬瓜片翻炒片刻關火。
- 4)把炒過的食材倒入湯鍋中加入適量的清水，加入適量的蝦皮。
- 5)加入牛肉粉。
- 6)煮開後加入紫菜。
- 7)繼續煮10分鐘調入鹽，胡椒粉。
- 8)淋入香油。
- 9)煮開關火。



海帶紫菜瓜片湯

醫訊

進口洋牛奶並非更營養

進口牛奶的隊伍不斷壯大，從「蝸居」貨架角落逐漸被提升到顯眼處。進口牛奶就一定安全、營養嗎？進口牛奶就一定比國產牛奶好嗎？

進口牛奶新鮮嗎？

進口牛奶都是不需要低溫保存的常溫奶，這些進口液態奶外殼跟國產液態奶並無二致，外殼上都有中文標籤，成分表、生產日期、保質期、進口國等字樣都清晰可見。不過，值得注意的是，這些產品的保質期一般都長達6個月至1年。進口的「洋牛奶」由於「路途遙遠」需要耗費不短的時間才能上櫃銷售，因此需要注意。資深乳業專家王丁棉指出，臨近保質期奶製品的安全風險也會增加。牛奶在所在國檢測大概需要8天到10天，然後從歐美裝船運到中國，快船要35天，正常的要45天。所以，不難看見市面上經常有臨近過期的洋牛奶清庫存。以1年保質期的產品為例，到最後3個月風險有可能加大，不排除會出現漲包甚至漏包的情況。

進入市場的進口牛奶，幾乎都是常溫奶。雖然銷售火爆，但進口牛奶也存在一大短板，就是「新鮮度」的問題。

進口牛奶由於運輸周期長，因此普遍採用高溫滅菌法。專家指出，首先，消毒過程中的高溫會損壞牛奶的部分營養；其次，由於這樣生產的牛奶普遍保質期較長，最長能達到1年，存放過程中營養成分還會再次減

少。進口牛奶來勢洶洶，王丁棉指出，這是由於基數小，加上需求井噴，所以進口液態奶呈現井噴之勢。這些牛奶打着安全、風味口感好的口號，一時間也吸引了很多人。」王丁棉說。有些媽媽認為洋牛奶更營養更安全，因此專門買來給孩子喝。對此王丁棉表示，這些洋牛奶都是超高溫滅菌奶，營養都遭到了一定程度的破壞。同時，不少進口牛奶的保質期長達9個月或1年，遠比國產常溫奶的保質期長，這意味著當初殺菌時溫度更高或時間延長。資料顯示，超高溫滅菌奶在加工時，殺菌溫度約135℃—150℃，時間分別為2秒、4秒或6秒。在這種條件下，乳清蛋白、β乳球蛋白變性率均超過九成，維生素C損失率約六成，維生素B損失率約兩成，可溶性鈣損失也較多。王丁棉表示，常溫奶在很多國家都不是主流產品，有些進口液態奶在原產國其實是「非主流」。有些發達國家



不生常溫奶，有的只佔很低的市場份額。

如何喝奶因人而異

營養師宋新表示，目前奶製品品種很多，市民應當根據自己的實際情況進行購買。宋新最推薦的是低溫奶，即巴氏殺菌奶。它是在62℃—75℃條件下將牛奶中的有害微生物殺死，保留了對人體有利的細菌和營養物質。

但低溫奶不易保存，如果沒有時間每天逛超市，需要周末購買一整周的牛奶，那就要推薦常溫奶了，它是超高溫滅菌奶。高溫滅菌技術則是將牛奶中的細菌全部殺死，營養不如低溫奶，但可長時間保存。孩子和老年人可以選擇高鈣奶，因為他們需要更多的鈣。宋新表示，不建議孩子喝低脂或脫脂奶，它們雖然大大降低了脂肪和膽固醇的含量，但存在於牛奶脂肪中的脂溶性維生素也同時被去掉。消化不良的病人、老人和兒童，適合喝酸奶。但應注意酸奶別喝太涼的。

另外，還原奶是把奶粉按比例加水還原而成的奶，從營養角度而言，還原奶的營養價值低於純鮮奶，但是它的保存時間可達8個月，適合旅遊出行攜帶。

口腔衛生 遠離癡呆

新華社電 保持口腔衛生不只對牙齒健康有好處。英國一項新研究發現，口腔內一種與牙齦疾病有關的細菌會增加早老性癡呆症（阿爾茨海默氏症）的風險。

這種細菌名為「牙齦卍單胞菌」，是引發牙周病的一種主要細菌。此前研究已發現這類致病菌引發的炎症與糖尿病、心臟病和中風風險有關。

研究人員解釋說，雖然這種細菌主要生存於口腔內，但它們可能在咀嚼過程中或牙科手術時進入血液循環並進入腦部。之後，它們會在腦部引發過度免疫反應，導致免疫系統釋放出化學物質「誤殺」腦細胞，造成記憶力喪失、思維混亂等癡呆症症狀。

研究人員說，這種影響並不是一夜之間發生的，而是由細菌的不斷積累所造成的，因此注意平時口腔衛生、定期檢查口腔健康狀況對降低這種風險十分重要。

阿爾茨海默氏症是最常見的一種癡呆症，患者腦細胞受損，臨床表現為認知、記憶和語言功能出現障礙，目前尚無有效療法。