

體質虛弱易生蛇



■ 老人應多食魚肉



入冬後天氣明顯轉涼，如果你的皮膚出現癢痛不適，紅疹成簇，那麼你可能已經「生蛇」，醫學界稱為帶狀皰疹。如果不及時治療，可能會演變成更嚴重的帶狀皰疹後遺神經痛。

■ 文：鍾啓福醫師 香港中醫學會理監事 良方中醫診所註冊中醫

什麼是帶狀皰疹

帶狀皰疹(俗稱生蛇)是冬季其中一種最常見的病毒性感染性皮膚病。它是由水痘-帶狀皰疹病毒所引起的，以沿着神經分佈的簇集性小水疱紅疹為主，可伴有皮膚神經痛。

帶狀皰疹發病初期，常伴有紅疹部位癢癢及灼痛感，最常見部位為胸腹或腰部帶狀皰疹，約佔70%，其次為三叉神經帶狀皰疹，約佔20%，沿着三叉神經分佈損害疼痛。約2周左右皮膚會脫痂，遺留的色素也逐漸消退。

此病多發於中老年人，近年臨床上亦有很多青年人受感染，當自身抵抗力下降時病毒便會有機可乘。

常熬夜、壓力大、體質虛弱人群容易生蛇，以往帶狀皰疹多發生在老年人身上，現在很多中青年人應酬多、煙酒無度、飲食不規律、熬夜、缺乏運動、工作緊張等，導致免疫系統功能減弱，加上季節交替，氣溫忽高忽低，就容易讓病毒有機可乘患上帶狀皰疹。此外，感冒後、糖尿病患者、腫瘤患者也較易引起帶狀皰疹。所以，當氣候乾燥時要注意多補充水分，多食用蔬菜和水果攝入維生素C，減少工作壓力，不要熬夜，減少煙酒，加強鍛煉。對於身體健壯的人來說，一般不會被傳染，但對於體質虛弱的人，如嬰兒、老年人、孕婦，還是盡可能避免近距離接觸。

帶狀皰疹後神經痛重在預防

帶狀皰疹的紅疹一般都會逐漸消退，而發作前後時期都會有不同程度的疼痛，這種疼痛會隨着病情變化而可能加重。若是皰疹消失後疼痛仍未消除，此時病毒可能已經侵入神經進行破壞。當神經損傷後便會出現帶狀皰疹後遺神經痛，這種疼痛很麻煩，因為神經破壞後一般不易修復，症狀表現為局部陣發性或持續性的灼痛、針刺痛、刀割痛，晚上加重，疼痛可以很劇烈，嚴重影響病人的生活質素。所以，最好的方法就是在疾病發生前預防帶狀皰疹的發作，即使帶狀皰疹發生了便要立即積極治療，不要延誤。否則，當病毒破壞了神經，形成不可逆轉或難治的情況，便會後悔莫及。

中醫看帶狀皰疹

帶狀皰疹是臨床上較常見的急性皰疹樣皮膚病，中醫稱為「蛇串瘡」、按部位及形態



■ 帶狀皰疹應忌煙酒。

的不同又稱做「火帶丹」、「纏腰火丹」、「蜘蛛瘡」、「蛇丹」等，一般多在冬春易發。中醫源遠流長對本病有着豐富的體會及治療方法。中醫對本病的病因病機論述較多，此病與風、寒、濕、熱邪毒有關，多由濕毒內蘊，感受毒邪，濕熱互相搏結，壅滯肌膚所致。

在皮疹消失後出現的生蛇後疼痛，中醫學稱為「蛇丹痛」。「蛇丹痛」屬中醫學的絡病範疇。絡脈分大絡、支絡、細絡、孫絡、毛絡等，其主要功能為運行氣血，如果經絡受損導致氣血不通，便會形成局部經絡不通而產生後遺痛。《類經》中提到：「絡之別者為孫，孫者言其小也，愈小愈多矣，凡人遍體細脈，即皆肌腠之孫絡也」。而《黃帝內經·舉痛論篇》說：「縮蜷則脈急，絀急則外引小絡，故卒然而痛」。除了經絡「不通則痛」外，經絡不榮亦會產生疼痛，正如《臨證指南醫案》所說：「蓋久痛必入



■ 薏米粥

於絡，絡中氣血，虛實寒熱，稍有留邪，皆能致病。」此病患者大多為年老體虛，或氣血功能不足，蛇丹久治不癒，反而耗傷氣血，氣血不足，則清陽不升，脈絡拘急，便形成了「不榮則痛」。

蛇串瘡的常見辨證分型

中醫學認為本病多由情志內傷引起，肝膽火盛；或因脾虛濕困，化成濕熱，形成濕毒而發病。

1. 肝膽濕熱：皮疹鮮紅，皰壁緊張，灼熱疼痛，伴有口苦咽乾，煩躁易怒，小便黃，大便秘結。
2. 脾虛濕盛：皮疹淡紅，皰壁鬆弛，疼痛隱隱，胃口不佳，腹脹，大便溏薄。
3. 瘀阻經脈：皮疹消退後局部疼痛持續，局部出現陣發性灼痛、針刺痛、刀割痛，晚間加重，疼痛劇烈。

除了內服中藥改善體質外，蛇串瘡一般可根據病情外洗中藥或針灸都有很好的效果。

帶狀皰疹的預防及飲食宜忌：

1. 要養成良好的生活習慣，不要熬夜，減少煙酒，加強鍛煉。身體健壯的人一般不會被傳染。
2. 要預防皮膚感染，不要觸碰皮膚破損處，防止水皰穿破。
3. 忌食辛辣煎炸燥熱等刺激性食物，如辣椒、牛肉、羊肉、海鮮、糯米等發物，以防助火生毒。
4. 多吃些易消化的食物，多吃新鮮水果蔬菜當氣候乾燥時要注意多補充水分，多食用蔬菜和水果攝入維生素C。
5. 老年人應飲食富營養、和暖而易消化的食物，如魚肉、瘦肉、豆製品及新鮮蔬果，改善體質，預防疾病發生與本病有直接關係。

中醫食療

馬齒莧薏米粥

材料：馬齒莧30克，薏苡仁30克，鮮淮山30克，粳米50克，食鹽適量。

煮法：將上藥材洗淨放入鍋中，加適量清水，米熟成粥，調味後即可食用。

食法：每日2-3次，每次1碗，連服10日。

功效：健脾祛濕解毒。

外治方：將鮮馬齒莧搗爛成汁，用棉紗布包好外敷紅疹局部，每日2-3次，一般連敷3-5日便能將紅疹收乾。

百草匯

玫瑰花

為薔薇科直立灌木玫瑰 *Rosa rugosa* Thunb. 的乾燥花蕾。又名刺玫花、徘徊花、湖花。玫瑰花是藥食兩用之品，也是觀賞花卉。玫瑰花茶、玫瑰露、玫瑰醬、玫瑰酥糖等更是家喻戶曉的食品。在希臘神話中，玫瑰是美神的化身，是愛與美的集合體，所以人們常用贈送玫瑰花為國花，並認為它是愛情、和平、友誼和獻身精神的化身。保加利亞是世界上最大的玫瑰產地，素有「玫瑰之邦」之稱。中國華北、西北、西南廣有分佈。藥材主產於浙江、江蘇，以浙江長興產者質佳。



■ 玫瑰花

玫瑰植株高約2米，枝乾粗壯，有皮刺和刺毛。羽狀複葉，葉柄上有小皮；小葉5-9，葉片橢圓狀倒卵形。5至6月開花，花單生或簇生，花瓣，紫紅色或白色。8至9月結果，果實扁球形。適應性較強。栽培宜選陽光充足、通風良好、地勢高燥的地塊。多用分株、壓條、扦插方式繁殖。每年5至6月採摘已充分膨大而未開放的花蕾，文火烘乾或陰乾。乾燥花蕾呈半球形，花瓣多皺縮，體輕，質脆，芳香濃郁。

成分藥理：含揮發油、玫瑰醚、β-突厥酮、矢車菊雙萜、α-白蘇烯、槲皮素、有機酸、脂肪油、β-胡蘿蔔素等。具有對抗心肌缺血、增加微循環流量、抗病毒、抗腫瘤等藥理作用。

藥性功用：味甘、微苦、性溫。歸肝、脾經。功能行氣解鬱，和血止痛。用治肝胃氣痛，食少嘔噦，月經不調，乳房作脹，跌打傷痛，癰腫等。

用法用時：煎湯內服，每劑3至10克，或浸酒、泡茶飲。

簡易方

1. 治肝胃氣痛。玫瑰花適量，開水沖泡，頻飲。
 2. 治婦人白帶過多。玫瑰花、白塚冠花各9克，烏賊骨12克。每日1劑，水煎取汁，早晚分服。
 3. 治食管痙攣，咽中有異物感。玫瑰花、白梅花各3克。開水沖泡當茶飲。
 4. 治腫毒初起，或赤白瀉痢。玫瑰花去蒂，焙乾研成細末。每次取15-30克，黃酒送服。每日2-3次。
 5. 治肺病咳嗽吐血。鮮玫瑰花8-10朵，搗取汁燉冰糖服。
 6. 治月經不調。玫瑰花300朵，去心蒂，加水煎取3次，濾取汁，合併藥汁，再加熱濃縮，煎至藥汁濃稠，加入白糖或冰糖500克，收成膏。每取一匙，開水沖服，每日2次。
- 使用注意：陰虛有火者不可用。
附注：玫瑰的根、玫瑰花的蒸餾液(玫瑰露)也供藥用。其根有降脂作用，玫瑰露的作用與玫瑰花相似。



■ 玫瑰花

睡眠確實有助記憶力

新華社電 一直以來人們認為，高品質的睡眠會增強記憶力。最近，德國研究人員用實驗證實了這一看法——處於睡眠狀態時，與特殊記憶有關的大腦神經元會活躍起來，這種腦神經反覆循環的活動會增強記憶力。

記憶力的形成是一個漸進的過程，最初大腦僅是暫時存儲新信息，將記憶長期化需要主動鞏固和加深(如背誦等)。德國神經退行性疾病研究中心和波恩大學的研究人員卻發現，在休息狀態時，大腦不需要外界干預也能激活記憶內容。

研究人員向10名平均年齡為24歲、身體健康的實驗對象展示了一系列圖片，包括青蛙、樹木、飛機和人像。每張圖片上都有一個白色的方塊，位置各不相同。每名實驗對象需要記住這些方塊的位置。

實驗結束時再次出示這些圖片，但圖片上沒有方塊，研究人員要求實驗對象指出這些方塊原先所在的位置。整個實驗過程持續了幾個小時，其中包括讓實驗對象打盹的時間。隨後，研究人員使用功能性磁共振成像系統掃描實驗對象的大腦活動，主要觀測視覺皮層和海馬體。負責此項研究的尼古拉·阿克馬赫博士說：「分析結果顯示，最初的、與成像有關的神經元活動模式在大腦的睡眠階段再次出現。」

研究人員在《神經科學學報》上發表論文說，這些神經元活動模式重複出現的頻率越高，實驗對象對圖片的記憶越準確，這證實睡眠有助於增強記憶。這一發現還將為有關夢境的研究打開大門。

醫訊

滴落式咖啡有助於改善丙肝患者肝功能

新華社電 丙型肝炎可導致肝臟慢性炎症和纖維化，部分患者可發展為肝硬化甚至肝癌，對患者的健康和生命危害極大。

日本大阪市立大學日前發表一份公報稱，其研究小組經過調查發現，如果丙肝患者每天喝一杯以上的滴落式咖啡，就有助於改善肝功能。滴落式咖啡是指用開水沖過濾器中的咖啡末而沏成的咖啡。

該校副教授佐佐木八千代率領的研究小組對在大阪市立大學醫院就診的376名20歲至80多歲的丙肝患者進行了調查，對肝細胞受破壞後會上升的丙氨酸轉氨酶

(ALT)的變化與喝咖啡的頻度進行了比較。

研究小組指出，這一調查顯示滴落式咖啡有助於減少丙肝患者出現肝硬化，從而預防發生肝癌。目前，對於丙肝患者主要採取干擾素治療，以排除丙肝病毒，但是由於副作用等問題，有些患者無法接受干擾素治療，對於這些患者，喝咖啡作為一個生活習慣值得鼓勵。

佐佐木八千代指出：「肝炎經過10年至20年可以發展為肝硬化，今後希望進一步進行開展長期調查。」這一成果的論文已經刊登在本月11日出版的美國線上科學雜誌《公共科學圖書館綜合卷》上。