

# 玫瑰糠疹的中醫治療

玫瑰糠疹好發於冬春季節，是一種常見的自限性、有特徵性皮損的炎症性皮膚病。它是一種病毒性皮膚病，不會傳染，而且較少復發。玫瑰糠疹的皮疹主要呈玫瑰紅色，微微高出皮膚，大小不一，有的像錢幣形狀，有的呈橢圓形，有的呈點狀，上面覆蓋着一層皮屑，稱為糠狀鱗屑。本病多見於中青年女性，好發於軀幹和四肢近端，常對稱分佈，很少分佈至臉上。有的會自愈，但有些免疫力較低人士會有經久不癒的情況，很多玫瑰糠疹患者延誤治療後容易遺留色素沉着，因此患者應及早治療，治療後一般不會復發。

文：鍾啟福  
香港中醫學會理事



發病初期皮膚在軀幹或四肢某處會發現「母斑」，而「母斑」一般直徑約1-3cm大，紅斑呈玫瑰色，有細薄的鱗屑，亦稱為前驅斑。隨著母斑不斷擴大，大約在2周左右軀幹及四肢便會相繼出現大小不等的紅色斑片，通常身體對稱分佈，即左手或左腳出疹的同時，右手或右腳都有差不多範圍的皮疹。玫瑰糠疹大多數先開始於軀幹，隨後逐漸發展到四肢。在紅疹的中間還有細碎的白色鱗屑。同時，玫瑰糠疹可伴有不同程度的瘙癢，但瘙癢程度一般會比濕疹或皮膚敏感輕。此外，少數病人會伴有低熱、咽喉痛、關節痛等感冒症狀。

## 壓力大、熬夜、感染外邪誘發病

玫瑰糠疹病因主要與壓力大、熬夜等因素有關，中西醫都認同發病的本質是人體免疫力不足。《黃帝內經》云：「正氣存內，邪不可干；邪之所湊，其氣必虛」。當人體免疫力不足時，容易感染外邪，而最新研究發現玫瑰糠疹主要與柯薩奇B病毒有關。所以，當工作壓力過大或休息不足時自身免疫力系統出現障礙，當人體感染了柯薩奇B病毒，就會導致玫瑰糠疹症狀。初期皮膚出現玫瑰色紅疹，可伴有輕度瘙癢、脫皮屑等症狀。研究還發現當柯薩奇B病毒長期感染人體會危害內臟器官功能，引發合併性腦膜炎、肝炎、腎炎等全身疾病。

玫瑰糠疹的中醫原因主要為血熱有風。除了以上病因，研究發現環境的濕度、溫熱改變也有影響。這說明疾病的發生與中醫的天人合一整體觀有密切關係。即任何氣候改變都可以導致疾病的發生，人類只能適應自然環境的轉變才得以生存，不能適應者便會發生病變。

## 玫瑰糠疹與常見皮膚病的鑒別

玫瑰糠疹初期症狀很容易和其他常見皮膚病混淆導致很多病人出現誤診，從而耽誤病情及最佳治療時機。如體癬、梅毒、濕疹、牛皮癬等：體癬是皮膚受到真菌感染，皮疹邊緣可伴有丘疹或小水疱，真菌檢查陽性，現代醫學治療時多用抗真菌藥；梅毒是一種性病，紅疹損害大小一致，並很快變為淡褐色，很少伴有白色鱗屑，血清反應呈陽性梅毒；濕疹則是自身免疫力病變，鑒別點是濕疹更為瘙癢，皮損形態多變，可伴有滲液，現代醫學治療多用抗敏藥及類固醇為主；牛皮癬的皮疹則多分佈在四肢伸側及肘膝部，紅疹上有較厚的銀白色鱗屑，刮除鱗屑後可見點狀出血，現代醫學會用類固醇、照燈或免疫力抑制劑治療，玫瑰糠疹容易與其他常見皮膚病混淆，如自行誤服抗真菌藥有機會損害肝臟，而誤用免疫力抑制劑則有機會擾亂體內免疫功能。所以如果懷疑自己患上玫瑰糠疹，請向專業人士諮詢，不要延誤病情。

## 中醫治療玫瑰糠疹

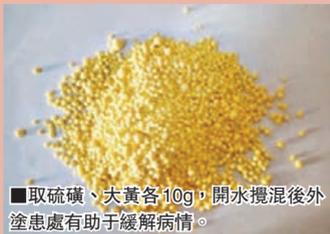
玫瑰糠疹的病機多為血熱有風，所以中醫治療原則是清熱涼血，祛風止癢，發病初期多用涼血消風散；在中期，皮損色素上還伴有紅疹，我們可以使用涼血四物湯；如病情經久不癒，誤診或誤治後全身色素沉着，可以用血府逐瘀湯加減治療。而外用藥治療可外塗爐甘石洗劑、顛倒散洗劑。另外，中醫還可配合刺血療法，因為玫瑰糠疹初起時多為血分有熱，放血療法有涼血祛瘀的作用，舊血去而新血復生，既可清除病灶，又可以加速褪印及恢復皮損。

■將紫草加天然植物油浸泡1天後在鍋中煎煮20分鐘，紫草油待涼後外塗患處。



## 玫瑰糠疹的注意點：

1. 皮損為橢圓形玫瑰色斑疹，表面覆有白色糠狀鱗屑。在皮疹邊緣鱗屑更為明顯，呈圈狀；
2. 有白色鱗狀皮屑脫落；
3. 一般由軀幹部位先發病，之後向四肢及頸蔓延，很少擴散至面部；
4. 伴有不同程度的瘙癢；
5. 少數有身體不適、咽痛、發熱等感冒症狀；
6. 有些患者會6-8周後痊癒，處理不當，會有色素沉着。



■取硫磺、大黃各10g，開水攪混後外塗患處有助於緩解病情。

## 玫瑰糠疹的生活護理：

1. 避免進食辛辣刺激及容易致敏的引發物，如鵝、鴨、牛、羊、蝦、蟹、芒果、菠蘿、榴槤、糯米、竹筍等。
2. 多吃新鮮蔬菜瓜果。
3. 切忌沖涼水太熱，不要過度用肥皂洗身。
4. 進行適當鍛煉，增強自身體質及免疫力，減少感染。
5. 保持正常心態，過度焦慮會加重病情。

## 中醫食療

1. 紫草煎  
材料：紅條紫草30克  
煮法：將上藥材洗淨放入鍋中，加6碗水煎至2碗  
食法：每日2次，每次1碗。  
功效：清熱涼血解毒。  
(亦可將紫草加天然植物油浸泡1天後在鍋中煎煮20分鐘，隔渣後貯於玻璃樽備用，紫草油待涼後外塗患處)

2. 外治方  
顛倒散洗劑：硫磺、大黃各10g，開水攪混後外塗患處。每天2-3次，每次30分鐘。



■患玫瑰糠疹期間應忌食蝦、蟹、芒果、菠蘿等食物。



## 阿膠

阿膠為馬科動物驢 *Equus asinus* Linnaeus 的皮經煎煮、濃縮而製成的固體膠。所以又名驢皮膠。熬製時，先將驢皮放入容器中浸泡去毛，剝成小塊，再用水浸泡使之白淨。分次煎煮，過濾。合併濾液，適量加入黃酒、冰糖和豆油，濃縮至稠膏狀，冷凝，切塊，曬乾。



■李時珍在《本草綱目》中形容阿膠黃透如琥珀色，光黑如鑲漆。

成品為整齊的長方形或方形塊。表面棕褐色，有光澤。質硬而脆，斷面具玻璃樣光澤，呈半透明狀。主產於山東、河南、江浙、河北等地，尤以山東阿膠產者為佳。據記載，清代咸豐年間，慈禧懷胎時胎漏出血，請遍名醫治療無效，急壞了咸豐皇帝。正巧一名陳姓戶部侍郎是山東東阿人，奏告咸豐，建議慈禧服用東阿鄧氏樹德堂製的阿膠。服後果然血止病癒，後足月產下一男嬰。咸豐大喜，特賜一「福」字作為樹德堂品牌。自此，山東東阿阿膠的福字牌阿膠便成了宮廷御用藥品，揚名天下。

## 簡易方：

1. 治泌尿日久不癒。阿膠15克，白茅根30克，生藕節20克，小蘗草20克。每日1劑，水煎服。
2. 治咳嗽氣喘，咯痰不暢，痰中帶血。阿膠45克用蛤粉炒成珠，杏仁6克，白果9克，糯米30克。共為細粉。每次用溫水沖服9克。
3. 治妊娠漏血、尿血。阿膠60克搗碎炒黃燥，熟乾地黃60克。搗為細末，每次以蔥湯調服6至10克，不計時服。
4. 治老人或虛弱者便秘。炒阿膠6克，連根葱白3根，蜂蜜二匙。葱白煎水，去葱，入阿膠、蜂蜜溶化調勻。飯前溫服。
5. 治血虛萎黃，大便出血，婦女月經來量多。糯米100克，加水熬煮成粥，再加入搗碎的阿膠30克，邊加邊攪，稍煮小沸後食用。
6. 治皮粗糙，未老先衰。烏骨雞1隻，宰殺後去毛及內臟，加阿膠50克同置瓷鍋中，隔水蒸煮。食雞喝湯。

使用注意：脾胃虛弱、消化不良者慎用。



## 陳曦齡博士年年35

維特健靈健康產品董事長陳曦齡博士在公司成立20周年慶祝酒會上以桃紅色短襖配短裙、長靴一身少女打扮，難得是仍很順眼。記者當然追問她養生之道，她大方地同大家分享：保持心境年輕很重要，我每日都會同自己講只是三十五歲，所以打扮亦似三十五歲。之後是注重飲食和生活習慣，除了食自己公司的產品外，每晚要十一點前睡覺，每朝起身都會堅持做十五分鐘運動，每日維持食三餐，但少食煎炸品和甜品，減少身體吸收過多熱量，生活習慣對健康影響實在很大。難怪她身形一直都咁fit。

身為「富豪御醫」謝德富的妻子兼西醫的陳曦齡，本應生活優閒，但她卻為一手創立的產品公司奔波勞碌，事事親力親為，每次公司推廣活動一定帶同兒子夫婦親身歷歷。正如她所講走到今天不容易，20年是在風雨中奮鬥成長。原來她因為媽媽從家鄉帶回一支靈芝藥酒啟發了她研製靈芝產品的靈感，經過醫學界的專家協助出品一系列不同類型的靈芝產品。



■揀靈芝很多學問，在食用方面並非愈大愈好。

為了解靈芝、蟲草等她自己特別去修讀中醫藥課程，所以她可以教大家分辨靈芝種類，種植的靈芝底部顏色會白點，較為粉身、色澤偏淺啡黃色；而野生靈芝底部就呈黑色，色澤也偏深色，摸起手質淨點。會場上特別展示了一棵巨型的紫色靈芝，大家都說一定很貴，陳醫生沒有透露價錢，說這個是早年買下的，不算貴，不過大家別誤會以為愈大效力愈勁，原來用來製造產品的都不會用巨大的，故只用中型的，因為太大的，內裡木質較



■陳曦齡博士展示野生與人工種植兩種靈芝。

多，功效未必最好和未必適合食用，揀靈芝實在很多學問。而且她告訴大家，靈芝在高過80度溫度就流失一半功效，所以自己買靈芝回來煲湯較是頭痛的事，可以說事倍功半。

她的野生靈芝是從中國內地廣西、貴州、四川等地收購回來，在香港製造的。為加強保健產品的生產力，原本兩間廠不足以應付了，位於大埔的新廠房將於今年底落成，並將配置全新尖端生產設備，以達至歐盟標準。

■採訪 焯玲

## 杜汶澤夫婦打坐煲湯養生

香港文匯報訊「出爐視后」田蕊妮接受《中藥醫緣》採訪時表示，以往不太注重健康，隨着年紀漸長，加上丈夫杜汶澤曾經患上罕見且足以致命的「米勒雪症候群」，令她開始變得注重健康。因為幾乎沒有藥物可以醫治「米勒雪症候群」，所以田蕊妮與丈夫就選擇以打坐及多做運動，加上多吃冬蟲夏草來面對惡疾。田蕊妮說：「阿澤的病基本上沒有藥物可治療的，或者可用上少量的類固醇，但幫助不大，要靠阿澤自己的意志力。因此當時我們選擇了打坐，醫生也說這也不失是一個好辦法。沒有指定的時間，只要有時間或覺得有需要就可以進行，長短亦沒有限制，只要讓自己在最放鬆、最舒服的環境下，得到安靜的休息。早前他又為了拍電影而多做運動，對他的健康狀況有明顯改善，健康心得很簡單：均衡飲食，做適量運動及多喝水，這就是我的健康心得。」

田蕊妮與丈夫杜汶澤都是「湯怪」，只要有空，她都會親自下廚煲愛心靚湯。「只要有時間就一定會買材料煲湯，例如夏天會煲花旗參節瓜湯，如時間不多就用熱水沖紅棗、圓肉、花旗參、杞子等，放在保溫瓶內；冬天就會煲花膠湯、冬蟲夏草湯或雞湯。早前跟郭晉安合作拍劇，他說時令湯水其實不是轉天氣才開始喝，而是在轉天氣前就要喝，讓身體充分作好準備，所以我也作好準備，看看是否效果更好。」