

春夏抗濕疹

濕疹是一種常見的過敏性炎症皮膚病。臨床表現為多種形態皮疹對稱分佈，伴劇烈瘙癢，傾向濕潤，易反覆發作，並趨向慢性化，不易治癒，中醫稱之為「濕瘡」。中國古代根據濕疹的發病部位為其命名，如發於胸窩、肘窩彎曲部者，稱「四彎風」；發於耳部者，稱「旋耳瘡」；發於乳頭者，稱「乳頭風」等。根據皮損特點和病情，濕疹一般可分為急性、亞急性、慢性三類。

文：符文澍(註冊中醫師 醫學博士)



■濕疹常伴隨劇烈瘙癢，易反覆發作，難以治癒。

濕疹病因較複雜，目前多認為是過敏性疾病，屬第IV型變態反應。過敏原可來自外界，亦可來自機體內部。外界過敏原如化學藥品、染料、魚、蝦、牛奶等；內部過敏原如腸寄生蟲、體內病灶等。

「風濕熱」引濕疹發作

中醫認為濕疹總由稟性不耐、風濕熱之邪客於肌膚而成；或因脾胃虛弱，運化失調，加之素質、遺傳因素所致；或由於食魚、蝦、蟹、牛肉、羊肉、奶糖等；或接觸花粉、灰塵、羊毛、動物羽毛；或病灶感染、腸寄生蟲病等過敏所致；有的與精神緊張、過度勞累、情志變化等有關。

此外，中醫還認為急性濕疹，以濕熱為主，常夾有外風；亞急性濕疹，多與脾虛濕戀有關；慢性濕疹，乃因血虛風燥，濕熱蘊積所致。發於胸腹陰部之濕疹，與肝經濕熱有關；發於下肢之濕疹，見青筋暴露，患處皮膚色素沉着者，多與濕熱內蘊、氣滯血瘀有關。

三類濕疹

1. 急性濕疹：自覺灼熱及劇烈瘙癢，皮損開始為瀰漫性潮紅，以後發展為丘疹、水皰、糜爛、滲液、結痂，常常同時並存數種皮損。皮損無明顯邊界，常為片狀或瀰漫性。常對稱發病，以頭面、四肢多見，嚴重者可泛發全身。急性濕疹經過急劇，傾向濕潤糜爛，炎症明顯，常易反覆發作。
2. 亞急性濕疹：介於急性濕疹與慢性濕疹之間的階段，常因急性濕疹治療不當或治療不及時所致。皮損一般較急性濕疹輕，常以丘疹、鱗屑、結痂為主，亦可有少量水皰及輕度糜爛。
3. 慢性濕疹：平時自覺症狀不明顯，每當精神緊張時或睡前出現劇烈瘙癢。皮損多局限於某一部位，如手、肘窩、上肢、下肢、陰囊等處，邊界明顯，炎症不明顯。患處皮損粗糙肥厚，呈苔蘚樣變。皮色呈褐色或褐紅色，常伴有鱗屑、抓痕、色素沉着等。常反覆呈急性或亞急性發作。

藥膳食療

1. 黃白飲
材料：蒲公英10克，黃芩10克，白鮮皮10克，澤瀉10克。
製作方法：以上諸藥洗淨後，用滾水泡茶飲用。



■濕疹患者忌飲濃茶。

功效：清熱利濕。
主治：急性濕疹。症見皮色潮紅灼熱、滲液淋漓，劇烈瘙癢，伴身熱、心煩、口渴、大便乾結等。
服用方法：每日1劑。

2. 薏苡山藥粥
材料：生薏米15克，山藥10克，粳米20克。
製作方法：以上諸藥及粳米洗淨後，用文火煲煮1小時。
功效：健脾除濕。
主治：亞急性濕疹。症見皮疹色紅或淡紅，瘙癢，抓後滋水浸淫，或見鱗屑，伴有胃納不香、飲食減少、面色萎黃、便溏腹脹等。
服用方法：每日或隔日1劑。

3. 當歸燉豬腳
材料：豬腳1隻，當歸6克，紅棗20克。
製作方法：以上諸材料洗淨後，共入砂鍋內，加水適量，用武火燒滾後，改用文火燉煮，至豬腳熟爛，加少許精鹽調味食用。
功效：養血祛風。
主治：慢性濕疹。症見濕疹反覆發作，病程纏綿，數年不愈，皮疹色暗或色素沉着，瘙癢劇烈，或皮損粗糙肥厚，伴有形體消瘦，口乾不欲飲等。
服用方法：隔日或三日1劑。



■當歸燉豬腳。

濕敷及外搽

1. 中藥濕敷：
材料：馬齒莧50克、黃柏50克。
製作：方法上藥放入盆內，加水2000毫升，煮沸15分鐘，待冷卻後備用。
用法：以浸透藥液的紗布濕敷患處，每次5分鐘，每日2至4次。
適應症：皮損有紅斑、丘疹、水皰、糜爛、流滋者。

2. 中藥外搽：
材料：大黃3克、黃柏3克、黃芩3克、苦參3克。
製作：方法上藥共研細末。加入蒸餾水100毫升，醫用石炭酸1毫升，備用。
用法：用時搖勻，以棉花蘸藥汁搽患處，每日4至5次。
適應症：皮損潮紅、乾燥、脫屑，或有丘疹和片狀浸潤者。

穴位按摩

穴位：曲池、大椎、肺俞、足三里、脾俞、膈俞。
方法：按揉曲池；揉大椎；拿肺俞；按揉足三里；按揉脾俞；按揉膈俞。每日1次，每次20—30分鐘，10次為1療程。

此外，濕疹患者尚須在日常生活調攝中注意以下幾點：

1. 不進食易致敏和刺激性食物，如蝦、魚、螃蟹等海鮮；以及濃茶、咖啡、酒類、辛辣食物等，發病期間以清淡飲食為宜。
2. 避免各種外界刺激，如熱水燙洗、搔抓、日光曝曬、汗液刺激、以及對患者敏感物質如皮毛製品等。手部濕疹者在使用強去

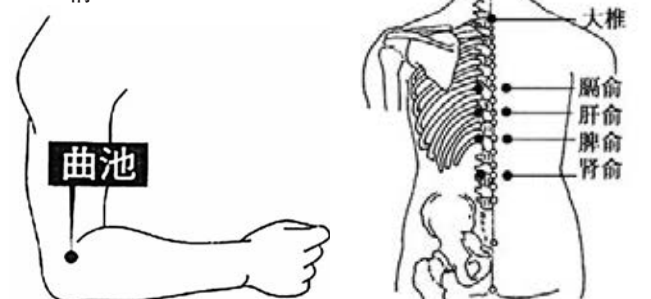
■蝦、魚、螃蟹等海鮮易致敏，濕疹患者應最好不要進食。



■濕疹患者需慎選化妝品。

3. 慎用各種化妝品、洗滌劑和外用藥物。
4. 勞逸結合，避免過度疲勞和精神緊張。
5. 治療全身慢性疾病，如消化不良、糖尿病等。
6. 發病後嚴格按照醫生指導用藥，避免搔抓，積極預防感染。

注意：若濕疹病情較嚴重，則須看醫生，不可延誤病情。



零食聰明選 輕鬆沒負擔

中央社電：鮭魚絲、牛軋糖、開心果、牛肉乾、花生米等零食，許多人都知道是高熱量又高油鹽，那麼挑選什麼樣的零食才可以健康無負擔？營養專家提供四大原則：熱量不超過300大卡、鈉含量於500毫克以內、色素食用量不超過3種，最好反式脂肪為0。

在以上原則之下，還可以用蒟蒻果凍、蒟蒻乾代替糖果、餅乾，體積大、熱量低而且又高纖零食，增加飽足感。用含鹽量較低的葵瓜子或南瓜子取代醬油瓜子，原味堅果取代會比蜜汁或水調味堅果，營養價值高又不增加身體負擔。薯片、調味爆米花、甜甜圈，則淺嚐即止就好，換成不含油脂的日式硬米餅更好。零食是愈天然愈好，可用當今的番茄、柑橘、蜜棗等新鮮水果當零食。最後以白開水、無糖茶取代含糖飲料解渴。



■與市面上各種零食相比，水果成分天然、飽腹感強、熱量低，美味營養又不增加身體負擔。

痔瘡出血非腸癌

中央社電：青壯年對腸癌一知半解，以為出血是徵兆，常誤把痔瘡當成腸癌。

事實上，大腸癌的早期症狀往往不會出血，反而是應該注意排便習慣改變，從便秘或腹瀉的情形，檢視自己是否多紅肉缺蔬果少運動，埋下大腸癌病因。而大腸癌的篩檢方法則是糞便潛血檢查及大腸鏡檢查致瘻瘻肉。

青壯年上班族普遍存4大腸癌危機：

1. 聽過大腸癌，但多數認錯錯誤。
2. 多數民眾沒有做過糞便潛血檢查。
3. 規律運動量不足。
4. 外食情況頻繁，蔬果攝取量不足。

醫者手記

農村大娘的治病「高招兒」(下)

一個星期天，弟弟和弟媳帶著4歲的兒子來我家玩。正準備吃午飯，小傢伙的鼻子突然之間開始出血，量還挺多，妻子趕緊從冰櫃裡拿出冰袋貼在小傢伙的前額上，然後用一條毛巾勒緊固定，但3分鐘後出血仍未能止住，我正尋思應該怎麼辦時，鄉下大娘將剛才「焯」連藕片的水用兩個碗來回倒騰了幾次，等不太熱的時候讓小傢伙喝了下去，不消2分鐘，血就止住了。大娘又問弟媳平時喜歡吃什麼。弟媳說煎炸食物，像什麼炸雞腿、炸薯條、焦鍋巴，還喜歡喝可口可樂、雪碧之類的飲料。平時大便乾燥，解大便很費力，隔三五就會鼻子出血，還有口臭。

因此，大娘建議弟弟和弟媳少給孩子吃以上食品，煎炸食品易導致腸胃積熱，肺與大腸相表裡，積熱上攻，熱迫血行，就會導致鼻衄。而中醫認為藕性寒、味甘。生用，具有涼血止血、散瘀之功，治熱病煩渴、吐血、衄血、熱淋等；熟用能益血、止瀉，還能健脾、開胃。

還有一次我因打籃球不小心扭傷了腳踝，當時就腫了起來。我一瘸一拐地回到家裡



■藕性寒，生用具有涼血止血、散瘀之功；熟用能益血、止瀉，健脾開胃。

因為腳傷請假沒有上班，第2天上午受傷的腳踝似乎腫痛得更厲害了，我有點着急，催促大娘趕快想辦法。下午，大娘叫來隔壁同事家6歲的小男孩，並拿來我們平時洗腳的的盆子，讓我把傷腳放在盆子裡，轉身對那小男孩說：「來，對着叔叔腳撒一泡尿！」那小朋友還有點不好意思，在大娘的催促下，鼓足勇氣將整整一泡尿撒在我的腳踝上，讓我不斷地用童便擦洗患處，並輕輕按摩。當時感覺沒什麼不同，但當晚腫痛就有所減輕，就這樣連續用童便沖洗並按摩3天以後，腳踝的腫痛竟減去大半！

我查閱了一下文獻中對於童便的記載，歷代醫家均認為，童便有兩大顯著功效，一為滋陰降火；二為止血消痰，誠如古人云：「為降相火之要藥，消痰血之神品」。晉代褚澄《勞

極論》說：「降火甚速，降血甚神。治咳血症，飲洩溺百不一死，若服寒涼，百不一生，真百試百驗也。」清代血液病專家唐容川在其《血證論》中，對童便頗多稱頌，擬名為「回龍湯」，即用自己小便，每去頭尾，接用一碗趁熱服，化血清火，自選神化，為血證妙藥。北京已故著名中醫蒲輔周也十分喜愛使用童便治諸血證，他說：「童便對陰虛癆怯，吐衄咳唾諸病，餘用之皆有效，且不妨礙其虛。惜乎世人以穢濁目之，殊不知乃濁中之清，真良藥也。」

文：郭岳峰 (香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師)

醫訊

每周運動250分鐘改善脂肪肝

新華社電：脂肪肝容易發展為肝炎和肝硬化等疾病。日本築波大學研究人員最近發現，肥胖人士如果每周進行250分鐘以上快走等有氧運動，即使不能減肥，肝臟的脂肪也會減少，從而改善脂肪肝症狀。研究小組以169名30至69歲的非酒精性脂肪性肝病患者為對象進行了調查。這些患者的脂肪肝不是飲酒而是吃得過飽和運動不足等因素導致的。研究人員根據這些患者每周進行快走等中強度運動的時間，將他們分成不到150分鐘、150至250分鐘和250分鐘以上等幾組，調查他們運動3個月後非酒精性脂肪性肝病是否有改善。

結果顯示，運動時間越長的組，內臟脂肪減少，特別是每周進行250分鐘以上中強度運動的組，肝臟中俗稱「好膽固醇」的高密度脂蛋白膽固醇和抑制肝臟炎症的脂聯素增加，肝臟內的鐵蛋白和脂肪酸的過氧化物則減少。鐵蛋白具有結合鐵和貯備鐵的能力，以維持體內鐵的供應和血紅蛋白的相對穩定。但是，炎症、肝臟病變、惡性腫瘤等會使鐵蛋白升高。脂肪酸的過氧化物會對機體產生多種慢性危害。這顯示，中強度運動具有改善肝臟內氧化反應過激以及炎症的效果。不過研究小組沒有發現肝臟脂肪減少與體重減少之間的關係，這說明中強度運動毋須通過體重減少，就能減少肝臟脂肪蓄積並改善相關病態因子。研究人員表示，本項研究提醒人們，即使沒變瘦也應持之以恆運動。這一發現將成為制定脂肪肝治療指導方針的基本數據。



■肥胖人士每周進行250分鐘以上有氧運動，即使不能減肥，也可令肝臟脂肪減少。