

■ 桂枝性味辛、甘、溫，入肺、心、膀胱經，能發汗解肌，溫經通脈，助陽化氣，散寒止痛。

■ 老年性皮膚瘙癢嚴重時會影響長者的身體健康和生活品質。

中醫藥防治老年性皮膚瘙癢

老年性皮膚瘙癢多見於體質較弱或慢性病患者，主要表現為長者全身皮膚瘙癢，呈陣發性劇烈瘙癢，夜間癢甚，冬季加重，皮膚薄而乾燥，表面可伴有糠秕狀脫屑。患者皮膚因頻繁或強烈搔抓而遍佈抓痕，伴血痂、苔蘚樣變及色素沉着，重者可發生皮膚感染，導致瘡癤、糜爛、潰瘍等，臥床患者還可能增加褥瘡的危險，嚴重影響長者的身體健康和生活品質。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

老年性皮膚瘙癢屬中醫「風癢癢」和「癢風」範疇，多見於60歲以上的長者，男性發病率高於女性，多因皮脂腺萎縮，皮脂分泌減少，繼而皮膚乾燥導致。此外，老年性皮膚瘙癢也是一些慢性疾病如甲狀腺功能亢進、自體免疫性疾病、尿毒症、肝膽疾病、神經系統疾病、乾燥綜合症、貧血、腎功能不全、腫瘤、糖尿病等的伴發症狀。有些長者由於感覺功能減退，因而不斷提高洗澡的水溫，或習慣頻繁地洗澡，或選用鹼性高的沐浴用品，使本來就乾燥的皮膚失去了油脂的滋潤保護而加重病情。

老年性皮膚瘙癢的病因病機

參照2002年中醫新藥臨床研究指導原則判斷，結合筆者的臨床體會，老年性皮膚瘙癢可分為輕至重度。輕度患者，偶見瘙癢，用藥後不影響日常生活；而中度患者會被陣發性瘙癢所困擾，病情時輕時重，會影響其睡眠及日常生活，需用藥控制；而重度患者則會遭受劇烈瘙癢「折磨」，使其睡眠質量大幅度下降並對日常生活造成嚴重影響。現代醫學認為，老年性皮膚瘙癢與皮膚老化萎縮、內分泌失調、性激素水平低下、皮脂腺機能減退和皮膚乾燥有關。當皮膚含水量減少、缺乏皮脂滋潤，再加上情緒變化、寒冷刺激、過食辛辣刺激性食物等因素，會誘發瘙癢加重。

而中醫則認為，老年性皮膚瘙癢的原因龐雜。其中，「肌膚氣血不和」是瘙癢的病理基礎，常與「風寒鬱閉肌膚、血虛生風化燥」有關。總病機為「血虛生風，兼挾寒、熱、濕、燥邪」。多數患者由於年邁，臟腑功能衰退；加之飲食不節，如過食辛辣煎炸及酒類，導致脾胃受損，氣血精津生化之源虧損；肌膚失於濡養，經脈運行不暢，引致血虛生風化燥，久病及絡，脈絡瘀阻；或因氣血不足，營衛不和，復感風寒等外邪而發病。正如《諸病源候論》指出：「風癢癢者，是體虛受風，風入腠理，與氣血相搏，而俱

往來於皮膚之間，邪氣微，不能衝擊為痛，故但癢癢也。」

辨證選食止癢藥膳

《內經》云：「諸痛癢癢，皆屬於心。」《難經》曰：「痛為實，癢為虛。」中醫在治療上多針對風、寒、濕、熱或血虛體質，務求「養血補虛」以治本，「祛風止癢」以治標，並酌加祛濕、清熱、潤燥等法，標本兼治。

1. 營衛不和型宜黑糖柑桔薑茶：倘若患者於天氣轉變的時候病情加重，抓痕明顯、伴有陣發性風團，並怕風、微汗出，辨證屬營衛不和的話，宜濡養肌膚、調和營衛。藥用桂枝、白芍、生薑、大棗、甘草、荊芥、防風；茶療則宜以生薑3片榨汁、柑桔2枚加黑糖適量以熱水泡服。
2. 血虛風燥型宜麻仁紅棗粥：倘若患者年老體弱，於秋冬季病情加重，瘙癢伴全身乾燥、抓痕多、血痂少、面色晦黃無光澤、頭暈、睡眠差、大便乾結，辨證屬血虛風燥的話，宜滋陰養血、祛風潤燥止癢，藥用當歸、生地黃、川芎、白芍、雞血藤、蒺藜、防風、地膚子、麥冬、火麻仁、甘草。藥膳則宜以火麻仁及大棗各10克水煎取汁，再加入

■ 若因氣候轉變而病情加重，抓痕明顯可適當飲用黑糖柑桔薑茶以濡養肌膚、調和營衛。



■ 麻仁紅棗粥

- 適量白米煮粥，每周服食3次。
3. 陰虛血燥型宜雙麻合桃糊：倘若患者長期全身皮膚瘙癢，皮膚紋理增深，呈現苔蘚樣變，伴口乾，眼睛乾澀，煩躁，辨證屬陰虛血燥的話，宜滋陰養血、清熱祛風，藥用生地黃、麥冬、玄參、牡丹皮、赤芍、地骨皮、荊芥、防風、烏梢蛇、蒺藜、殭蠶。藥膳則宜以亞麻子、黑芝麻及核桃仁各15克炒香磨粉，拌入白米飯，再加入適量冰糖煮糊，每周服食3次。
4. 氣血兩虧型宜參芪烏雞湯：倘若患者年邁體弱，氣血日虧，皮膚老化且乾燥癢癢，伴氣短、神疲、乏力、面色蒼白、手足冰冷，辨證屬氣血兩虧的話，宜濡養肌膚、補益氣血，藥用黨參、白朮、茯苓、甘草、當歸、生地黃、白芍、丹參、雞血藤。湯水則宜以黨參、黃芪各10克、大棗5枚、烏雞1隻熬湯，酌加生薑及料酒調味。

■ 參芪烏雞湯可為年邁體弱，氣血日虧，皮膚老化的患者補益氣血。



行血消風湯標本兼治

所謂「治風先治血，血行風自滅」，總結筆者經驗，常用行血的當歸、川芎，養血的白芍、雞血藤，涼血的牡丹皮、生地黃以治本，配伍健脾安神的黃芪、茯神，調暢氣機的香附、柴胡，酌加祛風止癢的荊芥、防風、白鮮皮、地膚子、殭蠶、蒺藜、蟬蛻以治標。諸藥相配，行血消風，標本兼治，老年性皮膚瘙癢尤有幫助。

馬鞭草

■ 馬鞭草



馬鞭草為馬鞭草科多年生草本植物馬鞭草 Verbena officinalis L. 的乾燥地上部分。分佈於中南、西南、華東及山西、陝西、甘肅、新疆等地。馬鞭草又叫鐵馬鞭、白馬鞭、瘧馬鞭，皆以穗類似鞭鞘而得名。在中古世紀西方，馬鞭草被用來施法術或上戰場前用來祭敵，還有人用來算命。現有些地方將其作為香料使用。

馬鞭草植株高達一米以上。莖四方形，節及枝上有硬毛。葉對生；葉片卵圓形、倒卵形至長圓狀披針形，基生葉邊緣具粗鋸齒；莖生葉多為3深裂，邊緣有鋸齒，兩面均被硬毛。6至8月開花；穗狀花序頂生及腋生；花小，花冠淡紫色至藍色。6至8月開花。7至9月結果。6至8月花開時採割，除去雜質，曬乾。

成分藥理：主要含馬鞭草苷、馬鞭草新苷、戟葉馬鞭草苷、洋丁香酚苷、腺苷、羽扇豆醇、熊果酸、齊墩果酸、桃葉珊瑚苷、萹蓄素、水蘇糖等成分。具有抗炎止痛、鎮咳、興奮子宮平滑肌等藥理作用。

藥性功能：味苦、涼、性微寒。歸肝、脾經。功能活血散瘀，解毒截癰，利水消腫。用治血瘀經閉，痛經，咽喉腫痛，牙齦腫痛，瘧疾，淋病，水腫，小便不利，跌打損傷。

用法用量：水煎內服，每劑4.5至9克；或入丸、散。外用搗敷；或煎水洗。



■ 馬鞭草植株

簡易方：

1. 治乳癰腫痛。馬鞭草一把，酒一碗，生薑一塊。搗汁服，渣敷之。
2. 治傳染性肝炎，肝硬化腹水。馬鞭草、車前草、雞內金各15克。水煎服。
3. 治急性膽囊炎。馬鞭草、地錦草各15克，玄明粉9克。水煎服。痛甚者加三葉鬼針草30克。
4. 治傷風感冒，流感。鮮馬鞭草45克，羌活15克，青蒿30克。上藥煎湯2小碗，每日兩次分服，連服2至3日。咽痛加鮮桔梗15克。
5. 治口腔炎症。取馬鞭草30克（最好為鮮品），加水煎至50至150毫升，每日1劑，分次內服及含漱。

使用注意：孕婦慎服。

醫問訊

治療不孕先倒「時差」

新華社電 日本研究人員日前在美國《細胞報告》雜誌網絡版上報告說，「社會時差」會對動物的排卵周期產生不良影響，成為牠們隨年齡增加而出現不孕的一個原因。符合生物鐘的有規律生活，可能有助於治療隨年齡增加而出現的不孕症。

該報告所說的「社會時差」是指現代生活方式與人體自然生物鐘之間發生的衝突。人體生物鐘以人類早期生活作息為基礎，日出而作，日落而息。如今，許多人「起得比雞早」，白天大多身處陽光照射不足的辦公室，夜幕降臨後又繼續長時間置身於燈光下。由於曝露在自然光下的時間短，在不恰當的時間又接受過多光照，人體生物鐘會因此受到干擾。日本大阪大學和立命館大學的研究人員設法讓健康雌性實驗鼠經歷上述「社會時差」，然後觀察其排卵周期的變化。結果發現，年齡較大的雌性實驗鼠一旦反覆經歷這種「社會時差」，就會停止排卵，從而出現不孕。而處於生育適齡期的雌性實驗鼠，即使出現「社會時差」感，其排卵周期也不會出現變化，生殖功能保持正常。領導這項研究的大阪大學副教授中村涉認為，削弱這種「社會時差」感可能有助於改善年齡較大的雌性實驗鼠不孕。由於人體也有類似的生物鐘，所以這一發現可能有助於對女性不孕症的治療研究。

健康小百科

養肺潤燥 對抗秋老虎

天氣雖仍炎熱，時序卻已悄悄進入秋天。入秋後空氣中濕度減少，體內水分不足、暑濕不易散發，形成虛火，導致抵抗力變弱，因此容易出現呼吸系統疾病、皮膚乾癢、心血管疾病及大便秘結等常見的「秋燥」症狀。「秋燥傷肺」，其中肺主理呼吸系統。肺又通皮膚、血管、大腸，當秋天空氣變乾燥時，體內暑濕未祛，肺、皮膚及大腸首當其衝，出現呼吸系統

問題，如口乾舌燥、唇乾、喉嚨乾癢、咳嗽等。因此，秋天的食養原則應以「養肺潤燥、少辛增酸」為主，增強肺部免疫功能、健脾、補肝及祛濕。入秋之後切記不宜大補，應以淡補為主，補而不膩。秋季可多吃些奇異果、蘿蔔、蓮藕、荸薺、雪梨、蜂蜜、粥、豆漿等潤肺生津、養陰清燥的食物，有清心安神效果，可增強抵抗力。

吃魚可護眼卻無助視力

人們常誤以為多食用富含有益脂肪的魚肉會對視力有好處，然而事實卻是魚肉對提高視力並沒有多大益處。亦沒有證據顯示，魚眼含有任何重要營養素。註冊營養師潘仕寶稱，如果想預防視力下降，令眼睛保持健康，應該採用均衡且富含抗氧化物的食譜。對視力有益的營養素包括葉黃素、玉米黃質、維生素C和E、omega-3脂肪酸。

「菠菜、羽衣甘藍、蘿蔔葉等綠葉菜富含葉黃素和玉米黃質，」潘仕寶說，「美國《眼科學文獻》刊登的一項研究表明，大量攝入此類抗氧化類胡蘿蔔素會令罹患白內障的風險降低18%。」蛋黃也含有豐富的葉黃素，美國《營養學雜誌》的文章表示，每天吃一個雞蛋能提高血液中葉黃素和玉米黃質的水平。研究顯示，柑橘類水果、紅辣椒、草莓、花椰菜和球芽甘藍中富含的維生

素C能防止紫外線損傷，並保護視力。葵花子油、花生醬、麥芽和杏仁中富含的維生素E或可防止出現白內障和老年黃斑病變。而omega-3脂肪酸可大大降低罹患黃斑病變的風險。

潘仕寶還表示：「悉尼大學研究人員所做的一項研究結果表明，每周吃一次魚可將出現黃斑病變早期信號的風險降低31%。此外，每天吃一至兩份富含omega-3脂肪酸的乾果也可將患病風險降低35%。」omega-3脂肪酸能防止動脈斑塊，也能減少視網膜炎的發生，因而能保護眼睛。因此，雖然不要指望吃魚眼來提高視力，但還是吃魚吧，特別是脂肪含量高、富含omega-3脂肪酸的魚。潘仕寶建議每周吃兩次魚，每次100克，但魚肉在烹飪時最好不要油炸，並應選擇低脂低鈉的佐料，如香料、香草和檸檬汁。



■ 荸薺又名馬蹄，味甘、微寒，具有清熱開胃、消食化痰之功效，人稱「江南人參」，秋季可適量多食。



■ 菠菜富含葉黃素和玉米黃質，適量多食有益眼部健康。