



# 中醫防治 脂溢性皮炎

脂溢性皮炎會令皮膚瘙癢。

脂溢性皮炎是一種皮脂溢出部位的慢性皮膚炎症，通常發生於頭面部，亦可蔓延至其他皮脂腺豐富的部位。本病多見於皮脂腺分泌較旺盛的青壯年。以皮膚、頭髮多脂發亮、油膩、瘙癢、迭起白屑，脫去又生為其特點。由於脂溢性皮炎所引起的頭皮屑的脫落、面部油膩性的鱗屑，影響容貌美，給人一種不修邊幅，滿面油膩的感覺，常常給日常生活、社交和工作帶來不利的影響，給患者帶來苦惱，因此對脂溢性皮炎的預防和治療不容忽視。

文：符文澍(註冊中醫師 醫學博士)

本病病因尚不完全明了。目前認為是在皮膚溢出過多的基礎上，繼發的真菌和細菌的寄生，或(和)由於皮膚表面游離脂肪酸的增加而引起的皮炎。皮脂溢出過多，則可能與遺傳因素、內分泌失調、代謝異常、神經精神障礙等有關。此外，洗頭過勤、衛生習慣不良、化學刺激、汗液以及脂垢腐敗分解、飲食習慣、嗜酒等，對本病的發生和發展均可能有一定的影響。

## 症狀特點

中醫學則認為本病主要因過食肥甘油膩、辛辣炙熱的食品，或情志化火，或平素陽盛之體，積熱在裡；外因為觸風濕熱邪，以致風濕熱邪蘊阻肌膚，或肌膚失於濡養所致。風熱盛則偏乾，濕熱盛則偏油。常見證型有三類，首次是濕熱型：皮損較紅，皮膚油膩不爽，覆有較多油膩性鱗屑，甚至糜爛、滲出、皮膚瘙癢，伴大便不爽、脛腹痞滿、口黏、小便短赤等；舌質紅、苔膩、脈濡數。其次是血燥型：皮損色淡紅，主要分佈在頭皮、面部，散在少量丘疹，覆有灰白色糠狀鱗屑、皮膚乾燥、瘙癢，伴口乾口渴、大便乾燥等；舌質紅、苔薄、脈數。最後是虛熱型：皮損呈暗紅色，反覆發作，伴脫屑或油膩，皮膚微癢，伴有心煩、腰酸、耳鳴、口乾、大便乾燥等，舌苔少，脈細數。

脂溢性皮炎好發於頭皮、顏面、胸前、背部、腹股溝、外陰等部位，也可泛發於全身。其主要皮膚損害表現為輕重不同的鮮紅色或黃紅色斑片，上覆油膩性鱗屑或痂皮。頭皮損害可分為鱗屑型和結痂型。鱗屑型常呈小片糠狀鱗屑，較乾燥，頭皮可有輕度紅斑，或有針尖大小的紅色毛囊丘疹。結痂型多見於形體肥胖者，頭皮有片狀油膩性黃色或棕色結痂，痂皮下炎症明顯，可見有不同程度的糜爛、滲出。本病程慢性，時重時輕，多伴隨有不同程度的瘙癢。嚴重者全身皮膚瀰漫性潮紅，脫屑顯著，甚至發展為紅皮病。

## 藥膳食療

下面介紹幾則中醫藥防治脂溢性皮炎的藥膳食療方、中藥外用方及面膜，在臨證時必須辨證運用。此外，若脂溢性皮炎情況較嚴重，則須看醫生，不可延誤病情。

### 1. 芝麻桑椹粥

材料：黑芝麻 15 克、桑椹 15 克、大米 100 克  
製作方法：將前 2 味研成細末，大米洗淨，加水適量，放入鍋內煮粥，待粥熟時加入黑芝麻末、桑椹末，再煮 2 至 3 分鐘，即成。

功效：補益肝腎、填補精血  
主治：虛熱型脂溢性皮炎  
服用方法：每日 1 劑，早、晚分服。

### 2. 山檀甘草茶

材料：山檀 10 克、側柏葉 3 克、甘草 10 克  
製作方法：將以上 3 味洗淨後，同放入鍋內，加水適量，煲 20 分鐘即成。

功效：清熱祛濕  
主治：濕熱型脂溢性皮炎  
服用方法：每日 1 劑，代茶飲。



山檀甘草茶

### 3. 藜藜粥

材料：白藜蘆 10 克、金銀花 12 克、生地黃 15 克、大米 100 克  
製作方法：將前 3 味中藥洗淨，用布包好，與大米同放入鍋內煮粥，待粥煮成後，除去藥包即成。

功效：涼血潤燥  
主治：血燥型脂溢性皮炎  
服用方法：每日 1 劑，早、晚分服。



藜藜粥

## 外敷外洗

### 1. 中藥外洗

材料：黃芩、黃連、黃柏、苦參各等量  
製作方法：每次取藥 10 至 15 克，加水適量，煲煮 15 至 20 分鐘。

用法：每日外洗 1 至 2 次

### 2. 中藥外敷

材料：馬齒莧 30 克、黃柏 30 克  
製作方法：上藥放入盆內，加水 2,000 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。

### 3. 面膜

材料：鮮馬齒莧 50 克  
製作方法：將鮮馬齒莧洗淨並榨成汁

用法：均勻敷於面部 20 分鐘，然後用溫水將臉洗淨，每 1 至 2 日 1 次。



馬齒莧

## 日常調攝

脂溢性皮炎患者在日常生活調攝中尚須注意以下幾點：第一、日常飲食以新鮮食物為主，注意補充各種維生素(如維生素 A、維生素 B1、維生素 B2、維生素 B6、維生素 E 等)，宜多食富含維生素的食物，例如動物肝臟、胡蘿蔔、蘋果、橙、白菜、芝麻油等。第二、忌食辛辣刺激性食物，例如辣椒、胡椒、芥末、生薑、大蒜、白酒等。第三、戒厚味肥膩食品，例如油炸食品、動物油脂、羊肉等。第四、保持良好的生活習慣，避免精神過度緊張。第五、避免搔抓。第六、不用刺激性強的肥皂洗滌，避免用刺激性的化妝品。第七、平時宜生活規律，睡眠充足，保持大便通暢。



脂溢性皮炎患者忌食辛辣刺激性食物，例如辣椒。

## 醫者手記：

# 「針、灸、藥」 三合一治鼻敏感

「鼻敏感」是通俗的說法，正式的醫學術語為過敏性鼻炎即變應性鼻炎，是指特應性個體接觸變應原後，主要由 IgE 個導的介質(主要是組織胺)釋放，並有多種免疫活性細胞和細胞因子等參與的鼻黏膜非感染性炎症疾病。其發生的必要條件有 3 個：特異性抗原即引起機體免疫反應的物質；特應性個體即所謂個體差異、過敏體質；特異性抗原與特應性個體二者相遇。變應性鼻炎是一個全球性健康問題，可導致許多疾病和勞動力喪失。

鼻敏感患者鼻塞流涕，噴嚏連連。



總體來說，亞洲的過敏性鼻炎發病率較高，成人約 30% 患此症，尼泊爾小兒的過敏性鼻炎發病率不到 10%，香港約 35%，新加坡 10% 至 40%。輕者鼻塞流涕，噴嚏連連；重者頭昏腦脹，性情煩躁，記憶力減退，影響學習和工作。中醫認為此病屬於「本虛標實」之證。本虛源於肺脾腎三臟氣虛，標實在於鼻腔黏膜受致病因素刺激而充血、水腫，阻塞鼻竇。

中醫治療多採用辨證論治的方法。筆者經過多年悉心研究，探索出一套針灸與內服中藥相結合治療過敏性鼻炎(鼻敏感)的新方法。無論是舊患還是新症，都具有顯著的療效。需要強調的是要「針、灸、藥」三法合一治療才能取得較好的療效。這是因為鼻竇的血液循環是很豐富，藥物難以在病變部位達到較高濃度，另外，由於鼻竇開口較高，炎症滲出物不易引流外出，造成鼻炎反覆發作，纏綿難癒。該療法以局部針刺配合溫灸直接作用於病變部位，以快速消除鼻黏膜充血水腫，減輕過敏反應導致的炎症和鼻甲肥厚，正如醫聖張仲景所言「火氣雖微，內攻有力」；中藥內服以扶正固本，補益肺脾腎三臟之正氣，標本兼顧，內外同治，療效優於「天灸療法」。

文：郭岳峰  
香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師

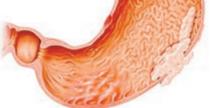
## 醫訊

文：Kat

# 肥胖或導致胃癌

不少人聞癌色變，最近有研究胃癌病因的最新醫學報告首度發現，酒精、加工肉品與肥胖都和胃癌有關。據國家廣播公司(NBC)網站報道，這 3 個因素都和其他幾種癌症有關，包括結腸癌、乳癌等。報告也找到更多胃癌典型的因素，像是吸煙、吃醃漬物和幽門螺桿菌感染。美國癌症研究所(AICR)研究人員班德(Alice Bender)指出：「目前已知肥胖與 11 種癌症相關，大家可以採取一些方法防癌及促進健康，像是多吃蔬菜、豆類、水果及其他植物食品，外加每天多走一些路。」研究關注飲食與癌症的關連，他們分析 89 份包含 1,700 萬名成人以及 7 萬 7,000 個胃癌病例的研究。

酒精、加工肉品與肥胖都跟胃癌有關。



## 健康小百科：

# 天灸緩解氣喘 按穴位增免疫力

中央社電 基隆醫院中醫科醫師賴卉蓮最近表示，氣喘是反覆發作的氣流阻滯病變，通常是支氣管收縮及發炎導致，可用「天灸療法」敷貼固本治療及按摩穴位增加免疫力。賴卉蓮表示，氣喘常見症狀有慢性咳嗽，出現喘鳴聲，胸悶及呼吸困難，在急性期，氣喘是因為肺中有痰濁膠結，受到感冒、飲食不當、情緒刺激、勞倦體虛等因素影響而阻塞氣管，使肺氣堵塞而發病。

「氣喘會反覆發作，可能造成肺、脾、腎 3 臟的虛損」，賴卉蓮建議，氣喘緩解後，仍需視臟腑的虛象表現，給予扶正固本治療，增強抵抗力，除了一般藥物治療外，也可以天灸療法(三伏貼、三九貼)，減少發作的機會。她表示，根據節氣理論，一年中選取夏季與冬季，針對穴位敷貼改善與調補體質，也就是「熱在三伏、冷在三九」，但仍需經過醫師整體評估後，才能以天灸療法敷貼，達到治療及提高身體免疫力。另外，賴卉蓮說，患者也可按摩「合谷穴」(拇指與食指併攏，肌肉隆起最高點)及「足三里穴」(膝下三寸，胫骨往外旁開一寸)增加免疫力。至於保健方式，她則建議，患者可適當運動，飲食忌生冷及不抽煙、喝酒，避免過度勞累或接觸過敏原，並注意氣候變化，預防感冒，可減少氣喘發作機率。



按「合谷穴」可增加免疫力。

# 簡淑兒 做運動改善睡眠



簡淑兒選擇以運動減壓。

香港文匯報訊(記者李嘉嘉)相信很多人都試過「剛完好似無劇」又或出現「劇極都唔夠」的情況。據悉，當一個人承受太大壓力或情緒不佳時，便會令自己難以進入深層睡眠，從而影響睡眠質素。青春女子組合少女標本成員簡淑兒(Jessica)坦言自己亦曾遇過此情況，參考過一些文章後，她知道這種狀況未必與睡不夠有關，最後，她選擇了以運動減壓，從而提升自己的睡眠品質。

Jessica 建議大眾可以由找尋嗜好開始：「可能我們習慣了某一個特定的工作環境，可以找一日不要睡到黃朝百晏，前一晚早點睡覺，第二朝早點起床，嘗試找一些工作以外的嗜好，為自己注入新能量。」Jessica 表示任何可以激發自己潛能的嗜好都可以，從而提升自己的專注力。她透露自己會跑步、騎馬及賽車，還有做瑜伽拉筋，已接觸瑜伽近 1 年的她笑言：「做瑜伽就好像幫自己按摩一樣，自從做了瑜伽後，就沒有去其他地方做按摩了。」她表示自己做瑜伽習慣由下而上，即由腿部開始，因為工作的關係，時常都要唱歌跳舞，因此她的下半身會比較累。

談到近況，Jessica 坦言最近忙於為新歌排舞，而新歌的舞步比以前強勁，她坦言自己沒有「舞功」底子，因此也排練得比較吃力。



簡淑兒已接觸瑜伽近 1 年。