

中醫教您 秋燥護膚止癢法

■番茄屬於滋陰潤肺食材。

眨眼已踏入秋令時分，中醫認為秋季屬金入肺，主「燥」，有燥邪(乾燥)和風邪的氣候特色。由於秋天天氣不斷轉變，冷熱交替，空氣中缺乏水分濡潤，因而出現秋涼而勁急乾燥的氣候，有溫燥與涼燥兩種之分。燥性乾澀，如果身體燥氣太過就容易傷害人體津液，出現口乾舌燥、唇乾裂、鼻咽乾燥、大便偏乾燥及皮膚乾澀等缺水現象，尤其是身體外露的臉、頸部及手足，首當其衝。

文：黃奕婷註冊中醫師（香港中醫學會理監事、香港大學中醫碩士）

以中醫的角度來看，常見單純性皮膚癢主要有實證(血熱型)和虛證(血虛型和風寒型)。《醫宗金鑑·癰疽辨癢歌》中指出：「癢屬風」；《外科大成》提出：「風盛則癢」，故中醫認為「風邪」是致癢的首要條件之一。

一、血熱型

主症特徵：陣發性癢癢，往往以晚間為重，難以遏止，患者多要連續強烈地搔至皮破血流，發生疼痛時方才住手。癢癢時間短的只有數分鐘，長的可達數小時之久。一般以年輕者為多，病屬新起，如被褥太暖，可以誘發或使癢癢加劇，舌苔薄黃，脈滑或滑數。

治則：疏風清熱涼血

常用處方：消風散合四物湯加減(當歸、生地、防風、蟬蛻、知母、苦參、胡麻、荊芥、蒼術、牛蒡子、石膏、川木通、甘草)

二、血虛型

主症特徵：由於過度頻繁地搔抓或經年累月之後，皮膚常見抓痕、血痂、色素沉着、濕疹化、苔蘚樣變等繼發損害。多見於長期熬夜傷陰血、先天體質虛弱或年老陰血不足，無法潤澤肌膚，秋冬尤劇，春夏轉輕。一般以老年人為多見，病程較久，如情緒波動，可以引起發作或癢癢加重，伴有面色無華、頭暈眼花等血虛症狀、舌苔薄質紅，脈細數或弦數。患者常因癢癢而致失眠或夜寐不安，白天精神不振。

治則：養血潤燥，祛風止癢

常用處方：當歸飲子加減(當歸、白芍、熟地、生地、川芎、何首烏、刺蒺藜、荊芥穗、防風、黃芪、炙甘草等)

三、風寒型

主症特徵：皮膚癢癢常在頭面部、前胸、頸周、雙手等暴露在外部位，遇寒冷則加重，逢溫暖或汗出則減輕。伴有怕冷疲倦無力，平時容易感冒等症狀。舌淡苔白，脈象浮緩或浮緊。因體內陽氣不足，不能抗禦外寒，再加外受風寒之邪，故本證好發於或加重於秋冬季，冬季尤甚。

治則：驅風散寒止癢

常用處方：桂枝麻黃各半湯加減(如麻黃、桂枝、白芍、杏仁及炙甘草等)

預防秋燥，中醫理論認為以滋陰潤肺最為先。滋陰潤肺蔬菜食材常用的有荸薺、胡蘿蔔、蓮藕、番茄、菠菜、生菜、苦瓜、黃瓜、海帶、紫菜、無花果、黑白木耳、綠茶、白粥、瘦肉、海參、鱉甲、白醋、雞蛋、有魚鱗的海魚等。

水果有雪梨和水晶梨等各種梨子、柿子、楊桃、蘋果、橙子、葡萄、香蕉、橘子、枇杷等。

藥材包括羅漢果、南北杏仁、沙參、玉竹、麥冬、天冬、百合、枇杷葉、首烏、枸杞、石斛、女貞子、黑桑葚、黑白芝麻、黃精、菟絲子、五味子、蘇葉、蜂蜜、蘆根、蜜棗、水牛皮、羚羊絲、淮山藥、黨參、人參、黃芪、靈芝、大棗等。

穴位按壓或針刺止癢快

中醫認為，因血虛生風導致秋季癢癢，與肝、脾、腎功能不足有關。針灸學記載不少穴位有養血祛風止癢的作用，只需按壓穴位就能立竿見影，起到即時止癢及舒緩癢癢作用。簡單介紹如下：

脾經——血海穴

此穴是足少陰脾經上的穴位，有「血之海」的意

思，位於大腿內側，髕骨內上緣上兩寸。具有調節血液循環、祛風止癢的作用。

脾經——三陰交穴

此穴是足少陰脾經上的穴位，它就像一個聚會點，腎、肝、脾都必須經過這裡才能行走。位於足內踝尖上約四手指寬的位置，具有活血通經絡的作用。

肝經——太沖穴

此穴是肝經上的穴位，位於足背側，第一、二趾間，跖骨間隙的後方凹陷處。具有平肝祛風、止癢的作用。

大腸經——合谷穴

該穴是大腸經上的穴位，位於第一、二掌骨之間，第二掌骨桡側的中點處。能起疏風散寒止癢癢的作用，由於肺經與大腸經相表裡作用，故合谷穴亦能治肺經相關疾病。

以上四穴，以每次按揉3至5分鐘，每天3至5次。對於無法找到穴位的朋友，不妨按穴面積大一點，如三陰交穴可按足內踝部或足底部前區，亦能起到補脾腎陰的作用。

秋季養生飲食調攝

秋季，順應自然界四時特性「春生、夏長、秋收、冬藏」的特性，養生秋以「收」為主，起居宜早臥以順應陽氣之收。早起，肺氣得以舒展，且防收之太過，及充足睡眠能有利機體自我調養臟腑及寧神靜志。應多備幾件外套，做到酌情增減，防止外感，尤其是深秋時候，體弱者、長者和小孩更應小心保暖。

飲食上，除了以滋陰潤肺為主之外，可以適當吃點酸味蔬果，酸味有收斂補肺作用，同樣起到收肺氣的效果，應盡可能少食葱、蒜及薑等辛辣發散瀉肺之品，及辛辣之物會助燥生火，而加重皮膚癢癢。另外，亦不宜亂服藥物或補進。適當喝水或滋陰潤肺為

主的飲品，以補充身體水分。少甘甜食品或熟食溫熱食物，避免寒涼食物或甜食傷脾胃，同樣使機體抵抗力下降。

運動方面，秋天天氣乾爽，很適合戶外活動，可根據個人喜好及體質，選擇不同的運動鍛煉身體，增強體質，像秋季吐納健身法、太極拳、八段錦功等，都是很好的活動。個人家居衛生上，保持家居清潔及空氣流通，每日要適時打開窗戶，保持有新鮮空氣。如有家人感冒，需積極尋求治療，勿拖延病情，帶口罩，勤洗手及屋裡可適當放些醋或板藍根汁，有殺菌防病毒作用。穿著內衣宜寬鬆純棉或絲質品，能透氣，勿用毛質等刺激皮膚物料及注重衛生，衣服要常洗、常換。少用化妝品，可以適量用潤膚乳液，以天然的物料為主，如新鮮蘆薈汁、橄欖油、茶樹油等，以減少對皮膚的刺激及傷害。

減少身體皮膚直接曬太陽、冷熱溫度變化大、吹風淋雨，可以適量接觸上午7至8時或下午4至5時和暖的陽光，有助身體對維生素D的吸收，或適量補充含維生素B維、C、D及E的食物，增強體質。全身性癢癢患者應注意減少洗澡次數，洗澡時不要過度搓洗皮膚，不用鹼性肥皂，及選用含有潤膚成分或少化學物低刺激的天然肥皂。避免搔抓，防止感染，需積極尋求治療，勿拖延病情。

培養樂觀情緒

最後，中醫說秋季內應於肺臟，肺在志為悲憂，易傷肺，使肺氣虛，則機體耐受性下降，易生悲憂情緒，甚至生病，秋天是宜人的季節，但氣候漸轉乾燥，日照減少，氣溫漸降，草枯葉落等，有些人會引起淒涼，產生憂鬱、煩躁等情緒變化。因此，秋季養生首先要培養樂觀情緒，使人「精氣存內，邪不可干」。以上飲食材料只作參考，如有任何疑問，建議找註冊中醫診治。

常用滋潤湯水(二人量)

1.清補涼豬脹湯

材料：鮮淮山一兩，蓮子、芡實、百合、薏米、沙參、玉竹、桂圓肉、南北杏仁各五錢，紅棗五枚(或細蜜棗二枚)，豬脹肉八兩、生薑二片、陳皮一錢、三蒸酒一杯蓋

製法：豬脹肉洗淨出水，其餘材料浸洗，全部材料放入煲內，用八碗水煮約三小時即成，飲湯吃湯料。

功效：潤肺生津、健脾益胃



■清補涼豬脹湯

2.百合淮山粥

材料：鮮百合、淮山、黑大棗各一兩、白粳米四兩、糙米少量

製法：全部材料洗淨放入煲內，用八碗水煮約一小時或加少量鹽即成，飲湯水。

功效：益氣生津、護膚養顏潤肺



■百合淮山粥

3.雪梨冰糖飲

材料：雪梨兩個、無花果六個、枇杷葉三片/一錢、冰糖適量、水二公升

製法：雪梨去皮連芯及各材料洗淨備用，水煲滾後加各材料，大滾後轉中小火，熬約一小時即成。

功效：潤肺生津護膚



■雪梨冰糖飲



趙哲好飲霸王花湯養聲

香港文匯報訊(記者 李嘉嘉)藝人趙哲好(Uny)上期與讀者分享了其護膚之道，今期就繼續跟讀者談護膚經，Uny坦言自己本身比較容易有皮膚敏感，「以前會經常看醫生，吃西藥，打針，甚至搽有類固醇的藥膏，但發現治標不治本。然後這幾年，我一直用食療方法去增加自身抵抗力及避開致敏原，還有聽營養師的意見。例如飲益生菌茶及食non-fat的純素乳酪，因為牛奶本身都較易令人敏感，從而令腸道增加有益的微生物，改善了我的過敏體質，亦減少了出現皮膚敏感的次數。另外，益生菌可以改善胃腸蠕動，現在我已經沒有便秘的問題了，而敏感都好了很多，我相信是抵抗力提升了的原因。」

諮詢過營養師的意見後，Uny亦找



■霸王花湯

到適合自己體質的湯水，「我體質配合工作嗜飲的湯水有：雪耳木瓜湯或霸王花湯，霸王花除痰止咳，要登台表演前我會成日飲這些湯養聲，只要不放豬骨或肉，便不怕吸收動物油脂，飲多幾碗都不怕，而我都好少飲凍嘢食冰嘢，本身亦不煙、不酒、不食冰嘢、不飲咖啡，因為咖啡因有點刺激，對皮膚不好。」Uny果真十分注重身體健康！她表示自己除了飲食上十分注意自我檢點外，亦跟老師不停進修歌藝，「有跟4位不同的老師學習，其中有張崇德和張佳添，跟不同老師都能學到不同的東西。」此外，她又分享了緊接下來的工作大計，「剛傾了和樂善會合作，應該會有一年的時間，要做該會的慈善項目宣傳大使，宣揚該會的訊息，和參與一連串幫助低收入兒童及青年的活動，十月是我生日，但因為下年有幾套電影需要拍攝，而其中一套是有一些打鬥場面，而我本身沒正式接受過專業的武打訓練，為了應付這電影，該電影公司為我安排了約半年的演藝訓練，所以到時會中港兩邊走。」



■趙哲好坦言本身比較容易有皮膚敏感。



純天然護膚膏 趕走濕疹乾燥肌

香港文匯報訊 濕疹是一種常見的過敏性皮膚病，泛指一些持久和續發性的皮疹，患者會出現皮膚發紅、水腫、痕癢和乾燥的症狀，嚴重時皮膚或會出現結痂、皮膚剝落、起泡、滲血的情況，秋天到情況更嚴重，大大影響患者的日常生活，社交生活。Cosmederm®旗下專門解決敏感肌膚問題的醫學美肌品牌 TriCalm 備受美國及香港皮膚科醫生採用，更被美國國家濕疹協會頒發 NEA Seal of Acceptance™，足證是合濕疹及敏感性皮膚人士的護膚選擇。今年正式進駐香港的零售市場，方便不喜歡睇醫生的人士。

TriCalm 的首席科學家 Dr. Gary Hahn 專門調配出「無類固醇」、「高效止癢」、「長效保濕」、「增強皮膚屏障功能」的護膚產品。用特有專利技術 COSMEDERM®-7，其成分純天然並不含有害的刺激物質，加入 Ceramides 幫助重建「細胞間脂質」修復及強化皮膚天然屏障，鎖緊肌膚水分抵禦外來刺激，長效保濕令肌膚回復細緻柔滑，質地滋潤，用後依然感覺清爽不黏笠，臨床證實能迅速舒緩濕疹症狀及皮膚乾燥痕癢。



■中醫徐澤昌 Dr. Roy (左) 及醫美專家鄭曉蔚 Dr. Vivian Cheng 到場分享濕疹成因及有效舒緩的方法。

