

中醫防治濕疹(上)

解構「濕」「疹」事半功倍 引經藥物直達病所

近年，香港有不少人受濕疹困擾。其實，濕疹是由多種內、外因素引起的真皮淺層及表皮炎症，具有滲出傾向的變態反應性皮膚病。濕疹的成因複雜，與遺傳、免疫、環境、微生物、個人體質等多種因素相關。從部位而言，以「濕」為特點的濕疹都是皮膚皺褶較多或汗腺較密集的部位，如耳部、乳房、臍周、肛周、陰部；以「疹」為特點的濕疹則以暴露於外的部位，如頭面、手部、小腿、足部等。中醫認為，「濕」有病情反覆、纏綿難癒的意思。濕疹這個病名，既提示發病時皮膚破損流滋，亦預示病情反覆。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長） 圖：藍永豪博士、資料圖片

濕疹相當於中醫古籍所稱的濕瘡，其特徵為皮損多樣、對稱分佈、劇烈痕癢、滲出流滋、反覆發作及易成慢性。濕疹患處痕癢難當，容易分散了患者的專注力，誘發焦慮或精神緊張，影響日常的生活、工作或學業，亦因為痕癢，致使患者往往不自主地抓損皮膚，造成繼發皮損或感染，因而使病情更加複雜，更難痊癒。

濕疹劇烈痕癢 易成慢性蔓延

濕疹屬於皮膚科最常見的一種病，可分為局限和泛發兩大類。泛發於全身的叫「泛發性濕疹」；搔抓後出血的叫「血風瘡」；局限一處，發於耳周的叫「旋耳瘡」；發於手部的叫「癩瘡」；發於下肢的叫「濕毒瘡」。

若兩歲以上的小童於頭面、手肘、膝蓋、腳踝出現簇集性或散在的紅斑或丘疹，嚴重者出現水皰、糜爛成片而且不斷擴大蔓延，自覺痕癢劇烈，反覆發作，皮膚粗糙，慢性發作，並有家族史及過敏史者，中醫稱為「四彎風」，相當於現代醫學的異位性皮膚炎，與過敏和免疫系統反應有關。

從進程而言，濕疹分為急性、亞急性及慢性三類。急性濕疹以多數密集粟粒大小的丘疹、丘胞疹或小水皰，基底潮紅，有滲出傾向為特徵；亞急性濕疹表現為小丘疹、鱗屑和結痂為主，僅有少數丘胞疹或小水皰及糜爛；慢性濕疹以苔蘚樣變為主，伴皮膚增厚、浸潤，色素沉着，表面粗糙，覆以少許糠秕樣鱗屑。



近年不少港人，無論成年人，或是小孩都飽受濕疹煎熬。



總以體虛為本 風濕熱邪為標

濕疹無非是「體虛為本，風濕熱邪為標」。濕疹發作，因先天稟賦、後天失養，加上飲食不節，傷及脾胃，導致脾虛，並與外界的風、濕、熱邪相搏，造成以風濕熱浸淫肌膚為特徵的急性濕疹，並漸漸形成以脾虛及血虛為特徵的慢性濕疹。

濕疹可分為濕熱浸淫、脾虛濕蘊及血虛風燥三個基本證型。「比如說，患者發病急，皮損潮紅灼熱，劇烈痕癢，滲液流滋，伴心煩，口乾，身熱，大便乾，小便不暢，屬於濕熱浸淫證；若患者發病緩慢，皮損潮紅，痕癢，抓後糜爛滲出，或見鱗屑，並見胃口差，疲乏，腹脹，大便爛，屬於脾虛濕蘊證；而患者病程長，皮損色暗或色素沉着，癢甚，或皮損粗糙肥厚，伴口乾不欲飲水，胃口差，則屬血虛風燥證。」

藍永豪



濕疹常伴隨劇烈痕癢，易反覆發作，難以治癒。



黃柏性寒味苦，能清熱燥濕，瀉火除蒸，解毒療瘡，常用於瘡瘍腫毒，濕疹瘙癢。

苦參性寒味苦，能清熱燥濕、祛風殺蟲，主治陰瘡、皮膚瘙癢、濕毒瘡瘍。

治療濕疹常用中藥

濕熱證宜清利濕熱，常用中藥包括苦參、黃芩、黃柏、茯苓、蒼朮、白朮、甘草、生地黃、當歸、白鮮皮；脾虛濕蘊證宜健脾化濕，常用中藥有茯苓、白朮、蒼朮、薏苡仁、黃芩、川芎；至於血虛風燥證宜養血祛風，常用中藥有川芎、當歸、生地黃、苦參、白鮮皮、地膚子。

若濕疹局限於身體某部位，引經

藥可直達病所。皮損發於頭面部者，酌用野菊花、蔓荊子；發於耳、口周者，酌用黃連、梔子、夏枯草、龍膽草；發於上肢者，酌用桑枝、羌活；發於腰背部者，酌用杜仲、續斷；發於肛周、外陰者，酌用黃柏、薏苡仁；發於下肢者，酌用木瓜、牛膝、車前子。

而且，對症下藥還要辨證選方，以提升防治濕疹的準繩。如同為濕疹，常用的方劑包括龍膽瀉肝湯、萆薢渗濕湯、除濕胃苓湯、參苓白朮散、當歸飲子或四物消風飲。證型不同，治法用藥便不一樣。一般來說，病程短者宜清心利濕熱，病程長者宜養血潤燥、健脾化濕，但總要以健脾化濕為防治濕疹的關鍵。具體的運用，宜先諮詢中醫師。



白鮮皮味苦、鹹，性寒，能清熱燥濕、祛風止癢、解毒，主治風熱濕毒所致的濕疹。

食得健康



專家介紹野生菌的挑選方法

愛吃、懂吃的香港人一直都非常喜愛美味的野生菌，時下正值新鮮野生菌上市的季节，這個時期的野生菌不僅吃起來味道極其鮮美，其營養價值也更加豐富無損。地處中國西南地區的雲南盛產野生菌，全球知名的野生菌幾乎在這裡都有，這裡出產的野生菌種類更是佔到全國的近57%，香港市場上就不難發現雲南野生菌的蹤影。然而，野生菌雖美味，但若食用不當，就會有「中毒」的危險。要想食得安心，如何識別野生菌，就是各位食客有必要掌握的知識。

「世界三大珍饈」之一的松露、有着「蘑菇之王」之稱的松茸、暢銷海內外的羊肚菌、世界四大名菌之一的雞油菌……，爭相在這個季節從大山深處走入市場，走上餐桌。食客們對於美味的野生

菌總是難以抗拒，不過食菌有中毒的風險也都被人們所知。

昆明醫科大學副教授唐麗萍是這一方面的專家，她提醒，廣大食客在選擇野生菌時首先要做的就是辨別是否是熟悉的菌類，同時要避免一些民間識別毒蘑菇的「誤區」。她舉例說，在民眾中，大家普遍認為，鮮艷的蘑菇有毒，顏色普通的蘑菇沒毒，生蛆生蟲的蘑菇沒毒，然而這卻是一個誤區。唐麗萍介紹，根據顏色與形狀不同來區分蘑菇是否有毒並不可取，如雞油菌、褶孔牛肝菌、大紅菌等顏色鮮艷，美味可食；灰花紋鵝膏菌、致命鵝膏等劇毒蘑菇顏色則為灰色或白色，許多劇毒鵝膏菌成熟後同樣也會生蛆生蟲。

所以，如果有機會接觸到野生菌，首先問問自己，識不識得這個菌，如果不識得，最好不要選擇食用。而烹飪過程也非常重要，在加工野生菌時，有三個原則要注意：一是一定要炒熟炒透，二是不要幾種菌子混吃，三是食用菌子時不要飲酒。專家說，還有一個口訣可以記住：「頭戴斗笠、腰繫裙子、腳穿草鞋=買不得。」

野生菌除了美味吸引食客外，其本身的營養價值也是現代人最為看重的，因此野生菌多年來一直備受寵愛，甚至有些菌子正是因其特殊的價值而成為搶手貨。

例如，松茸在日本有「蘑菇之王」的稱



科學識菌、安全食菌非常重要，餐廳門前特意擺放了經常食用的菌子教大家識別。

譽，據說就是因為二戰日本原子彈爆炸後，松茸是島上為數不多的存活下來的植物。而研究正表明，松茸不僅富含蘑菇多糖，亦有很高的營養價值和藥用價值。

其他的各種菌子也都有自身特有的營養價值，如港人煲湯喜愛的羊肚菌，就是一種很珍貴的天然補品，含豐富的蛋白質、多種維生素及20多種氨基酸，味道鮮美，營養豐富。它與冬蟲夏草功能相同，是一種不含任何激素，無任何副作用的天然滋補品，難怪成為價格最為昂貴的野山菌之一。

而雞縱菌含有鈣、磷、鐵、蛋白質等多種營養成分；香菇，又名花菇、猴頭菇、香蕈等，富含維生素B群、鐵、鉀、維生素D原，味道鮮美，香氣沁人，營養豐富；塊菌（松露），含有豐富的蛋白質、氨基酸等營養物質，國人常用來泡酒，具有壯陽、補腎等保健作用。

文、圖：香港文匯報記者 譚曼煦 雲南報道



雲南出產的松露



雞縱菌



雞油菌



地裡生長的羊肚菌



香港註冊中醫師 楊沃林
圖：資料圖片

安坐家中吃粥



紅棗



桂圓



桂圓紅棗粥

山竹颱風來襲的前夕（9月15日晚），我在外吃飯，沒有去準備打風時的食物。當山竹颱風來勢洶洶、肆虐香港時，我被困在家中無法出門，但家裡又沒有食物，幸好我的冰箱裡經常有花生和紅棗，又找到些桂圓和蓮子，再加塊陳皮，我煲了一鍋粥，既解決了一天的吃飯問題，又養護身體。

現代研究發現，吃花生多的人，患冠心病的風險能減少35%。這是因為常吃花生能降低「壞膽固醇」低密度脂蛋白的含量，防止冠心病和動脈硬化，讓心臟更健康。

花生被稱之為「長壽果」，花生很多人都喜歡吃，喜歡花生的理由是好吃美味，其實花生的營養成分是超好的。

花生入脾經，有養胃醒脾、滑腸潤燥的作用。花生的蛋白質和脂肪的含量比肉、蛋還高，所以把花生稱為「植物肉」。

花生中的脂肪酸，再加上其他成分的作用，能降低低密度脂蛋白(壞膽固醇)的含量，讓心臟更加健康。研究發現，每天以一份花生米取代紅肉，可以降低患糖尿病的機率達21%。

花生中的脂肪可使肝內膽固醇分解為膽汁酸，促進排泄，從而降低血中膽固醇含量，用以預防動脈粥樣硬化、降低血壓。

紅棗中含有大量對身體有好處的維生素以及微量元素，這些微量元素在進入身體之後能夠很好的促進身體健康，特別是起到補血活血的作用。

紅棗中所含的皂類物質，具有降低血糖的功效。紅棗含蘆丁有保護毛細血管通暢、防止血管壁脆性增加的功能，對高血壓、動脈粥樣硬化等病有療效。

俗話說：「白露吃龍眼，一粒頂隻雞」。桂圓（龍眼肉）甘溫滋補，入心脾兩經，功善補益心脾而且甜美可口，不滋膩，不壅氣。



蓮子



花生

桂圓從古至今都是人們喜愛的滋補食材，而且補血效果很好。在白露時吃些龍眼，能夠補氣養血，還可以有效治療貧血。

蓮子具有補脾止瀉，止帶，益腎澀精，養心安神之功效。而且其鐵的含量也非常豐富，具有治療貧血、減輕疲勞的作用。

蓮子能夠清熱降火，降低血壓。蓮子中含有的大量的礦物元素，其中以鉀元素最多，鉀元素能夠有效維持心臟功能，參與身體的新陳代謝，降低中老年人中風的危險，另外還能夠幫助擴張外周血管，有效幫助降血壓。

蓮子能夠促進睡眠。蓮子中含有的維生素、微量元素豐富，具有很好的調節情感、放鬆情緒的作用，經常吃蓮子能夠有效鎮靜安神，促進入睡，提高睡眠質量。

陳皮是橘子的乾果皮，只因要果皮放陳久者功效為佳，故稱為陳皮。功效為理氣健脾，燥濕化痰。可宣肺止咳化痰，治療咳嗽痰多的病症。陳皮也是增香、除腥的調味品。

上述食材加大米熬煮成粥，可以補氣養血、清熱除濕、養胃健脾、安神健腦。