

中醫防治濕疹(下)

濕疹患者宜堅持護理 中醫內外合治成效彰

當解構「濕」「疹」後，今期從病案舉例中，患者在積極治療和堅持護理下，配以中醫治療「濕疹」，尤其着重辨證論治，透過內服外用中藥配合，均取得不錯成效。所以，濕疹患者除了內服中藥，配合中醫的外治法對治療濕疹尤其重要，內外合治、臟腑經絡同調，相得益彰。

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

病案舉例

患者黃先生，43歲，2015年2月5日初診。患者1年前右肘及右大腿外側等處反覆濕疹發作，痕癢，流滋，色素沉着，舌邊紅，苔薄黃，脈細。診斷為慢性濕疹（肝膽瘀熱），宜清利濕熱，涼血止癢，並加疏風止癢的地膚子、白鮮皮，滋陰瀉火的知母，服藥7天，早晚各1次。2月26日覆診，並持續服藥至今痕癢減少，除了繼續內服中藥，還配合使用清熱涼血、潤膚生肌的紫雲膏外塗後，色素沉着持續轉淡，瘙癢受控，抓損減少。

溫女士，51歲，2015年3月19日初診。患者因3個月前貼膏藥1周後皮膚過敏潮紅，誘發濕疹，面部、頭皮、腋下、腹股溝、小



藍永豪博士

腿等處抓損，繼發苔癬樣變，伴流滋，龜裂，疼痛，夜間痕癢劇烈，滿佈抓痕，舌紅，苔白，齒印明顯，脈弦。診斷為濕疹（濕熱內盛），宜清熱利濕，方用龍膽瀉肝湯合桃紅四物湯，並加疏風止癢的地膚子、白鮮皮、疏風止癢的白鮮皮、蒺藜，服藥6天，早晚各1次。覆診時患者濕熱仍較明顯，處方加四妙丸及綿萵藤，以加強清利濕熱之效；及後患者自覺夜間痕癢，影響睡眠，故加首烏藤養心安神，祛風止癢；舌邊齒印明顯，提示脾胃濕困，處方轉用參苓白朮散。堅持服藥後，濕疹受控，痕癢減輕。



適當地按不同位置針灸治療，有助濕疹止癢。

考驗意志 強化體質

濕疹病程長而且反覆，非常考驗患者的意志，患者或因濕疹皮損的外觀不雅而容易產生消極的念頭，每當因天氣轉變、壓力增加或飲食不節而加重病情，或影響社交、降低生活質量，因此，防治濕疹尤其重要，正確護理更能事半功倍。

防治濕疹，當從整體調理，務須防範復發因素，宜飲食清淡，首重健脾祛濕，從而強化體質，減少發病。飲食方面，避免煙酒、辛辣及發物如蝦蟹、醃製、牛肉、竹筍等。此外，還需積極查找病因，隔絕致敏原例如花粉、漆油、顏料、家居化學品及寵物的皮毛等，避免加重和誘發因素。

加上，時刻保護肌膚，避免熱水燙洗，不用鹼性強的沐浴用品，暴露於外的濕疹皮損尤需注意防曬，加強防護，更不宜暴力抓癢，必要時輕輕拍打以紓緩痕癢症狀；軀體部濕疹當注意保持患處清潔乾爽，衣物不宜緊束，注意衣物質料，以棉製品為佳。醫患充分配合，積極防治，防止濕疹演變為慢性。



濕疹患者尤需注意防曬，加強肌膚防護。



■少吃烘烤濃味飲食，以防脾胃損傷。



■平時少吃高脂肪油膩肉食，能顧護脾胃，強化體質。



■濕疹發作期間，宜少油少鹽多蔬菜飲食較佳。

針灸治療 耳穴壓貼

中醫認為，經絡系統在人體內連臟腑，外絡支節，針灸治療能調和氣血，激發經氣，振奮陽氣，平衡陰陽，從而增強機體調節能力。根據筆者的經驗，體針主要選取脾俞、胃俞、肺俞健脾利濕，益氣固表；肺俞、風門、風市祛風散邪而止癢；足三里健脾扶正；陰陵泉、三陰交健脾利濕，調理肝腎；熱盛患者配池清熱疏風止癢。

所謂久病入絡，若濕疹反覆發作，宜選取血海和膈腧。血海即氣血歸聚之海，是脾經穴位，位於膕骨內上緣上2寸，當股四頭肌內側頭隆起處；膈腧為八會穴之血會，均具有活血和血作用。

另外，配合耳穴壓貼，能減少心煩及痕癢，利用磁珠，貼壓風溪（風溪在耳輪結節前方，指與腕之



間，耳舟1、2處交界處）、交感、神門、內分泌、心、肺，可改善皮膚搔癢的症狀。

洗劑清熱 膏劑潤膚

自古良醫不廢外治，外治法對皮膚病尤其重要，外治法配合內服中藥可提高療效，能減輕濕疹患者的瘙癢症狀，例如手足部濕疹，宜局部外洗，以清熱燥濕止癢為治療原則，藥用的苦參、黃芩、大黃、虎杖、廣藿香、伸筋草、金銀花等。

急性期皮損紅腫、糜爛、滲出，宜清熱安撫，可酌用清熱解毒的金銀花、清熱燥濕的苦參、黃芩、黃柏、活血解毒的大黃並祛風止癢的地膚子各等份，煎汁放暖後外敷患



■濕疹常伴隨劇烈瘙癢，易反覆發作，難以治癒。

■手足部濕疹，宜局部外洗，以清熱燥濕止癢為治療原則。



處5分鐘。

亞急性濕疹紅腫、滲出減少，以暗紅色丘疹與丘皰疹為主，輕度浸潤及鱗屑，邊界清楚，宜止癢、乾燥、收斂，可選用大黃、黃柏、黃芩、苦參的三黃洗劑。

慢性濕疹邊界清楚，暗紅斑上有丘疹，伴抓痕及鱗屑，典型皮損呈苔蘚樣變，宜潤膚止癢，酌用加味黃芩膏外塗，藥用黃芩、苦參、青黛、枯礬、輕粉、冰片等加凡士林調成。

以上外洗方的具體應用，宜諮詢中醫師之意見辨證使用。

健康資訊

為人為己
支持「Cookies Run」



■主禮嘉賓之一、全港商會中西區會長彭志明教授與參加者合照。

一年一度的「Cookies Run」日前於白石角進行，過千人參加，這慈善跑賽亦邀請嘉賓藝人參加3公里賽事，藝員名人包括邱芷微、姚浩政、黃建東、吳雲甫、陳志忠、王君萍、張敬樂等也於當日出席活動表演；而曾志偉、苗僑偉等多位藝人為賽事拍攝宣傳短片。全港商會中西區會長彭志明教授是「2018曲奇跑」主禮嘉賓之一，他謂比賽當日更有曲奇盛會，更設有免費小食攤位：棉花糖、爆穀，當然還有曲奇！讓你跑步之後可以齊齊補充能量成為最甜蜜、最高心的慈善跑賽事，有利身體健康，他亦樂於參與。

今次Cookies Run將會把收益撥捐香港青少年制服團體「軍事遺蹟保育團」（Field and Mountain Division），「軍事遺蹟保育團」由一眾紀律部隊成員及專業人士創立，乃非牟利慈善機構，以保護香港的軍事遺蹟並教育青年人保存香港文化，透過訓練課程，加深團員對香港歷史、軍事遺蹟及自然環境的認識。其宗旨是保護包括摩星嶺及全香港的



■Cookies Run日前開跑。

軍事遺蹟，藉此推行保護香港現存軍事遺跡及周圍自然環境的工作。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

雞蛋食療治咳嗽

最近天氣轉冷，冷熱交替不定，早晚溫差大，體質弱的人最容易出現的症狀就是咳嗽。一咳起來，要折騰一段時間，如果其間再受涼，咳嗽更是容易反覆。

中國著名豫劇表演藝術家馬金鳳大師有一個實踐了數十年的護嗓妙招，就是吃「甜麵湯」。馬大師年輕的時候因為過度的疲勞，一覺醒來，嗓子啞了，而對於戲曲表演者，嗓子不行了，飯碗就砸了。這時候當地一個好心的老中醫，給她提供了「甜麵湯」這個小單方，告訴她要一直堅持喝。靠着甜麵湯，馬大師很快嗓子好了，此後她就一直堅持，每天早晚各喝一次甜麵湯，她後來基本上沒有因為嗓子的問題耽誤登台表演，而且80多歲以後還是眼不花，耳不聾，嗓音清亮，這和甜麵湯食療有很大的關係。

神奇的甜麵湯就是清水煮麵粉和雞蛋。麵粉加雞蛋就能夠治嗓子嗎？其實還是雞蛋起了作用，尤其是蛋黃，蛋黃在中藥裡叫做雞子黃，早在東漢時期，醫聖張仲景用雞子黃補益真陰，創立了「黃連阿膠湯」，主要的功效就是清熱養陰，除煩安神，補中益氣，養腎益陰。

雞蛋味甘、性平，有滋陰養血、潤燥的作用，可改善患者血虛、陰虛的症狀。

中醫將咳嗽分為外感型和內傷型。內傷型由於是體內臟器虛弱導致，咳嗽的表現並不明顯。外感型又分為風寒咳嗽、風熱咳嗽和風燥咳嗽三種，都是由不同原因導致，各有不同的症狀。

進入秋冬季，通常止咳就應以潤燥為先，推薦用蜂蜜沖雞蛋，達到潤燥止咳的療效。

蜂蜜水可以止咳，如果再加上雞蛋，可能效果更好。具體的辦法是，將一個雞蛋加滾燙開水沖成蛋花，待稍冷卻後加入蜂蜜1勺，滴入麻油少許，每天早上空腹喝下，喝10天至15天能夠見效。

將雞蛋打入碗中，攪勻，用50克白糖加半碗水煮沸，趁熱沖蛋，攪和，再準備鮮薑適量榨汁，倒入沖好的蛋湯中，每天早晚各服1次，適合因寒涼引起的咳嗽、久咳不癒等。

蒸雞蛋加白糖，是傳統的一個止咳方，重在養陰清熱、潤燥止咳，對風寒感冒引起的乾咳少痰效果最好。將雞蛋打到碗裡，撒一勺白糖，上鍋蒸熟即可。

慢性咽炎，取雞蛋1隻，麻油適量。將雞蛋打入杯中，加少許麻油攪勻，沖入沸水約200毫升，趁熱緩緩飲下，以清晨空腹為宜。

口腔潰瘍中醫稱之為「口瘡」，綠豆雞蛋食療，對口瘡有較好療效。綠豆味甘微寒，具有清熱解毒的作用。綠豆含豐富的核黃素（維生素B2），是治療口腔潰瘍的良藥。雞蛋甘而微寒，能滋陰潤燥，除火熱口瘡。兩藥相配，甘能緩火氣，寒能清火熱，只要將火熱清除，口瘡自然就治癒了。

用綠豆適量搗爛，放入適量清水，煮沸10分鐘後，再打1個雞蛋在碗中攪勻，倒入煮沸的綠豆湯中，調勻即可服用。每日1次，三四天即可痊癒。



■雞蛋，蛋香濃郁。