

治濕疹須辨清三類

夏季濕熱 藥膳食療防發病

香港天氣潮濕，特別是夏季天氣又熱又濕，是濕疹發病的旺季。濕疹是一種常見的有滲出傾向的過敏性炎症性皮膚病。臨床表現以劇烈瘙癢、傾向濕潤、多種形態的皮疹，對稱性分佈，容易反覆發作，不易治癒為特徵，中醫稱之為「濕瘡」。中國古代由於濕疹不同的發病部位，而有不同的名稱，如發於胸窩、肘窩彎曲部者，稱為「四彎風」；發於耳部者，稱為「旋耳瘡」；發於乳頭者，稱為「乳頭風」等。

文：香港中醫學會副會長 符文澍博士
圖：符文澍博士、資料圖片



■濕疹常伴隨劇烈瘙癢，易反覆發作，難以治癒。



■黃柏

濕敷外搽

一·中藥濕敷

【材料】馬齒莧50克、黃柏50克。
【製作方法】上藥放入盆內，加水2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。
【適應症】皮損有紅斑、丘疹、水皰、糜爛、流滋者。



■馬齒莧

二·中藥外搽：

【材料】大黃3克、黃柏3克、黃芩3克、苦參3克。
【製作方法】上藥共研細末。加入蒸餾水100毫升，醫用石炭酸1毫升，備用。
【用法】用時搖勻，以棉花蘸藥汁搽患處，每日4至5次。
【適應症】皮損潮紅、乾燥、脫屑，或有丘疹和片狀濕潤者。

濕疹種類

根據皮損特點和病程，濕疹一般可分為急性、亞急性、慢性三類。

急性濕疹

自覺灼熱及劇烈瘙癢，皮損開始為彌漫性潮紅，以後發展為丘疹、水皰、糜爛、滲液、結痂，常常同時並存數種皮損。皮損無明顯邊界，常為片狀或彌漫性，常對稱發病，以頭面、四肢多見，嚴重者可泛發全身。急性濕疹經過劇烈，傾向濕潤糜爛，炎症明顯，常易反覆發作。

亞急性濕疹

介於急性濕疹與慢性濕疹之間的階段，常因急性濕疹治療不當或治療不及時所致。皮損一般較急性濕疹輕，常以丘疹、鱗屑、結痂為主，亦可有少量水皰及輕度糜爛。



■手足部濕疹。

慢性濕疹

平時自覺症狀不明顯，每當精神緊張時或睡前出現劇烈瘙癢。皮損多局限於某一部位，如手、肘窩、上肢、下肢、陰囊等處，邊界明顯，炎症不明顯。患處皮損粗糙肥厚，呈苔藓樣變。皮色呈褐色或褐色，常伴有鱗屑、抓痕、色素沉着等。常反覆呈急性或亞急性發作。

濕疹複雜須辨證運用

濕疹病因較複雜，目前多認為是過敏性反應，屬第IV型變態反應。過敏原可來自外界，亦可來自機體內部。外界過敏原如化學藥品、染料、魚、蝦、牛奶等；內部過敏原如腸寄生蟲等。

中醫認為濕疹總由稟性不耐，風濕熱之邪客於肌膚而成；或因脾胃虛弱，運化失調，加之素質、遺傳因素所致；或由於食魚、蝦、蟹、牛肉、羊肉、奶糖等，或接觸花粉、灰塵、羊毛、動物羽毛，或病灶感染、腸寄生蟲病等過敏所致；有的與精神緊張、過度勞累、情志變化等有關。

此外，中醫還認為急性濕疹，以濕熱為主，常夾有外風；亞急性濕疹，多與脾虛濕熱有關；慢性濕疹，乃因血虛風燥，濕熱蘊積所致。發於胸腹陰部之濕疹，與肝經濕熱有關；發於下肢之濕疹，見青筋暴露，患處皮膚色素沉着者，多與濕熱內蘊、氣滯血瘀有關。

所以，這兒介紹幾則中醫防治濕疹的藥膳食療方、中藥外用方及穴位按摩方法，在臨症時必須辨證運用。若濕疹病情較嚴重，則須看醫師，不可延誤病情。

濕疹患者生活須調攝



■易致敏食物如蝦蟹

濕疹患者尚須在日常生活調攝中注意幾點。首先，不進食易致過敏和刺激性食物，如蝦、魚、螃蟹等海鮮；以及濃茶、咖啡、酒類、辛辣食物等，發病期間以清淡飲食為宜。

其次，避免各種外界刺激，如熱水燙洗、搔抓、日光曝曬、汗液刺激，以及對患者敏感的物質如皮製品等。手部濕疹者在使用強去垢劑時要戴橡膠手套保護。

再者，慎用各種化妝品、洗滌劑和外用藥物。同時，勞逸結合，避免過度疲勞和精神緊張。治療全身慢性濕疹，如消化不良、糖尿病等。如發病後，應嚴格按照醫生指導用藥，避免搔抓，積極預防感染。

藥膳食療

一·黃白飲

【材料】蒲公英10克，黃芩10克，白鮮皮10克，澤瀉10克。
【製作方法】以上諸藥洗淨後，用滾水泡茶飲用。
【功效】清熱利濕。
【主治】急性濕疹。症見皮色潮紅灼熱、滲液流滋，劇烈瘙癢，伴身熱、心煩、口渴、大便乾結等。
【服用方法】每日1劑。



二·薏苡山藥粥

【材料】生薏米15克，山藥10克，粳米20克。
【製作方法】以上諸藥及粳米洗淨後，用文火煲煮1小時。
【功效】健脾除濕。
【主治】亞急性濕疹。症見皮疹色紅或淡紅，瘙癢，抓後滋水浸淫，或見鱗屑，伴有胃納不香、飲食減少、面色萎黃、便溏腹脹等。
【服用方法】每日或隔日1劑。



三·當歸燉豬腳

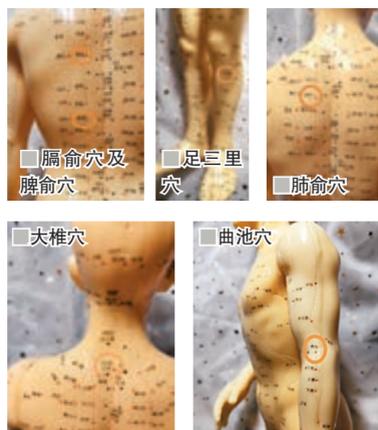
【材料】豬腳1隻，當歸6克，紅棗20克。
【製作方法】以上諸材料洗淨後，放入砂鍋內，加水適量，用武火燒滾後，改用文火燉煮，至豬腳熟爛。加少許精鹽調味食用。
【功效】養血祛風。
【主治】慢性濕疹。症見濕疹反覆發作，病程纏綿，數年不癒，皮疹色暗或色素沉着，瘙癢劇烈，或皮損粗糙肥厚，伴有形體消瘦，口乾不欲飲等。
【服用方法】隔日或三日1劑。



■當歸燉豬腳

穴位按摩

【穴位】曲池、大椎、肺俞、足三里、脾俞、膈俞。
【方法】按揉曲池；揉大椎；拿肺俞；按揉足三里；按揉脾俞；按揉膈俞。每日1次，每次20至30分鐘，10次為1療程。



食得健康

文：雨文

健康零食堅果棒

追求健康的優一族，對自己甚至吃下肚子的食物無論是在外、內在美同樣要求很高，但找到顏值高、真正天然又美味的零食，似乎有點大海撈針。眾裡尋他……最近 BE-KIND 堅果棒登陸香港，系列共推4款口味：黑朱古力堅果海鹽、蜂蜜烤堅果海鹽、楓糖山核桃海鹽及焦糖杏仁海鹽，條條高纖更具飽腹感，無論是運動前後、下午茶時段、OT頂肚、嘴饞難耐一刻又或省時一餐，纖巧的一條可為身體充電。



■楓糖山核桃海鹽

每款均有超過60%原粒堅果，加上採用野生花提煉而成的蜂蜜，再撒上巴西北海岸原始水域的海鹽，微妙甜味同海鹽細膩口感平衡，不但高纖、不含麩質，而每款產品僅含大約5克來自食材的天然糖分，無添加任何人工添加劑。加上透明的簡約包裝，100%做到 what

you eat is what you see, 給你看得見、讀得懂的安心及健康。

為響應及鼓勵更多人關注6月中的世界捐血日，品牌將以心意優惠價出售堅果棒系列。堅果含鐵質及維他命C，幫助捐血者補充營養。捐血者只需於6月12日至25日期間上載捐血的相片到Instagram，並標註 BE-KIND Instagram 帳戶 (@bekindsnacks_hk)，便有機會免費得到一個星期分量的堅果棒。



香港註冊中醫師 楊沃林

「茶疏」通全身經絡 養生改喝珍品沉香茶

我在羅浮山宅道院第一次體驗「茶疏」，喝得我大汗淋漓。「茶疏」顧名思義是通過喝茶來疏通全身的經絡，是茶道加觀想氣功的組合，依照茶道的禮儀，從坐姿、端杯、啜飲有一整套規範動作，再結合觀想，茶氣在身體內的流動，是一種不錯的養生方法。

但是，茶疏一次必須喝6杯以上滾燙的生普茶，除了令人汗流浹背之外，可能對身體會造成損害。喝滾燙的茶水，容易損傷消化道黏膜，這是一種不科學的飲食習慣，對口腔、食管和胃都有害無益！長期這樣喝的話，容易對食管造成較大的損害。

茶疏給了我一個啟發，我借鑒茶疏的儀式，將生普茶改為用沉香粉配上人參、麥冬、五味子、丹參、野葛根、田七、甘草七種藥材配製成珍品沉香茶。

沉香，主產於印度尼西亞、馬來西亞等地，具有行氣止痛、溫中止嘔、納氣平喘的作用。

受到侵害後產生的樹脂物質填充修復所產生的。沉香木是沉香的載體，沉香木中也不是都含有沉香。

我採用印尼加里萬丹沼澤的數千、甚至超過一萬年的土沉香。這是得天地靈氣，吸日月精華的土沉香，依古法九蒸九曬、精研細磨而成。

沉香辛香溫通、溫而不燥；行而不洩、消痰行滯。沉香主要含有倍半萜類化合物、檀香醇等珍貴成分。

人參具有補氣固脫，健脾益肺，寧心益智，養血生津的功效。

麥冬具有養陰生津、潤肺清心、消炎抗菌的功效。

五味子具有補益五臟、增強免疫力、延緩衰老、紓解高血壓的功效。

丹參具有活血祛瘀、通經止痛、清心除煩、涼血消癰的功效。

野葛根具有補五臟的氣不足、擴張血管，清熱解毒、抗衰老的功效。

田七具有活血祛瘀、軟化血管、降血脂、預防心血管疾病的功效。

甘草具有補脾益氣、清熱解毒、祛痰止咳、調和諸藥的功效。

沉香配上人參、麥冬、五味子、丹參、野葛根、田七、甘草這七種藥材對治療心腦血管病的功效更臻完善。

一個人如果血管健康，他一定是「漂亮」的：氣色紅潤、皮膚透澤，不長斑，而且，皺摺也會比同齡人少些。出現老年斑，中醫認為，這是氣血不足的表現，皮下組織的垃圾，如果沒有充足的血液運送，最終只能沉積在皮膚表層，形成色斑。常喝沉香茶會氣血充足暢順，可防治老年斑。

中老年人氣血虛弱、頭暈眼花、四肢乏力、食慾不振、神經衰弱、失眠多夢、食少乏力、精神不振等，喝沉香茶能使精神健旺，增加睡眠，振奮精神，增進食慾。