

香港人多患濕疹

中醫辨證施治 標本兼顧

香港位處華南沿岸，天氣潮濕，四季不算分明，但在轉季的過程中，溫度和濕度的變化較大，空氣污染情況嚴重，同時水質惡化也是嚴重的過敏源頭，綜合以上天氣與地域外來因素，這都部分解釋了香港人易患上濕疹的外部條件。每年轉季的時候，診所總有大量皮膚濕疹的病人求醫，皮膚紅腫發癢，徹夜難眠，抓破皮膚後甚至出現黃水淋漓，癢不可當。我們在為病人分類的時候，總要兼顧到他們的飲食。由於地域及空氣質素方面，我們個體市民難以改變，所以唯有從水源健康和飲食的戒口配合，盡量脫離致敏源對身體的影響，從而減少過敏的病發機會。

文：香港中醫學會 張懷烈中醫師

圖：中新社、資料圖片

中醫看待痕癢的濕疹

在中醫皮膚病的範疇，對於皮膚濕疹過敏，古稱「浸淫瘡」、「濕瘡」及「四彎風」之疾。這類命名，都是以濕疹的病理性質進行概括性描述。濕疹，顧名思義是以濕的表現為主，症狀上以表皮發癢、紅腫、滲出、表面溫度上升等發炎指徵作為診斷，濕疹是過敏反應中較為劇烈和常見的臨床表現，在患者身上常常出現對稱性發炎的現象，即在身體或肢體的同樣位置，雙側同時發病。患者皮膚紅癢難當，滲出黃水結痂，反覆無常，同時亦與季節轉變相應，也與皮膚接觸致敏源、飲食、體質相關，中醫治療時應當辨證施治，標本兼顧，內外夾擊，以竟全功。

中醫認為，一切疾病，必然是內外相應，氣血不暢所致，而致敏接觸便即由外牽動，身體裡的病理機制諸如內風、血熱、內濕、內熱自生，此即內而發之。中醫治療濕疹擁有大量的經驗，若閣下平素屬於敏感的體質，上發則呼吸系統過敏，中發則脾濕皮膚過敏，下發則出現泌尿系統毛病，此三者疾患，關鍵在體質的濕重、在脾陽的虛弱、致敏源的接觸，以及氣血不暢及不足，不可不察也。

中醫治療濕疹之利劍

患上濕疹的朋友，皮膚可見廣泛性或局部性，皮損部位難忍癢痛，亦多見夜而發之，整個晚上難以入睡，日復一日，年復一年，如以手指抓破皮膚或濕疹患處，亦增加繼發細菌感染的風險，故中醫治療濕疹，亦可配合恰當的外用藥治療，以減輕表皮痕癢症狀，提供更有利條件，用湯劑內服改善體質，以外用藥舒緩表皮破損癢癢的症狀，期望在內外夾擊的條件下改善整體病情。

中醫治療濕疹主要使用的方法，主要是以內服中藥及外用中藥結合，其中藥物配伍，必以望、聞、問、切四診合參，辨別患者證型分類，目前在臨床上以陰虛濕熱證及胃火熾熱證多見，其次為風熱證、脾虛證、血燥證、肺熱證居多，故衍方用藥，多以清熱、養血、化濕、祛風、健脾為大原則，部分夾雜證型可配合補氣或扶陽藥物的方案。



■濕疹常伴隨劇烈癢癢，易反覆發作，難以治癒。



■香港近日天氣轉涼，在轉季的過程中，溫度和濕度的變化較大，容易誘發濕疹。



■如患濕疹，要飲食戒口配合，盡量脫離致敏源對身體的影響，從而減少過敏的病發機會。



■如有濕疹出現，應及早治療，以改善癢痛。

及早治療能改善癢痛

濕疹如延醫日久，可發展為皮下組織硬化及引起棘樣改變，或瘀血聚積引起永久色素沉澱及脫失等後續證型，大大增加了治本除根的困難性，故鼓勵濕疹患者，及早諮詢專業中醫意見和診治，配合恰當的內外治療和遵守醫囑戒口，減少接觸生活環境周邊的致敏因素，在濕疹惡化成慢性不可逆病變和皮膚出現紅皮硬化前及早治療，除了能改善癢痛，更可終得治癒。

另外，以草藥製劑成為外用藥，進行外敷外洗的方法，也是一種舒緩表皮癢、發炎症狀的治療方法。常用於濕疹的中藥劑型有洗劑、膏劑及散劑，由於濕疹患者表皮的細胞受損，應該同時每天盡量多次補上潤膚膏，減少皮膚缺水引致發炎的機會。而針灸亦可作為治療濕疹的其中一個方法，用針後有很多濕疹患者由於經絡氣血漸趨平衡，能更快速讓癢癢降低及協助治療濕疹。

在西藥治療上，一般應用抗組胺藥物、類固醇藥物以及消炎止癢藥物，在藥理學上能令皮膚消炎，降低痕癢。然而，由於過敏因素及體質未能同步處理，所以在使用後容易反覆再次出現，故應用西藥後來求診的濕疹患者，主訴多為：「搽咗西藥就好，唔搽又出番」的陳腔濫調。

■濕疹，以清熱燥濕止癢為治療原則。

濕疹治療過程中之日常自我護理及注意事項

- 按部就班，逐步治療，外內結合，不要輕易放棄治療。
- 不明白時要向中醫師諮詢，避免自行購買坊間聲稱的保健品。
- 注重每日多次保濕護理皮膚，在痕癢時塗拭皮膚上，溫柔而不摩擦。
- 淋浴後抹身時不要用力摩擦。
- 避免穿著緊身衣服。
- 盡量不要搔抓皮膚，發癢時搽上潤膚膏。
- 避免搔抓傷口痂痕。

建議飲用的兩款藥膳湯水

由於在應用不同類型中藥材前，需諮詢或由註冊中醫師處方，以下2款湯水建議，屬廣東人傳統食療習慣，加以調整後的湯水建議。

土茯苓雲苓魚腥草湯

以下是2人分量的湯水配料，可用大約十碗水先把湯料浸泡20分鐘，用瓦煲再以先大後小的火煲大概1小時，至四碗水量的濃縮比例即可每人飯後飲用，每人每天可溫服兩碗。

土茯苓	2兩	雲苓	2兩
生白朮	1兩		
魚腥草	1兩		
(街市能買到鮮品可倍增)			
赤小豆	小半碗		
烏梅	2粒	蜜棗	3粒
陳皮	1角	生薑	1小片

(脾虛、寒底子及氣血不足人士服用前請諮詢註冊中醫師意見)

苦瓜薏米大生地湯

以下是2人分量的湯水配料，可用大約十碗水先把湯料浸泡20分鐘，用瓦煲再以先大後小的火煲大概1小時，至四碗水量的濃縮比例即可每人飯後飲用。每人每天可溫服兩碗。

新鮮苦瓜	1個(去核及囊)		
生薏米	半碗	生地	2兩
綠豆	小半碗	玉米鬚	5錢
生甘草	1錢	蜜棗	3粒
陳皮	1角	生薑	1小片

(脾虛、寒底子及氣血不足人士服用前請諮詢註冊中醫師意見)

總之，濕疹問題，需要正視改善體質，在應用任何藥物及治療方法前，請先諮詢註冊中醫師意見。

食得健康

文、圖：新華社



■河北省巨鹿縣堤村鄉孔寨村農民在展示採摘的枸杞。

枸杞收穫

近日，河北省巨鹿縣種植的枸杞，陸續進入秋季成熟期，農戶抓緊農時採摘。目前，該縣枸杞種植面積達6.5萬畝，年產值超10億元，所以不少巨鹿縣堤村鄉孔寨村農民在採摘枸杞。



■農民在採摘枸杞

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

寒頭暖足溫中

我在《一泡安康》書中講了一個故事：有一位富豪花重金買了長壽老人的秘訣，打開一看，只有四個字「寒頭暖足」。

中醫常說的養生之道：「涼上、暖下、溫中」。



■涌泉穴

涼上：防止上火及心腦血管疾病；涼上就是要保持頭腦的冷靜，防止火熱之邪上攻頭部。

中醫認為，頭為諸陽之會，人體六條陽經全都上升至頭部，胸上至頭的陽氣最為充足，也較為耐寒。統轄火的心在上，故火熱之邪也易循經上攻於頭部，出現頭昏頭脹、眩暈等多種病症。

人體極易上火，心情易急躁，易使血黏度增高，加上氣候寒暖反覆，心血管疾病患者防不勝防，所以秋冬季是心腦血管疾病高發季節，如腦血栓，冠心病等的發病率佔全年發病總人數的69.5%，所以，這類患者保持頭部適當的溫度就非常重要。

暖下：補腎強身，激發一身之陽氣，暖下就是暖足部。「若要安，腳要暖」。

腳離心臟最遠，號稱人體第二心臟，血供緩慢，保暖功能差，易遭寒邪侵襲，如果不把它的溫度保護好了，人體的氣血運行就會受到影響。下肢循環不好，不只是腳的問題，包括膝關節和泌尿生殖系統都會受到不同程度的影響。

但是，腳部保暖歸根結底，就是養陽氣。陽氣真正來源於腳底的湧泉穴。「腎出於湧泉，湧泉者足心也」。意思是說：腎經之氣猶如源泉之水，來源於足下，湧出灌溉周身四肢各處。因為腳心是懸空的，而湧泉穴正是在懸空的位置。這跟養花的時候花盆底部都留一個窟窿以讓地氣上來道理一樣。腳心懸空也是用來通地氣的，這便是湧泉穴的意義。足底的湧泉穴，是腎經首穴，刺激該穴能感受到全身熱量的湧動，還能滋陰降火，引火下行，達到頭冷足熱的目的。

夜晚就寢前熱水泡腳，撒點花椒或者生薑和蔥白，泡到微微發汗為止，可以有效驅除寒氣，溫暖全身、消除疲勞、改善睡眠、提升免疫力。

溫中：背為陽，腹為陰。而肚臍則是陰中之陽，代表着後天。後背的腰眼則是陽中之陰，代表着先天。有些女性穿衣服喜歡前面露臍，後面露腰，透陰透陽，就會使純陰陽之氣外浮，腰腹受涼，也自然會讓子宮「着涼」。「血遇寒則凝」，血凝住了，月經自然也就不通、痛了。

腹部這裡本就屬陰，陰屬寒，人體六條陰經聚會在腹部，腹部可謂人體極陰極寒之處。寒久了則凝，凝則癱，痰濕瘀毒這些體內垃圾最易瘀堵於腹部，造成上下不接，上熱下寒。婦科病也喜歡生長在寒冷、濕氣足的地方。因為腹部處於人體的一個低窪的位置，所以寒濕最易匯集，並湧向胞宮，引起月經不調、崩漏、帶下、不孕、子宮肌瘤、卵巢囊腫等病。

溫暖肚臍神闕穴能起到很好的養生保健效果。虛寒者能補，鬱結者能散，有病者能治，無病者可健身延年。



■神闕穴