



■香港天氣潮濕，容易誘發濕疹。

中醫治本，立論於能夠改善病人體質，增強個人抗病能力，在現代醫學上，濕疹問題來自過敏性，而中醫抗病能力及體質的強化，正正能夠根本治療體質過度敏感的因素，優化身體對致敏源的適應性，減少皮膚局部發炎的機會，以及消除長期病因。中醫綜合外來因素分析病人體質及病理階段，我們稱之為「辨證論治」，能把握病人體質及病發原因，辨證分型，從根本上解決濕疹問題，並不是夢。

文：香港中醫學會 註冊中醫師張懷烈 圖：張懷烈、資料圖片

香港天氣潮濕，污染的空氣可以隨季候風吹到香港，水系的污染也是嚴重的過敏源頭，加上日常食品添加劑濫用，城市人工作壓力巨大，生活及睡眠休息時間不足，以上種種也是誘發濕疹的主要病因。

建議戒口配合

濕疹是現代的俗稱，中醫古代稱之為「浸淫瘡」、「濕瘡」、「四彎風」等病名。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特徵作為診斷，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。

每年氣候轉變的季節，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，劃破皮膚後甚至出現黃水淋漓，癢



■註冊中醫師張懷烈

不可當，又或是慢性濕疹患者，多年以來濕疹皮膚過敏，引起紅皮病變及苔蘚樣增厚癢癢，夜夜難眠。

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，所以必要從水源的健康和飲食的戒口配合。濕疹病人，建議減少進食甲殼類海鮮、牛肉羊肉、煎炸食物、辛辣食物、味精等添加劑、糖分攝取、小麥製品等，可盡量脫離致敏源對身體的影響，從而減少過敏的病發機會。



■表皮發癢紅腫



■建議濕疹病人減少進食甲殼類海鮮等食物

常見濕疹分類

中醫治療濕疹擁有大量的經驗，先鑒別病人體質和為證型進行分類，以下四種病

理因素是常見濕疹的誘發原因：

- 一、脾氣虛而濕聚
- 二、肝胃火熱熾盛
- 三、濕盛中滿痰滯
- 四、氣血虛夾瘀血

■中醫主要把握病人體質及病發原因，辨證分型，從根本上解決濕疹問題。



■中藥治療前後



■濕疹問題多來自過敏性，中醫綜合外來因素分析病人體質及病理階段。

濕疹時令湯水

以下推薦兩款湯水，第一款可改善脾胃虛弱濕氣增加，適合容易復發濕疹病人。另外一款湯水，適合肝胃火熱，皮膚滲出黃水的病人。



■濕疹病因因應體質選擇適合自己的湯水。

一、健脾化濕固本湯

改善脾胃虛弱濕氣增加，適合容易復發濕疹病人，適合一人服用分量。



■薏米



■北芪



■紅棗



■陳皮

材料：茯神1兩、生薏米1兩、玉米鬚8錢、淡竹葉3錢、北芪5錢、生白朮1兩、車前草8錢、陳皮3錢、紅棗3粒（去核）

二、清肝降火解毒湯

適合肝胃火熱，皮膚滲出黃水的病人，適合一人服用分量（虛寒體質謹慎應用）。



■生甘草



■土茯苓



■魚腥草



■冬瓜

材料：冬瓜半斤、魚腥草5錢、大飛揚1兩、土茯苓1兩、白花蛇舌草3錢、荷葉1張、鑽地老鼠5錢、生地1兩、生甘草3錢

*服用湯水前可諮詢閣下註冊中醫師專業意見

食得健康

文、圖（部分）：雨文

天然果汁飲品系列 調製特飲烹煮佳餚



■咖喱雞肉淮山麵



■木糠布甸



■熱情果山竹烏龍茶海鹽椰香奶蓋

現在，雖然已立秋了，但悶熱潮濕的天氣依然，加上疲於奔命的生活節奏，能喝一杯冰涼的果汁飲品，吃少許半甜的甜品，或呷幾口舒爽的微甜特調雞尾酒，消暑，解解渴，補充一點糖，紓緩一下壓力和鬱悶，一定可以抖擻精神，繼續日常。

以往，一般超市或便利店所供應的果汁飲品，都是大量糖分和水分加少許濃縮果汁而成，後者的成分比例通常只佔5%至10%，實屬無益。然而來自英國的Mojo Juice果汁飲品的最大優點是採用天然果汁，而非濃縮或人造果汁，而且果汁成分更高達30%，當中不含防腐劑、人造色素和提煉糖，零脂肪和零膽固醇，亦絕無麩質、乳製品和咖啡因，適合包括素食和純素等所有成年人和小朋友飲用。

當中的Coco Mojo果汁飲品系列現有四種口味：山竹、刺果番荔枝、百香果（熱情果）和芒果。山竹汁富含蛋白質和脂類，健脾止瀉，生津解渴，消炎降火，氣急燥熱之人士最宜飲用；刺果番荔枝汁則除可消炎抗菌，當中富含天然抗氧化物質，還有大量的多聚乙炔有效增強免疫系統，是健康人士之選；芒果汁則解渴止暈，有改善胃熱煩渴和抗衰老之功效；百香果汁則富含17種氨基酸和豐富的維生素與礦物質，排毒活血，消脂降壓，是關顧身心靈健美人士的另類營養



■甜蜜蜜天然糖



■天然果汁飲品系列

養生
攻
略



香港註冊中醫師 楊沃天

血熱的調理

疫情期間，有些朋友經常到戶外去曬太陽，曬了幾天後，皮膚出現紅疹，來求診時，我告訴他是血熱所致。

血熱，是指熱入血中，血行加速而異常的病理狀態。血熱多由邪熱入血所致，也可由於情志鬱結，五志過極化火而導致血熱，亦稱血分熱，即血分有熱。

血熱風燥型、血熱風盛證，是由於機體溫熱偏盛，或因性情急躁，心緒煩擾（精神因素），心火內生；或因嗜食高蛋白海鮮、辛辣之品，傷及脾胃，郁而化熱；或復感風熱邪氣，均可致使血熱內盛，熱盛生風化燥，外發肌膚，出現紅斑，丘疹為主症的證候。

在正常情況下，血液行於脈中。如果臟腑火熱熾盛，導致絡脈受傷，血液外溢，則會出現各種出血證，如肺絡受傷引發咳血，胃絡受傷引發嘔血，膀胱絡受傷導致尿血，大腸絡受傷導致便血，體表出血則以鼻出血、牙齦出血、舌體出血、皮下出血點或瘀斑等為表現。

此外，婦女月經提前、經量過多也是血熱的表現。血熱多屬「陽盛則熱」的實證，故常表現出熱象，如心煩、臉紅、口渴、喜冷饮、舌紅、脈弦數有力，嚴重的熱擾心神會出現躁狂等症狀。

之所以出現血熱證，首先與體質、遺傳有關，身體強健、陽熱旺盛的人容易出現血熱；其次，與飲食起居有關，如長期在高溫環境下工作。

或是，在炎熱的季節曝曬過度，或是出汗過多，又沒有補充水分，久渴失水，或是偏嗜辛辣刺激、油炸燥

熱、助長陽氣的食物等，都會引起血熱；最後，情緒激動或抑鬱等精神狀態，都可化火，引起血熱。

在運動方面，血熱的人不適宜做劇烈運動，應柔和運動，例如導引、瑜伽等，這類運動有利於調節體內血運，撫平情緒波動。

血熱者不宜做日光浴，平時太陽也要適當少曬，因為這些人本來就陽氣盛，如果在陽光下曝曬，吸收陽氣，等於火上澆油。

血熱可以用以下的食療：菊花，血熱嚴重的人，平時多喝點菊花水。菊花茶的藥效性甘、微寒，具有散風熱、平肝明目之功效，有解熱作用，加蜂蜜的菊花茶，具有清涼、降火氣、潤喉等功效。

苦丁茶的藥用效果明顯，中醫認為，它具有散風熱、清頭目、除煩渴的作用，苦丁茶清香有苦味、而後甘涼，具有清熱消暑、明目益智、生津止渴、利尿強心、潤喉止咳、降壓減肥、抑癌防癌、抗衰老、活血脈等多種功效。

梨，據《本草綱目》記載，「梨者，利也，其性下行流利。」它藥用能治風熱、潤肺、涼心、消痰、降火、解毒。

梨又有降低血壓和養陰清熱的效果，所以高血壓、肝炎、肝硬化病人常吃梨有好處。其味甘性寒，具生津潤燥、清熱化痰、養血生肌之功效。

香蕉，敗火以食香蕉為最好，中醫認為香蕉性味甘寒微溫、無毒，具有清熱止渴、清胃涼血、潤腸通便、降壓利尿等作用。

■香蕉性味甘寒微溫

■梨味甘性寒

