



■陳皮

【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。

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。

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)



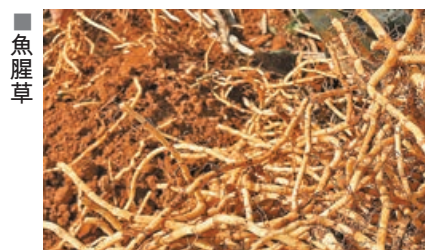
■紅棗

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)。

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



■魚腥草



■土茯苓

【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4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

經中醫診斷，鑒別病人的病因、病機、體質及證型，應用恰當的藥物治療，以適當的補益脾胃藥物和淡滲類中藥進行調補步驟，或以清熱解毒祛濕的中草藥，清除病人體內的火毒、熱毒和濕毒。或以養血祛風的治療方向，令血虛的底子改善減少虛熱生風症狀，這些也是能夠對濕疹體質達到治本改善的行為。

在西藥治療上，一般抗組胺藥物的應用以及消炎藥物的應用亦無可厚非，能令表皮消炎止癢，但由於過敏因素未能清除，抗病體質亦無辦法改善，所以消炎後容易反覆再次出現。

咖啡·茶·朱古力等等

我微言

咖啡因是最多人用的提神劑，存在於茶和咖啡外，還有可可豆(朱古力)、草茶、能量飲料等，能減疲勞，亦可用於止痛及呼吸停止藥用。

咖啡因與令人疲倦的腦部物質Adenosine相似，佔了同樣接受器，令腦部吸收Adenosine減少，所以能降低倦意。若晚間飲用，可減低睡眠質素，導致憂慮，小便增加。

咖啡好處很多，包括能降低食慾，加大新陳代謝，降低二型糖尿，減少皮膚癌、膽癌、乳癌、子宮癌、肝癌、前列腺癌、肝纖維化，平衡脂肪等。更減少柏金遜病、抑鬱、自殺、腦退化，每天合適分量是2至5杯，超過5杯用途不大。

懷孕不宜飲用，會致早產、胎兒小、缺氧等。

為生活品味，應是合適及安全的。但刻意為健康原因飲用，我不敢建議。



皮膚科專科醫生張懷烈

■香港天氣潮濕，容易誘發濕疹。 中新社

疹問題並非不可能。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，從根本上解決濕致敏原的適應性，減少皮膚局部發炎的機會，從而消除長期病因。中醫綜合外來因素分析病自過敏性，而中醫抗病能力及體質的強化，能夠根本治療體質過度敏感的因素，優化身體對中醫治本，目的在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

文：香港中醫學會註冊中醫師張懷烈 圖：張懷烈、資料圖片

■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。



分析體質 辨證分型

從根解決濕疹不是夢



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。

水源飲食均要配合

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。

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瘙癢，徹夜難眠。

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，我們作為普通市民難以改變，所以必要從水源的健康和飲食的戒口配合。對於濕疹病人，筆者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，可盡量脫離致敏原對身體的影響，從而減少過敏的病發機會。



■建議濕疹病人盡量不要進食過多海鮮等食物。



■中藥治療濕疹前(上)後(下)。