



註冊中醫師  
鍾小婷

秋天轉涼，空氣變得乾燥，不少市民開始感到皮膚不適，特別是濕疹問題。濕疹是常見的皮膚炎症，會令皮膚紅腫、發癢、乾燥、脫皮。秋冬時節，皮膚更易失水，濕疹症狀可能會加重。到底如何在這個季節改善和預防濕疹？小編邀請註冊中醫師鍾小婷分享以下小貼士，希望通過傳統的「藥食同源」智慧，大家都能健康舒適地度過秋冬，讓皮膚和身體保持最佳狀態。

# 藥食同源 緩解濕疹



■ 日常食療可改善濕疹。



■ 油膩食物易傷脾胃，引起濕熱。

## 秋冬易患上「邪氣」入侵

中國傳統醫學有一個重要概念——「藥食同源」。很多食物不僅能滿足營養需求，還具有藥用價值。應對秋冬濕疹時，大家便可運用這些智慧，通過日常飲食調理身體，預防和緩解濕疹症狀。

為什麼會出現濕疹？中醫認為，濕疹（又稱「濕瘡」）與風、濕、熱等「邪氣」有關。中醫養生智慧提醒我們，日常飲食是最好的保健之道。選擇適當的食材，我們可以在日常生活中滋養身體，預防疾病。濕疹症狀持續或加重時，建議及時就醫，尋求專業醫生幫助。

秋冬季容易出現濕疹，主要有以下原因：

- 外邪入侵：天氣轉冷，身體容易受到風寒侵襲。
- 脾胃失調：愛吃辛辣、油膩食物，容易損傷脾胃，引起濕熱。
- 情緒影響：日照時間減少，情緒容易波動，壓力大也會影響身體。
- 皮膚乾燥：秋冬氣候乾燥，皮膚容易失水，防禦能力下降。
- 陰虛燥熱：乾燥天氣容易導致體內水分不足，引起內熱。

## 生活習慣 同樣重要

除了運用食療養生，日常生活中也要注意：

- 溫度濕度維持：可用抽濕機或冷氣機保持室內環境乾爽，以免炎熱、潮濕或汗水積聚的環境令濕疹惡化。
- 濕度維持：建議室內溫度維持攝氏22至24度，室內濕度維持攝氏50至70度。
- 慎選衛生用品：選擇沐浴液、洗髮水、洗手液等個人衛生用品時，建議以性質溫和、具滋潤效果的產品為佳。
- 水溫勿太熱：有些患者會泡熱水澡來止癢，但是熱水會刺激皮膚，而且接觸熱水過久，也會使皮膚保濕功能變差，皮膚乾掉後反而更癢。
- 注意保濕：冬天天氣乾燥，應多用潤膚膏保持皮膚濕潤，可改善因皮膚乾燥癢引起的濕疹。
- 健康生活：作息定時，早睡早起，保持適量運動，令心情輕鬆愉快，驅走壓力，有助血液循環和增強免疫力，預防濕疹煩惱。

## 醫訊 實用錦囊 家長放心

濕疹常見於兒童，是一種不具傳染性的皮膚發炎。不過，小朋友或會因臉上的紅斑、變厚和變粗的皮膚而覺得難為情，甚至被同學排斥。家長可以點做？

- 家長應向病童耐心地解釋此病不具傳染性，並鼓勵小朋友接受現實和慣常參與日常社交活動。
- 家長也應向老師講解這病並無傳染性，盡量讓孩子有正常社交生活，必要時請老師給孩子按時塗搽藥膏。
- 經常保持輕鬆愉快的心境，避免過分焦慮。
- 切勿寵壞病童，要教導如何控制情緒。
- 應按照醫生指示，依時服藥並正確地使用外用藥膏。
- 經常修剪指甲，以防抓癢時抓傷皮膚。
- 一般而言，口服止癢藥會令人有睡意，所以盡量避免在上課前服食。

資訊來源：醫管局



■ 皮膚要保持適當濕度。



## 三類患者 食療良方

食療方案，幫助改善秋冬濕疹；以下介紹幾款運用中醫養生智慧的

### 濕熱型濕疹 生地金銀花瘦肉湯

特徵：皮膚紅腫、有水泡、癢得厲害。

材料：金銀花15克、生地黃20克、陳皮10克、豬瘦肉250克、薑3片。

功效：金銀花清熱解毒，生地黃滋陰清熱，陳皮理氣健脾，共同祛濕清熱。

做法：所有材料加水煲1小時，加鹽調味即可。



### 脾虛濕重型 淮山白朮薏米粥

特徵：皮膚潮紅發癢，抓破後會滲水。

材料：淮山30克、白朮15克、薏米15克、粳米50克。

功效：淮山健脾益胃，白朮燥濕健脾，薏米清熱利尿，共同調理脾胃。

做法：將藥材煮爛後加入粳米煮粥，加鹽調味。



### 血虛風燥型 桑椹枸杞紅棗粥

特徵：皮膚反覆發作，變厚、粗糙或有色素。

材料：桑椹15克、枸杞15克、紅棗10克、百合15克、粳米50克。

功效：桑椹滋陰養血，枸杞滋陰補腎，紅棗補血安神，百合潤肺止咳。

做法：將桑椹、紅棗和百合加水煮成汁，過濾去渣後的湯水與清洗乾淨的粳米一起煮粥，早晚分服。

