



王錦超 中醫

炎炎夏日，對不少人來說，伴隨高溫而來的不僅是汗水，還有一種惱人的皮膚問題——夏季皮炎。皮膚上冒出成片紅疹，伴隨劇烈瘙癢，讓人坐立難安，這是一種季節性的皮膚炎症。而在中醫看來，這背後是人體內部環境與外界暑濕邪氣「交戰」的外在表現。要真正解決這個問題，需要從中醫的整體觀出發，了解其來龍去脈。

文：香港中醫學會副會長  
王錦超 中醫

■夏季皮炎伴隨劇烈瘙癢。



■夏季皮炎搔抓後容易留下抓痕。

夏季皮炎，中醫常稱之為「暑熱瘡」，多在6至9月天氣最炎熱的時節發病。其典型表現為皮膚上出現大片鮮紅色斑塊，上面布滿針尖至粟米大小的密集丘疹，有時還會發展為丘疹。這些皮損往往呈對稱分布，好發於軀幹和四肢。最讓人難以忍受的便是劇烈的瘙癢，搔抓後容易留下抓痕、血痂，長期反覆發作甚至會導致皮膚粗糙增厚、色素沉着。

### 夏季皮炎源於暑濕

中醫認為，夏季皮炎的根源在於「暑濕」

之邪。夏季氣候酷熱，雨水又多，自然界「暑熱」與「濕濁」交織，形成一種「濕熱邪氣」。這種邪氣集結於肌膚表面，再加上身體可能素有濕氣無法順暢排出，兩者相互結合，最終便爆發為夏季皮炎。

### 瘙癢劇烈應清熱涼血

雖然夏季皮炎皆因天氣炎熱潮濕所致，但因應患者的臨床表現不同，採取的治療方向亦有所差異，這就是中醫的辨證論治——透過制定個體化的治療方案對症下藥。關於夏季皮炎，常見的證型有兩種。第一種是「濕熱蘊膚型」，常見於急性發作期。這類患者皮損鮮紅、腫脹，丘疹密集，破潰後有滲液，有時瘙癢劇烈難忍。同時，身體內部也表現出「熱」象，如心煩、口苦口乾、小便黃赤、大便黏滯等。治療上應以

清熱利濕、涼血解毒為主。

第二種是「脾虛濕困型」，多見於亞急性或慢性期。此時皮損顏色偏暗紅或淡紅，以丘疹、結痂、鱗屑為主，滲液較少，瘙癢時輕時重。患者常伴有胃口差、腹脹、大便稀溏、身體困倦等脾虛表現。治療上就不能一味清熱，而應以「健脾益氣、化濕和胃」為主。由於這兩類證型的用藥思路截然不同，因此必須由專業中醫師通過望聞問切來準確判斷，切勿自行套用方劑，以免藥不對症，反而損傷身體。

### 日常多吃解暑食物

飲食調理是中醫防治夏季皮炎的重要一環，總的原則是清熱利濕、健脾和胃。平時可以適當多吃一些有助於清解暑熱的食物，比如苦瓜、絲瓜、冬瓜、綠豆等。針對脾虛濕困的人群，薏苡仁、山藥、蓮子等都是非常不錯的食材，有助於健脾祛濕。同時，要盡量避開辛辣刺激的辣椒、芥末，以及牛羊肉、蝦蟹等容易助濕生熱的「發物」。

烹調方式與進食規律同樣攸關成敗，清解暑熱之品如冬瓜、綠豆，宜煲湯或熬粥，取其清輕之氣以透達肌表，不宜煎煮太久；而健脾祛濕之品如薏苡仁、山藥，則需文火慢燉至軟糯糜爛，方能減輕脾胃負擔，助其運化吸收。烹調時亦應盡量避免油炸、燒烤或過多添加辛香調味料，因高溫烹調易生「燥熱」之性，反而助長體內火邪，與清熱的初衷背道而馳。

此外，日常調護也至關重要。應穿著寬鬆透氣的棉麻衣物，出汗後及時用清水沖洗並輕輕擦乾，切忌用熱水燙洗或鹼性強的肥皂，以免加重刺激。



■薏苡仁有助於健脾祛濕。

■文火慢燉至軟糯糜爛，幫助運化吸收。



# 夏季皮炎癢難忍 清熱祛濕疹自消

## 清解暑熱健脾化濕食療方

### (一) 赤小豆茯苓湯

**做法：**取赤小豆30克、茯苓15克，洗淨後放入鍋中，加約4-5碗水，大火煮開轉小火煮30-40分鐘，直到赤小豆軟爛。只喝湯水或連豆一起吃均可。



**功效：**健脾祛濕，利水滲濕。有助於減少濕氣於體內積聚，而且其性質平和，適合大多數體質，可當作日常代茶飲用。

### (二) 茅根竹蔗馬蹄水

**做法：**白茅根（鮮品或乾品皆可）剪成段，竹蔗切條，馬蹄去皮洗淨。所有材料放入鍋中，加足量水，大火煮開後轉小火煲1小時即可，不用加糖。



**功效：**清熱生津，利尿解毒。除了利尿功效能有效將濕氣排出外，其生津功效亦有助於解渴，天氣炎熱時可作為消暑的清涼飲品。

### (三) 桑葉菊花甘草茶

**做法：**取乾桑葉5克、杭白菊5朵、生甘草2-3片，放入杯中。用沸水沖泡，蓋上蓋子燜5-10分鐘後，即可飲用。



**功效：**疏風散熱。肺主皮毛，桑葉和菊花歸肺經的特性有助清宣肺熱，以減少皮膚炎症，從而達到減少瘙癢的效果。