辨證食療　國際藥膳食療學會專欄

《中華醫藥》與國際藥膳食療學會合辦　下次刊出：12月14日

濕疹是由多種內外因素引起、具有明顯滲出傾向的一種過敏性、搔癢性皮膚病。治療濕疹的中藥多數味道較苦，香港的部分病人因為怕苦而中途放棄治療機會，往往使病情纏綿難愈。筆者根據藥食同源的原理，盡量將中藥食療化，使病人更易接受藥膳調養，再根據臨床辨證施膳，選用清熱祛濕、清熱瀉火解毒、益氣養陰、祛風除濕等治療方法，以取得滿意效果。

濕疹的中醫辨證施膳研究

□香港大學專業進修學院副教授　張群湘博士

辨證施膳

濕熱型：

【證候】局部皮膚紅癢，時有滲液流水，或黃水淋漓，舌紅，苔黃膩，脈滑數。

【治則】清熱祛濕。

【方藥】苦瓜綠豆水（自擬）

玉米鬚（15g）、苦瓜（30g）、綠豆（20g）、薏苡仁（15g）等。

【製作】放入四碗水，先用武火煮，待水沸時改為文火，煮約半小時收火，飲水稍食渣。

風濕型：

【證候】皮膚紅癢游走不定，天氣變化尤甚，病情反覆發作，伴隨關節痛，舌淡紅，苔白，脈弦或浮。

【治則】祛風除濕。

【方藥】祛風除濕湯（自擬）

防風12g、白蒺藜15g、桑寄生15g、蛇肉30g、夜交藤30g等。

【製作】放入三碗半水，先用武火煮，待水沸時改為文火，煮約半小時收火，飲水。

熱毒型：

【證候】發病迅速，局部紅腫，皮膚易起紅斑或紅疹，劇烈搔癢，身熱口渴。

【治則】清熱瀉火解毒。

【方藥】解毒清熱湯（自擬）

金銀花12g，連翹12g，大青葉12g，蒲公英15g，半枝蓮24g，白花蛇舌草24g，知母12g，苦瓜（30g）、綠豆（20g）。

【製作】放入五碗水，先用武火煮，待水沸時改為文火，煮約半小時收火，飲水。

氣陰虛弱型：

【證候】納差氣短，口乾咽燥，皮膚乾燥脫屑，搔癢劇烈。舌質稍紅、剝苔、脈細無力。

【治則】益氣養陰。

【方藥】益氣養陰湯（自擬）

太子參10g，南沙參10g、玉竹15g、麥冬15g、玄參15g、土豆20g、淮山18g、生地15g等。

【製作】放入四碗半水，先用武火煮，待水沸時改為文火，煮約半小時收火，飲水。

病案舉隅

李某，男，10歲。全身皮膚搔癢反覆約1年，時常因癢而醒，曾服西藥不效，服中藥因怕苦而不能堅持，因此效果也不明顯。全身皮膚可見多處抓痕、血痂，抓痕和血痂周圍微紅，以四肢彎位及頸部皮膚爲多，大便偏硬，納差氣短，口乾咽燥，舌質稍紅、剝苔、脈細無力。根據整體辨證，此乃氣陰兩虛之濕疹。治以益氣養陰，用益氣養陰湯加減進行調養。太子參10g，南沙參10g、玉竹15g、麥冬15g、玄參15g、土豆20g、淮山18g、生地15g，北沙參12g，百合12g等，放入四碗水，先用武火煮，待水沸時改爲文火，再煮約半小時收火，飲水，患者覺得不難飲，願意堅持服用。服此湯飲2周，搔癢明顯減輕，原抓痕大部分消退，一周癢醒的次數減少，納差氣短、口乾咽燥均減，原方再服2周而愈。

討論

濕疹是由多種內外因素引起、具有明顯滲出傾向的一種過敏性、搔癢性皮膚病。中醫稱之為「濕瘡」、「浸淫瘡」、「旋耳瘡」、「四彎風」等。本病的發生，其基本病因病機是由於正氣不足，陰血虧虛，以及濕、熱、風阻滯肌膚所致。治療濕疹的中藥多數味道較苦，香港的部分病人因為怕苦而中途放棄治療機會。筆者根據藥食同源的原理，盡量將中藥食療化，使病人更易接受藥膳調養，再根據臨床辨證施膳，選用清熱祛濕、清熱瀉火解毒、益氣養陰、祛風除濕等治療方法，以取得滿意效果。

可導致皮膚搔癢的因素：

1.藥物：盤尼西林、解痙劑，以及抗心律不整的藥物。這類藥物易引起皮膚搔癢。

2.食物：甲殼類海鮮、花生、蛋、魚、乳類、雞肉、芒果、荔枝、醬瓜、蜜餞。

3.化學物質：染髮劑、食物添加劑（如防腐劑）。

4.有關金屬：鎳、鉻、汞。

5.蚊蟲叮咬：蜜蜂、蜘蛛、蟑螂、蚊子、水母。

6.吸入性過敏原：動物毛屑、羽毛、棉花、花粉、煙霧、空氣污染。

7.物理性因素：天氣過熱、冷、水、壓力過大、運動、空氣污染。

8.感染：又分為細菌性、霉菌性、病毒性、寄生蟲感染。

9.心理因素：情緒不穩、緊張、憂鬱、疲勞。

10.內分泌：如甲狀腺功能異常、荷爾蒙。

11.遺傳因素：少數人有過敏性遺傳體質，比較容易引起過敏，有時還會合併過敏性鼻炎或氣喘。

12.其他：如癌症、白血病、腎臟病的病人。

編者按：中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合作，逢隔周一(雙周刊)推出《辨證食療》專欄，由本地中醫專家及營養學者執筆，撰寫臨床對證食療專文。

國際藥膳食療學會的成員來自本地大學中醫藥學院的專家、教授、本地中醫師及營養師，學會致力提倡和推動藥膳食療文化的普及。

筆者於2002－2007年以中醫藥膳調養濕疹26例患者。其效果報道如下：

研究資料

26例中，男性14例，女性12例，平均年齡32歲，病程0.5－2年。雖然濕疹一般分急型濕疹、亞急性濕疹、慢性濕疹三類，但本研究26例病案中，9例爲濕熱型，佔34.6%；4例爲熱毒型，佔15.3%；8例爲氣陰虛弱型，佔30.7%；5例爲風濕型，佔19.4%。

療效標準

顯效：症狀消失，皮疹消退，膚色恢復正常。

有效：症狀基本緩解，皮疹大部分消退，皮膚稍有粗糙變厚。

無效：症狀減輕，皮疹無明顯改善。

治療效果

分型	顯效	有效	無效	有效率
濕熱型（9例）	3	5	1	88.9%
熱毒型（4例）	1	3		100%
氣陰虛弱（8例）	4	4		100%
風濕型（5例）	2	3		100%

臨床分享

中西醫整合療法 助癌症化療患者護肝

有些癌症患者接受化療時，肝功能指數會飆高，爲了免除對肝臟傷害，只能暫停化療；台北醫學大學附設醫院進行中西醫整合治療；化療病患合併使用中藥，有助保護化療期間肝功能正常。

中央社報道，台北醫學大學附設醫院傳統醫學科與血液腫瘤科發表最新研究「併用中藥對接受化療癌症病人肝臟保護及完成化療成效」，運用中西醫整合治療，保護化療病患的肝功能。

台北醫學大學附設醫院傳統醫學科主任戴承杰表示，這項研究針對從2004年1月1日到2004年12月31日接受癌症治療的89位患者，在化療期間給予保肝中藥小柴胡湯、黃連解毒湯、五苓散等科學中藥藥粉。戴承杰表示，患者使用醫師給予的中藥後，肝功能指數降低20%，顯示對癌症化療病患肝臟有保護作用。

化學治療產生的副作用常會導致癌症患者不得不中斷治療，戴承杰強調，化療藥物經由肝臟代謝，若肝功能指數飆高，可能傷及肝臟，因此，患者常必須暫停化療。

認識中醫藥　逢周一刊出

臟腑與美容

臟腑是人體內臟的總稱，包括五臟（心、肝、脾、肺、腎），六腑（膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦），奇恆之腑（腦、髓、骨、脈、膽、女子胞）。中醫學認為臟腑與肢體、五官之間有着所主與歸屬開竅的關係，是互助聯繫的有機整體。面容及形體是臟腑的一面鏡子，臟腑氣血的盛衰及功能正常與否直接關係到面容的榮枯、形體的健美。臟腑功能正常，通過經絡將氣、血、津液運送散布於面，潤養滋補皮膚，抗禦各種外邪侵襲，使面色紅潤光澤，目光有神，皮膚細膩。若某臟或多臟功能失調，導致氣血不足或失調，反映到容貌上則面色萎黃或晦暗無光，雙目無神，毛髮漸白，皮膚乾燥，人體衰老等。從整體觀看人體容顏和形體的美與人的臟腑功能有密切關係。

人體的面色、毛髮、爪甲、皮膚、肌肉的濡養，要靠臟腑之精氣的充盛。若臟腑功能減退，精氣不足，就影響各主宰部位的健美。如心氣不足，血脉不充盈，則面色無華；心主神明的功能失常，則神志不寧，或精神萎靡。肺氣虛，則皮膚、毛髮乾枯，憔悴不華。腎氣虛，腎精虧，則齒落骨軟，頭髮枯槁易脫落。若肝血不足，肝鬱不舒則關節活動受阻，運動失靈，爪甲不榮。若脾虛失運則肌肉軟弱無力或廢痿不用，健康將無從談起。

康健與你　逢周一刊出　曹貴子醫生

維他命B防痱滋

生痱滋在香港十分常見。痱滋其實叫做口瘡，這種復發性口瘡可生長在口腔黏膜的任何部分，表現成圓形或橢圓形的潰爛。每當唇部或舌頭運動時，痱滋就會產生疼痛；而受到鹹、酸等濃味食物刺激時，更加痛上加痛。到目前爲止，痱滋的成因尚未明確，但被普遍認爲與身體免疫系統失調、內分泌失調、腸胃失調、口部創傷、精神壓力及缺乏維他命B12、維他命C、葉酸或鐵質有關。

均衡飲食防痱滋

不想經常給討厭的痱滋折磨，你可以透過均衡飲食加補充足夠的維他命而予以預防。最基本的法則是每日進食至少一個水果，以吸收足夠的維他命C，幫助身體對抗細菌。除此之外，由於身體缺乏維他命B雜時，會容易導致痱滋形成，所以你亦可多吃以下含豐富維他命B雜的食物：

動物肝臟：每星期進食1至2片動物肝臟，可有效攝取維他命B雜。但由於動物肝臟的膽固醇含量較高，每星期不宜吃多過3安士。

全麥食品：麥皮和紅米都蘊含豐富維他命B雜，除了能有效預防痱滋形成外，還有助促進痱滋痊愈。你可每天進食1碗麥皮或紅米飯。

紫菜、海帶：每星期進食含少量紫菜或海帶的食物，就能補充足夠的維他命B雜，如紫菜壽司、海帶綠豆沙等。

身體變弱的警號

很多人都覺得痱滋只是小問題，但其實痱滋是身體變弱的警號。如果你經常長痱滋，就應該加倍注意健康了。你除了應注意飲食均衡，還要每天做適量的運動，改善體質，保持心情愉快，這樣，痱滋就難以侵襲你了。

（本文摘錄自陳培匡醫生的文章）

中醫脊醫　逢周一刊出

淺談『自由基』(2)

自由基爲了維持本身的穩定，就會去攻擊其他穩定的分子，奪取本身所需的電子。在向外搶奪電子的過程中，會對其他正常細胞造成傷害，迫令被搶奪電子的化基體變成新的自由基，而引起一連串的氧化化學反應。有報告指出，身體內的每個細胞，每日大約會被一萬個自由基所攻擊。

抑制免疫系統

在連串的過氧化反應，自由基會破壞細胞膜，使細胞得不到應有的養分，也排不走細胞內的毒物，使之死亡。更嚴重的是自由基會破壞DNA（脫氧核糖核酸）使正常細胞被異常細胞所取代。自由基能抑制免疫系統，使人體對癌細胞或細菌，病毒無法有效防禦。自由基也傷害皮膚細胞，使黑斑皺紋產生。

加速細胞老化

人體會出現各種退化性症候群，衍生現今各種慢性的城市病，例如高血壓、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症、退化性關節炎等，嚴重威脅人類的健康和生命。另外，亞健康人群的數量也不斷的上升頭暈、頭痛、精神緊張、煩躁、疲勞、失眠、注意力不集中。其他的問題還有血管變得脆弱或硬化、免疫功能衰退、腦細胞老化、白內障、皮膚鬆弛和全身性的老化現象。

黃施博　註冊脊醫・註冊中醫