

疏通經絡 祛除邪氣

冬季皮膚病 中醫內外兼治

冬季皮膚乾燥的主要原因是皮膚的水分和油脂流失，導致皮膚屏障功能下降，皮膚表面的角質層變薄，無法有效阻擋外界的刺激和細菌的侵入，從而引發皮膚的發炎和過敏反應。常見的冬季皮膚病為乾燥性皮炎、濕疹、皮膚癬等。因此，治療和預防冬季皮膚乾燥的基本原則是保濕和抗發炎。

疏通經絡 滋養正氣

中醫對冬季皮膚病的治療，有其獨特的理論和方法。根據辨證論治的原則，結合內治和外治，調整體質，平衡陰陽，疏通經絡，祛除邪氣，滋養正氣，達到治本的目的。

中醫認為，冬季皮膚病的發生與肺、脾、腎等臟腑的功能失調有關，肺主皮毛，脾主運化水濕，腎藏精髓，這些臟腑的盛衰，影響濡養皮毛和維持皮毛防禦功能。

風、寒、燥、濕等外邪的侵犯，阻礙氣血的流通，引起皮膚的局部或全身的不適。因此，中醫治療冬季皮膚病時，要根據不同的臟腑、邪氣、氣血、陰陽的失衡狀況，選用相應的方劑、針刺、中藥外敷等方法，以達到治療效果。

香港的冬天雖然不會見到風雪交加的景象，但整體氣溫和濕度，都會明顯下降。環境變化對皮膚所帶來的影響，不容小覷。臨床常見許多患者，在冬季皮膚會出現乾燥、緊繃、脫屑、龜裂、痕癢、紅腫等問題，甚至因轉季引發皮膚病或加重一些本身已存在的皮膚問題。這些皮膚病及皮膚問題不僅影響患者外觀，也有可能影響他們的身心健康和日常生活。



黃耀

註冊中醫

至意中醫診所

輕度濕疹 潤膚為要

濕疹為冬季常見皮膚病之一，而且容易反覆發作。患者不但有小疹子，還會有紅斑、水疱、結痂，其瘙癢之感常令人難以忍受。不少人濕疹發作時忍不住抓癢，此舉會加重病情，因為搔抓會破壞皮膚屏障，使過敏原更容易刺激皮膚，形成惡性循環。

因此，濕疹發作時，謹記忍住別抓。



▲濕疹發作時，要忍住別抓癢。

癢。輕度濕疹不需要用藥，潤膚就能治。過敏是引起濕疹的主要原因。冬天乾燥的空氣會讓皮膚出現裂縫，過敏原便可藉機引發濕疹，因此，最簡單預防濕疹的方法，就是適時、大量地塗抹潤膚霜，堵住皮膚裂縫。除此之外，患者要注意衛生，方法包括：

- ①保持皮膚清潔，避免刺激、搔抓、燙洗、日曬。平時多洗手，注意經常修剪指甲。
- ②衣服要寬鬆。最好穿柔軟、透氣、棉質的衣服，盡量不穿化纖或深色的布料，因深色布料的顏料對濕疹患者來說，有可能是過敏原。
- ③飲食要清淡。濕疹發作時，不能吃辛辣刺激的食物，比如酒類、咖啡、海鮮等，以免加重病情。
- ④三歲以上的小朋友如果常有濕疹，及早排查過敏原，盡量避開它們，以免皮膚反覆受到刺激。

- ①避免長時間熱水浴。熱水會洗去皮膚分泌的天然油脂，使皮膚更乾燥。
- ②避免使用過於刺激的沐浴露和肥皂，以減少對皮膚的傷害。
- ③洗澡後，立即塗抹保濕產品。
- ④如果皮膚較易過敏，可嘗試使用凡士林塗抹。
- ⑤飲食上，要多飲水，以保持身體水分充足。少吃油炸、辛辣、鹹的食物，避免刺激皮膚，加重發炎和發癢的情況。
- ⑥避免穿着過緊或過粗的衣物，選擇柔軟舒適的棉質或絲質衣物，以減少對皮膚的摩擦和刺激。
- ⑦如果皮膚出現紅腫、發癢、破損等嚴重症狀，盡早就醫，以控制病情，避免感染或其他併發症的發生。

預防癌症 早篩查早診斷早治療

研究發現

「2020年中國癌症相關死亡人數為240萬，相比2005年增加了21.6%」，一項近期發表於頂尖學術期刊《柳葉刀·公共衛生》上的研究如是顯示。

研究稱，自2010年以來，癌症一直是中國民眾的主要死亡原因，癌症的發病率、死亡率和負擔都在不斷增加。該研究使用來自國家死亡率監測系統的癌症死亡率數據，此系統覆蓋內地31個省級行政區的605個監測點，佔全國人口的24.3%，即超過三億人被納入監測。

研究結果顯示，2005至2020年間，內地的癌症圖譜發生了變化。2005年，男性死亡率最高的五大癌症是肺癌、肝癌、胃癌、食道癌、結直腸癌；同年，女性死亡率最高的五大癌症中的第一、第四、第五位同男性一致，中間兩位分別是胃癌、肝癌。2020年，男性死亡率最高的五大癌症未變，女性則發生了改變，比如肝癌從第三上升至第二，結直腸癌從第五

上升至第四，乳腺癌從第六上升至第五，食道癌從第四降至第七。

2019年7月，《國務院關於實施健康中國行動的意見》提出，倡導積極預防癌症，推進早篩查、早診斷、早治療，降低癌症發病率和死亡率，有序擴大癌症篩查範圍。國務院辦公廳近年來發布的關於深化醫藥衛生體制改革重點工作任務的通知中，也明確要求擴大高發癌症篩查覆蓋範圍。

專家表示，臨床上對癌症的早期檢出率在增加，這得益於部分人群健康意識的提高。解決癌症負擔，不僅靠篩查，生活方式的改變，也有助於預防癌症。

癌症成因複雜。從正常細胞演變為癌細胞，繼而形成危及人體健康的腫瘤，通常需要十年甚至更久。應對癌症最好的辦法是預防。

「目前，通過避免危險因素和實施現有的循證預防策略，可以預防30%至50%的癌症。」世界衛生組織

2022年曾發文稱，通過早期發現癌症以及對癌症患者進行適當的治療和護理，也可以減輕癌症負擔。如果及早診斷並適當治療，許多癌症都有很高的治療機會。

中新社

防癌有方

- 不使用煙草
- 保持健康體重
- 健康飲食
- 定期運動
- 接種HPV和乙肝疫苗



▲蔬菜富含纖維與維他命，裨益健康。



▲冬日天氣乾燥，皮膚容易流失水分和油脂。

▶手指皮膚因空氣乾燥出現裂縫。

▼皮膚紅腫疼痛是接觸性皮炎的症狀之一。

病案分析

養血潤燥治接觸性皮炎

黃先生，60歲。職業：退休人士。
·月前因搬家，曾以左臂抬舉傢具木架後，出現左手臂外側痕癢。

症狀 患者搬家數天後，出現明顯皮損、脫屑、痕癢劇烈。就診時左上臂外側皮損粗糙，龜裂增生伴鱗屑，痕癢難耐，抓搔後皮膚紅腫疼痛，遇熱後痕癢加重，汗出少，面色蒼白，口乾，神疲，納差，大便量少，小便正常。脈弦細，舌淡紅苔薄。

治療 養血潤燥為主要治法。當時以當歸飲子為主方加減內服，當歸飲子為中醫經典名方四物湯（當歸、川芎、地黃、白芍）加祛風止癢的藥物如荆芥、防風等。同時，處方紫雲膏（當歸、紫草）潤膚外塗治療。內外同治，療效明顯。



證型

本病案的診斷為接觸性皮炎，中醫證型為陰血虧虛。



▶中藥防風具祛風止癢功效。

保養皮膚貼士



▲少吃油炸食物，避免刺激皮膚。

滋潤甜食暖心頭

冬季之時，容易出現上呼吸道感染，誘發流感、感冒，大家要有防病意識。飲食方面，此時宜清淡，多吃營養豐富又容易消化的食

物，同時多吃新鮮蔬菜，盡量不吃刺激性的食物，例如辣椒、胡椒、蔥、蒜等。偶爾進食一些滋潤甜食，也是不錯的選擇，如白木耳湯、杏仁茶等。

健康嗎



白木耳湯

- 材料：白木耳4克、蜂蜜1茶匙、紅棗3顆、枸杞1小把。
- 做法：
 - ①紅棗撥開去籽。白木耳剪掉蒂頭，用水泡軟。
 - ②泡軟的白木耳、紅棗和枸杞放入鍋中，加適量清水煮滾，放入燜燒鍋慢燜直到湯汁變得稍微黏稠。
 - ③食用前，可在湯中加入蜂蜜添加風味。
- 材料：杏仁250克（南北杏比例約6：1，北杏有微毒性不可加太多），水800毫升、米40克、冰糖少許。
- 做法：
 - ①杏仁跟米洗淨後，用清水蓋過杏仁浸泡一晚。
 - ②將杏仁、米和水倒入攪拌機中攪打，直到變為杏仁漿。
 - ③杏仁漿倒入過濾渣袋，將杏仁汁液擠入鍋中。
 - ④將杏仁汁用中火煮到微滾後，加入冰糖直至冰糖融化。
 - ⑤待杏仁茶冷卻後，即可飲用。



杏仁茶