

健康人生

春節即將來臨，節日氣氛濃厚，親朋好友歡聚，共享美味佳餚。然而，冬季也是一個皮膚問題爆發的時期，天氣乾燥對皮膚疾病的影響不可小覷，尤其是在寒冷、低濕度的氣候下，許多皮膚問題會惡化，甚至誘發新的疾病。同時，人們往往會在節日氣氛下飲食變多，從烤肉、火鍋到蛋糕、餅乾、巧克力等等，但這些大魚大肉、甜點糕點，食用過量可能會造成腸胃功能受損，也可能成為皮膚問題爆發源。

在本文中，筆者將從臨床冬季皮膚問題較常見的類型、症狀和治療方案等角度來探討。

常見乾燥性皮膚炎、口唇炎及痤瘡

在冬天較臨床常見的皮膚問題為乾燥性皮膚炎、口唇炎和痤瘡。早期診斷和適當的治療可以有效預防病情惡化，並促進恢復。

冬季氣溫降低，空氣中的濕度也相對較低，使得皮膚表面的水分更容易蒸發。同時，寒風也會帶走皮膚表面的水分，導致皮膚乾燥、緊繃、脫屑，甚至出現乾裂、瘙癢等不適感。乾燥的環境會損害皮膚的角質層，使其屏障功能減弱，無法有效地鎖住水分，進一步加劇皮膚乾燥的惡性循環。

乾燥性皮膚炎和口唇炎是冬季常見的皮膚問題，主要是因為皮膚乾燥導致的瘙癢。小部分患者是因為自身過度清潔，破壞皮膚天然油脂。乾燥的皮膚缺乏足夠的油脂保護，更容易受到外界刺激而發癢。乾燥性皮膚炎症狀多見小腿前側、手臂外側、足跟部局部性乾燥、脫屑、龜裂、瘙癢，瘙癢部位搔抓後可出現發炎性紅斑。口唇炎症狀多見嘴唇乾燥、緊繃、脫皮、脫屑，嚴重者可見唇部出現裂縫、紅腫、疼痛、瘙癢，可伴有出血現狀。

中藥針灸內外兼治

冬天過節期間，親朋聚餐多，但暴飲暴食會對皮膚健康造成影響，特別是引發痤瘡爆發。痤瘡，俗稱青春痘，是一種常見的慢性皮膚疾病，影響著全球數百萬人，特別是青少年。雖然通常在青春最為明顯，但不同年齡層的人都可能受到其影響。聚餐時，短時間內進食漢堡、白米、粉麵、薯片、蛋糕、甜點、冰淇淋、含糖飲料等食物會令血糖指數馬上急速升高，胰島素增高，刺激皮脂腺分泌油脂；韓燒、炸雞、薯條、披薩等高脂高反式脂肪的食物易堆積脂肪，升高體脂率，從而引致皮脂分泌升高；過量飲酒會升高睾酮，雄激素的升高，也會刺激皮脂導致分泌旺盛。

痤瘡的診斷主要基於皮膚的臨床表現，需仔細檢查患者的皮膚，評估痤瘡的類型、嚴重程度和分布範圍。診症過程中會詢問患者的病史，包括痤瘡的發病年齡、持續時間、病情加重因素、家族史和既往治療史。記錄皮膚損的類型，如粉刺、丘疹、膿疱、結節或囊腫，皮損大小、數量和分布範圍，臨床以面部為主，但胸部、背部等也是痤瘡好發部位。

乾燥性皮膚炎和口唇炎的治療方案主要以中藥為主，分為中藥內服及中藥外敷。痤瘡的治療方案則是針灸治療配合中藥內服及中藥外敷。



黃耀 註冊中醫師 至意中醫診所

冬季天氣乾燥易誘發皮膚疾病。

天冷乾燥 慎防皮膚病



▲乾燥性皮膚炎等是冬天常見的皮膚問題。



冬季皮膚保養建議

- 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。
- 避免使用過於刺激的沐浴露和肥皂，以減少對皮膚的傷害。
- 洗澡後立即塗抹保濕產品。
- 如果皮膚較易過敏，可嘗試使用凡士林塗抹。
- 飲食上，充足飲水，以保持身體水分充足。少吃油炸、辛辣、鹹的食物，避免過多進食高糖、高脂食物，控制乳製品攝取量，避免飲酒過度，以防刺激皮膚，加重發炎和發癢的情況。
- 避免穿著過緊或粗糙的衣物，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。
- 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。



▲避免飲酒過度，以防刺激皮膚。

病案分析

養血潤燥 治乾燥性皮膚炎

【病案一】 陳女，62歲，退休人士

初診：2023年12月15日

症狀：7天前洗澡後，出現右手臂外側痕癢。數天後出現明顯皮損、脫屑、痕癢劇烈。現右上臂外側皮損粗糙，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，大便秘結，小便正常。脈弦細，舌淡紅苔薄。

診斷：乾燥性皮膚炎

證型：陰血虧虛

主要治法：養血潤燥。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，二診時可見皮損明顯緩解。



疏風清熱治痤瘡

【病案二】 黃女，32歲，牙科助護

初診：2024年12月2日

症狀：就診時面部皮損色紅伴膿疱，痕癢，疼痛，汗出多，眠可，神可，口臭，口舌生瘡，納食可，大便3日1次，質硬成形或粒狀，小便正常。脈弦，舌紅苔薄黃。

診斷：痤瘡

證型：肺經風熱

主要治法：疏風清熱。以枇杷清肺飲為主方加減內服。中藥內服同時接受面部針灸治療。對於痤瘡的面部針灸建議一星期1至2次，一般以8至12次為一個整體療程。在面部針灸治療期間和治療後，建議患者保持良好的飲食習慣、適量運動、合理的生活作息和皮膚護理，保持身體和皮膚的健康。

保健湯水

木瓜枇杷葉瘦肉湯

材料：枇杷葉10至12片、陳皮三錢、豬瘦肉一斤、熟木瓜一個、大棗數枚

做法：

- 1 瘦肉飛水，洗淨備用。
- 2 陳皮浸軟，枇杷葉洗乾淨，木瓜去皮去籽，切大塊，備用。
- 3 除枇杷葉外所有材料放鍋中，加6至8碗水，大火煮滾後加枇杷葉，然後轉細火煎煮45分鐘便可。

功效：滋陰清熱



▲枇杷葉具清胃潤肺的功效。

中醫治療肺結節注重益氣扶正

自2019年底新冠病毒流行，部分患者在感染新冠之後，發現肺部出現了結節。肺結節是指肺部影像上各種大小、邊緣清楚或模糊、直徑小於等於3厘米的局灶性圓形致密影。可單發或多發，常為單個、邊界清楚、密度增高、可由胸外惡性轉移或活動性感染導致，要盡早治療，如果久拖不治會導致惡化。肺結節的形成原因很多，如果肺部有炎症就會引起肺結節。其次，肺部有結核感染或者是存在腫瘤，也很容易導致肺部出現結節。

根據不同病程診療

肺結節根據其大小以及良惡性的不同，治療方法有以下區別：

- ① 良性結節，良性結節常見於感染或者良性腫瘤，如果是感染造成的結節，比如結核、真菌，需要治療，可以給予抗結核治療或抗真菌治療。如果是良性腫瘤導致的結節，不需要治療，定期觀察就可以。
- ② 對於高度懷疑為惡性的結節，需要以下幾種處理方式，大於8毫米的結節，應採取積極的措施進行風險評估，可以檢查肺部的三維重建或者是支氣管鏡下做TBLB取活檢。如果是高度懷疑惡性的結節，可以考慮早期手術治療。對於6至8毫米的結節，應該積極的隨訪，一般情況下三個月到半年覆查一次肺部CT。小於6毫米的結節，根據情況選擇CT的隨訪。
- ③ 非實性結節常為癌前或者是癌性病變，隨訪時間應該延長，並且根據惡性風險選擇相應的處理措施。

患者如果檢查出患有肺結節，應及時明確病因，在醫生的指導下用藥或是手術進行治療，以免延誤病情。

肺氣虛是始動因素

中醫認為，肺結節的形成與多種因素相關，包括先天稟賦不足、飲食

失宜、情志失調、個體體質差異以及環境因素等。隨著現代生活環境和體質變化，肺結節檢出率呈現增高趨勢。當前亞健康普遍化，不良飲食習慣的人群增多，生活環境易被不良空氣、煙霧等刺激環境，高脂血症、尿酸血症患者增多，形成偏頗體質，易患結節，因此早期防治肺結節大有裨益，診療方式亦有待進一步優化。肺結節病因關鍵為肺氣虛。肺宣肅失常，五臟氣機失調，其中尤以肝失疏洩為主，肝主藏血功能失職，氣血運化失調加重，痰濕內生，久而結痰；又正氣虛易致邪毒積聚耗傷肺陰，與痰瘀等病理因素膠著，進一步化痰、化毒致結節惡變。

中醫治療肺結節以益氣扶正、標本兼顧為要點；清熱解毒、軟堅散結為基礎；以化痰通絡、活血行瘀為主線，從證候、體質論治肺結節，達到「未病先防，既病防變」，「治病求本」的目的。

肺氣虛是始動因素：肺氣虛則衛外功能減退、呼吸功能失常、治節功能失調，正氣虛損則外邪煙毒、粉塵等易侵犯機體；運化水液功能減退則內生痰飲、血瘀，痰瘀膠著，終成結節；痰飲、瘀血等病理之邪積聚體內日久可成毒癥變；肺部結節患者手術切除後體質虛弱，更傷肺氣。

宣降肺氣 化痰祛瘀

病案

曾治療一男性52歲，2022年9月10日初診。根據患者陳述，其曾經在2022年6月，經某醫院進行胸部CT及支氣管鏡綜合鏡檢查發現，患者雙側肺炎紋理增多，兩肺門及縱隔出現多個腫大，淋巴結的影像，右肺下葉發現兩個大小如同玉米粒的不規則塊影，邊緣模糊不清，經活檢病理學檢查，最終被確診為肺結節病，主要表現為咳嗽，是有咳痰，胸悶，氣喘，活動或用力後明顯。消瘦乏力，舌質紅，苔黃微膩，脈弦滑。治療多時無明顯效果。

根據舌脈表現辨證為肺失宣降，肺氣鬱滯，痰瘀凝結之症，給予以下方藥宣降肺氣，化痰祛瘀。人參、黃芪、陳皮、法半夏、茯苓、炒白朮、當歸、桃仁、杏仁、柴胡、丹皮、山梔子、全瓜蒌、薤白、枳實、甘草，水煎服每日一劑。以上方加減治療一月有餘，患者咳嗽咳痰，胸悶氣喘明顯減輕，經胸部CT覆查，兩肺門及縱隔腫大，淋巴節消失，右肺不規則塊影消失，之後用通宣理肺丸和化痰消癥丸調治半年有餘並囑患者戒煙酒，適寒溫，防外感，調情志，適當參加體育鍛煉。三個月後覆查一切正常。



▲中醫認為，肺結節的形成與多種因素相關，包括飲食失宜、情志失調等。



郭岳峰 註冊中醫師 香港中醫藥管理委員會



郭歌 註冊中醫師 香港中醫藥管理委員會