

# 回南天潮濕悶熱 中醫方法因症應對濕疹

## 健康人生

踏入2月，春回大地，萬物復甦，在華南地區，尤其是香港，春季常常伴隨着潮濕悶熱的「回南天」。室外暖濕氣流與室內冷牆相遇，形成大量水氣凝結，空氣濕度非常高。中醫學認為，「濕」為陰邪，其性重濁、黏滯，易阻滯氣機，損傷陽氣，且易與風、寒、熱等邪氣結合，侵襲人體。在這種環境下，皮毛首當其衝，中醫稱為「濕瘡」、「浸淫瘡」的濕疹極易發作或加重，成為不少香港民衆春季的煩惱。

黃耀  
註冊中醫師

濕疹症狀表現於皮膚，其病因與體內臟腑功能失調密切相關。《黃帝內經》稱：「諸濕腫滿，皆屬於脾。」脾胃主運化水濕，若因飲食不節、過食生冷肥甘，或思慮過度、壓力過大，導致脾胃功能受損，運化失常，則水濕內停，鬱而化熱，濕熱蘊結，外發於肌膚。此外，肺主皮毛，衛外不固，則外濕易侵；肝失疏洩，氣機不暢，亦會影響水濕代謝；腎陽不足，無法溫煦脾土以化濕，亦是濕邪內停的深層原因。

### 濕疹常見的證型

治療濕疹絕非單純止癢，而需從整體出發，辨證論治。回南天的內外合邪，是濕疹高發且纏綿難愈的關鍵。因此，了解如何通過中醫的角度來治療濕疹的症狀、調整生活方式和飲食習慣，以保持身體健康，顯得尤為重要。本文將探討濕疹的本質，將其數種常見的證型，從症狀、方藥、調理等來展開。濕疹的治療方案主要以中藥內服為主。

下列是一些臨床常見證型：

#### 1. 濕熱證

此證多見於急性期或加重期。臨床表現為皮膚潮紅、灼熱、丘疹、水泡密集，黃色分泌物滲出明顯，痕癢劇烈，可伴有心煩口渴、大便秘結、小便短黃。舌質紅，苔黃膩，脈滑數。

**病因病機為濕熱之邪壅盛於肌膚。**

**治法為清熱利濕止癢。**

#### 2. 牌虛濕蘊證

此證多見於反覆發作者。皮損以淡紅色丘疹、斑片為主，滲出不多但較為黏膩，痕癢時作，常伴有面色萎黃、神疲乏力、納食差、腹脹、大便洩瀉。舌淡胖，伴齒痕，苔白膩，脈緩。

**病因病機為脾失健運，水濕內停，泛溢肌膚。**

**治法為健脾利濕。**

#### 3. 血虛風燥證

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為病久耗傷陰血，致血虛生風，肌膚失養。**

**治法為養血潤燥，祛風止癢。**

#### 4. 痘瘍

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為病久耗傷陰血，致血虛生風，肌膚失養。**

**治法為養血潤燥，祛風止癢。**

#### 5. 脾虛濕熱證

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為脾虛濕熱，兼有血虛風燥。**

**治法為健脾利濕，兼養血潤燥。**

#### 6. 養血潤燥證

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為脾虛濕熱，兼有血虛風燥。**

**治法為健脾利濕，兼養血潤燥。**

#### 7. 肝火犯脾證

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為脾虛濕熱，兼有血虛風燥。**

**治法為健脾利濕，兼養血潤燥。**

#### 8. 肺脾兩虛證

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為脾虛濕熱，兼有血虛風燥。**

**治法為健脾利濕，兼養血潤燥。**

#### 9. 肝膽湿熱證

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為脾虛濕熱，兼有血虛風燥。**

**治法為健脾利濕，兼養血潤燥。**

#### 10. 肺脾兩虛證

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為脾虛濕熱，兼有血虛風燥。**

**治法為健脾利濕，兼養血潤燥。**



▲回南天時應避免進食過多高糖高脂食物刺激皮膚。

**治法為健脾益氣，滲濕止癢。**

#### 3. 血虛風燥證

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為病久耗傷陰血，致血虛生風，肌膚失養。**

**治法為養血潤燥，祛風止癢。**

濕疹的治療時間長，尤其在回南天這樣的環境挑戰下。中醫的優勢在於透過辨證論治，運用內服、外治、藥膳等綜合手段標本兼治，控制病情，減輕不適，度過潮濕氣候。

### 結合病案辨證論治

#### 病案一

張女，年齡：35歲；職業：文職。

2025年3月9日初診。就診時雙側肘窩及臍窩出現成片皮損，皮損色紅伴膿疱，痕癢疼痛劇烈，搔抓後有淡黃色滲液，汗出多，眠可，神可，口臭，口苦，納食可，大便1日1次，質爛，小便黃。脈滑數，舌紅，苔黃膩。

**診斷：濕疹；證型：濕熱。**

病案一中的張女就診時以雙側肘窩及臍窩出現成片皮損為主訴，皮損色紅伴膿疱，痕癢疼痛劇烈，搔抓後有淡黃色滲液，另有口臭、口苦、大便爛、小便黃等伴隨症狀，舌脈象皆為濕熱之象，故判斷此為濕熱證。清熱利濕止癢為主要治法，處方龍膽瀉肝湯加減。共7劑，每日1劑。

2025年3月17日二診。紅腫滲出減輕，瘙癢緩解。苔轉薄黃膩。濕熱漸去，原方加減以鞏固療效，並囑其戒口，避食海鮮、辛辣等濕熱之物。

**病因病機為濕熱之邪壅盛於肌膚。**

**治法為清熱利濕止癢。**

**2.脾虛濕蘊證**

此證多見於反覆發作者。皮損以淡紅色丘疹、斑片為主，滲出不多但較為黏膩，痕癢時作，常伴有面色萎黃、神疲乏力、納食差、腹脹、大便洩瀉。舌淡胖，伴齒痕，苔白膩，脈緩。

**病因病機為脾失健運，水濕內停，泛溢肌膚。**

**治法為健脾利濕。**

**3. 血虛風燥證**

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為病久耗傷陰血，致血虛生風，肌膚失養。**

**治法為養血潤燥，祛風止癢。**

**4. 痘瘍**

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為脾虛濕熱，兼有血虛風燥。**

**治法為健脾利濕，兼養血潤燥。**

**5. 脾虛濕熱證**

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為脾虛濕熱，兼有血虛風燥。**

**治法為健脾利濕，兼養血潤燥。**

**6. 養血潤燥證**

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為脾虛濕熱，兼有血虛風燥。**

**治法為健脾利濕，兼養血潤燥。**

**7. 肝火犯脾證**

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為脾虛濕熱，兼有血虛風燥。**

**治法為健脾利濕，兼養血潤燥。**

**8. 肺脾兩虛證**

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為脾虛濕熱，兼有血虛風燥。**

**治法為健脾利濕，兼養血潤燥。**

**9. 肝膽濕熱證**

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

**病因病機為脾虛濕熱，兼有血虛風燥。**

**治法為健脾利濕，兼養血潤燥。**

**10. 肺脾兩虛證**

此證多見於慢性患者。病程纏綿，皮損色暗、粗糙、肥厚、苔蘇樣變，脫屑明顯，痕癢以夜間為甚，常因搔抓而出現血痂及分泌物。常伴有頭暈眼花、心悸失眠、口乾不欲飲。舌質淡，苔薄白，脈細弦。

## 回南天祛濕健脾食療方

回南天濕氣侵擾，易困脾胃，誘發或加重濕疹。藥膳調理，貴在平和，以食材之性糾正身體之偏。以下推薦數款春季祛濕健脾食療方，適用於平素濕重患者調養，從內而外，抵抗濕邪。

### 一、湯品篇

#### 1. 土茯苓赤小豆薏米湯

**材料：**土茯苓30克、赤小豆30克、生薏米30克、陳皮1角、瘦肉半斤、生薑2片。

**做法：**加清水適量，大火煮沸後轉文火慢燙約1.5小時，加鹽調味即可。

**功效：**健脾利濕。



#### 2. 山藥芡實蓮子排骨湯

**材料：**乾淮山30克、芡實20克、蓮子（去心）20克、茯苓15克、紅棗（去核）4枚、排骨半斤、生薑3片。

**做法：**所有材料洗淨，排骨焯水。一同放入湯煲，加水適量，武火燒開後轉文火慢燙2小時，調味即成。

**功效：**益氣健脾，固腎祛濕。

### 二、粥品篇

#### 1. 冬瓜薏米粥

**材料：**連皮冬瓜100克、薏米30克、粳米50克、陳皮少許。

**做法：**冬瓜洗淨切塊（皮保留），薏米、粳米洗淨。所有材料放入鍋中，加適量清水，煮至粥成。

**功效：**清熱利水，健脾祛濕。

#### 2. 茯苓赤小豆粥

**材料：**茯苓塊30克、赤小豆30克、粳米50克、紅棗（去核）5枚。

**做法：**赤小豆先浸泡2小時，與茯苓塊、粳米、紅棗同煮成粥。

**功效：**健脾安神，利水滲濕。

### 三、茶飲篇

#### 1. 荷葉藿香陳皮茶

**材料：**乾荷葉5克、廣藿香5克、陳皮3克。

**做法：**材料洗淨，放入茶壺中，用沸水沖泡，加蓋燜5至10分鐘即可飲用，可反覆沖泡至味淡。

**功效：**芳香化濁，醒脾祛濕。