

回南天潮濕悶熱 中醫方法因症應對濕疹

踏入2月，春回大地，萬物復甦，在華南地區，尤其是香港，春季常常伴隨著潮濕悶熱的「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。



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、水疱密集，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.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。

- 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、苔蘚樣變，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，致血虛生風生燥，肌膚失養。
治法為養血潤燥，祛風止癢。
- 4.風濕熱證**
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、水疱密集，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。
- 5.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。

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。就診時雙側肘窩及腋窩出現成片皮損，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腋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。



▲龍膽瀉肝湯中的龍膽草可清熱利濕。



▲回南天時應避免進食過多高糖高脂食物刺激皮膚。

- 病案二**
陳男，年齡：42歲；職業：搬運工人。
2025年3月15日初診。患者3年前開始四肢反覆出現皮損，每於春季回南天時加重。就診時雙小腿皮損呈散在暗紅色斑片，按壓小腿時可見輕度水腫，皮損滲出少而黏，痕癢時輕時重。伴惡寒，汗出少，無盜汗，眠差，神疲，納食差，大便爛。舌淡胖，舌邊伴明顯齒痕，苔白膩，脈緩。
診斷：濕疹；證型：脾虛濕蘊。
病案二中的陳男就診時以雙小腿出現皮損為主訴，皮損呈散在暗紅色斑片，皮損滲出少而黏，瘙癢時輕時重，另有小腿水腫、惡寒、眠差、神疲、納食差、大便爛等伴隨症狀，舌脈象皆為脾虛濕盛之象，故判斷此為脾虛濕蘊證。健脾益氣化濕為主要治法，處方除濕胃苓湯合玉屏風散加減。前方清熱祛濕，後方益氣固表。共7劑，每日1劑。



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，大火煮沸後轉文火煲約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煲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、生薏米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。



- 2.五指毛桃茯苓茶**
材料：五指毛桃30克、茯苓15克、炒白朮10克、生薑2片。
做法：所有材料洗淨，加水約1升，煮沸後轉小火煎煮30至40分鐘，代茶飲用。
功效：益氣健脾，行氣利濕。

- 3.金銀花菊花薏米水**
材料：金銀花10克、菊花10克、生薏米30克、冰糖少許。
做法：薏米洗淨，浸泡半小時，加水先煮30分鐘，再加入金銀花、菊花同煮5分鐘，關火燜泡，濾渣後加入少量冰糖。
功效：清熱解毒，疏散風熱。

濕疹防治與生活調攝

- 1 使用抽濕機，將室內濕度控制在理想範圍。
- 2 衣物、被褥必須用乾衣機徹底烘乾或用風筒吹乾後再使用。
- 3 避免過度進食海鮮、酒精、辛辣、燒烤、油炸食品、荔枝、榴槤等。
- 4 避免使用過於刺激的沐浴露和肥皂，以減少對皮膚的傷害。
- 5 洗澡後立即塗抹保濕產品。
- 6 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，避免進食過多高糖、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。
- 7 避免穿著過緊或過粗的衣物，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。
- 8 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。

垃圾食品吃完還有「解藥」？

最近，「垃圾食品的解藥」成為社交平台上的一個熱議話題。一些博主逐一解讀為何某些食品可以作為垃圾食品的「解藥」，根據相關博主的「解藥說」邏輯，彷彿吃完「垃圾食品」後吃「解藥」，就能抵銷垃圾食品帶來的健康危害。

這些說法其實不可信。「垃圾食品」並非營養學概念，之所以有這個俗稱，是因為它們大多為高油、高糖、高鹽、深加工食品。過量飲食對人體造成的健康危害大都不可逆。

比如，燒烤過程中會產生苯並芘、多環芳烴等致癌物，一旦攝入體內便不可清除。油炸食品中含有晚期糖基化終末產物（AGEs）、脂質過氧化物和丙烯酸胺等。這些物質進入體內後會產生大量自由基，引發氧化應激和炎症反應。

從營養學的角度看，沒有食物能充當「解藥」。比如，香蕉中的鉀元素是不能促進苯並芘代謝或排出的。水果中的抗氧化物雖有幫助抵抗氧化應激的功效，但一次油炸食品大餐後

產生的氧化物數量巨大，吃幾個橙子根本無法達到「抵銷」「中和」「清除」自由基的效果。

而且，所謂的「垃圾食品+解藥」搭配，還可能增加人體負擔。例如，「喝完奶茶再喝黑咖啡」的搭配，可能會導致咖啡因攝入超標。奶茶中的咖啡因含量往往被低估，因為不少茶葉中的咖啡因含量要高於咖啡豆。此前上海消協的檢測結果顯示，有品牌1杯奶茶中的咖啡因含量最高能達到4杯中杯美式咖啡裏的咖啡因的含量。

「解藥說」不可信的原因是它顛倒了健康飲食的核心邏輯。上海同仁醫院營養科主任張靜表示，單純靠某種食物來做「解藥」，一方面沒有科學依據，另一方面也容易造成飲食不均衡。

高油、高糖、高鹽、深加工食品的健康危害主要是長期、過量攝入，而非單次食用，如果偶爾吃一次，身體可以正常代謝，就無需刻意「解毒」。長期食用這些食物則會造成一

系列負面影響，如炎症反應、血糖驟升、氧化應激，而且這些健康損傷大都是不可逆的，任何食物都無法「解毒」。

如果短時間內攝入大量高油、高糖、高鹽、深加工食品，好的「排毒」方法就是適量運動，保持日常活動量、減少久坐時間，也可進行力量訓練、高強度間歇訓練等，通過運動加快新陳代謝來促進代謝產物排出。

網上備受推崇的「解藥」包括各類水果、蔬菜、茶葉和乳製品。總體來說，這些食品屬於健康食品，可以保證充足的微量元素供應，為身體的排毒系統提供支持。但健康飲食也講究平衡，過度攝入任何一項營養素，都會給身體帶來負面影響。

總之，健康飲食的關鍵是飲食結構平衡。建議每天的膳食中包括穀薯類、蔬菜水果、畜禽魚蛋奶和豆類食物；平均每天攝入12種以上食物，每周25種以上，合理搭配，均衡飲食；食不過量，保持能量平衡；適量運動，保持健康體重。 中新社

中國降糖減重創新藥研究迎突破

中國在降糖減重迎來重大科研突破。由中國科研人員主導、基於國產創新藥瑪仕度肽的兩項關鍵Ⅲ期臨床研究（DREAMS-1和DREAMS-2）成果，近期在國際頂級學術期刊《自然》上同步發表。

糖尿病是嚴重威脅我國居民健康的四大類慢性病之一，患者往往合併肥胖、高血壓、血脂異常等多重代謝異常。此外，糖尿病與肥胖密切相關，超重會加重胰島素抵抗，是導致2型糖尿病發生、進展和併發症增加的主要因素之一。相關併發症可累及血管、眼睛、腎臟、足部等多個器官。

與歐美人不同，中國患者往往體重指數不高，但腹部肥胖突出，常合併多種代謝異常。但當前，中國GLP-1藥物的滲透率尚不足1%，且長期由跨國藥企主導。DREAMS-2研究第一作者郭立新表示，當前中國2型糖尿病患者基數龐大，且呈現出發病年齡提前、合併超重和肥胖比例

持續升高的趨勢。單純以控糖為目標的治療模式，已經難以應對現實的疾病負擔。臨床亟需既能有效控制血糖，又能同步改善體重及相關代謝風險的治療方案。DREAMS系列研究基於中國患者開展，為這一轉變提供了高質量的循證依據。

DREAMS-1研究通訊及第一作者朱大龍表示，研究成果為中國超重、肥胖和糖尿病患者提供了高質量的循證醫學證據，也貢獻了2型糖尿病的解決方案。DREAMS-2研究通訊作者楊文英認為，這促使臨床醫生更關注患者的整體代謝獲益，而不僅是單一指標，為特定人群提供了更具針對性的治療選擇。

瑪仕度肽是中國創新藥發展的一個縮影。該藥目前已在中國獲批用於糖尿病和減重兩個適應症，並正在開展共七項Ⅲ期研究，涵蓋糖尿病、肥胖及相關併發症領域。

中新社