

蕁麻疹奇癢難忍 中醫扶正祛邪防復發

今年，遇到不少蕁麻疹發作的病人，還反覆發作。蕁麻疹，通常大家稱為「風疹」，或「風癩」，中醫稱為「癰疹」，病因有多種，常見病因是身體對某些外來物質或刺激產生過敏反應，例如昆蟲叮咬，或因冷、熱、風、日光等的物理性刺激，花粉等植物性刺激，進食魚、蝦、蟹等敏感性食物等；另外，心理壓力大亦有可能誘發。所以，如遇到這些情況，大家不容忽視，中醫的治法是扶正祛邪，有風疏風，有寒散寒，有熱清熱，虛則補之，徹底截斷病氣的來源，自然就不容易反覆發作了。

◆文：香港中醫學會 唐麗雯中醫師 圖：唐麗雯、資料圖片、網上圖片

蕁麻疹是一種十分常見的皮膚病，根據美國過敏氣喘與免疫學院的資料，該病的盛行率約20%，不分年齡和族群，每五個人就有一人得過蕁麻疹，女士患病的機率為男士的三倍。其主要表現為全身任何部位皮膚均可出現大小不等的紅斑、風團並伴有瘙癢。具體分期如下：

- 一、急性蕁麻疹
病程小於6周，發病急驟，經治療或脫離誘因後多於數日內痊癒，詳細詢問病史後，多數患者能找到病因，如食物、藥物等，急性相對來說比較好治，慢性相對比較難治療。
- 二、慢性蕁麻疹
病程大於等於6周，風團反覆發作，80%至90%以上的病人找不到病因，治療不當者患病會長達幾年至幾十年。
- 三、皮膚劃痕症
又稱人工蕁麻疹，往往先有皮膚瘙癢或灼熱，搔抓或輕劃後局部皮膚出現線狀風團；或者是碰到硬物就會癢，劃到就會起痕。

脾肺兩虛導致起疹

《諸病源候論》記載：「人皮膚虛為風邪所折則起癰疹。」風邪，常來源於自然界和人體內部，自然界的風邪，如睡覺時對着門窗吹到風，大汗淋漓之後對着空調直吹。人體內部的風也不少，比如發怒時，傷肝動火，耗傷肝血，血虛風盛，肝風內動；比如吃了蝦蟹這些「發物」動風生痰、發毒助火。

著名中醫李可老先生說「凡病皆為本氣自病」。風邪雖然是致病因素，但能被風邪侵襲的前提是脾肺兩虛，營衛不和，腠理不密，衛外不固，如果正好趕上外感風熱、風寒、風濕之邪或者飲食失節，過食辛辣、膏粱厚味之品，致脾胃失調、濕熱困脾、化熱動風，風邪就會鬱於皮毛肌腠之間，導致內不得疏洩、外不得透達，正邪相搏，導致起疹。

改善體質預防調護

大多數的慢性蕁麻疹是找不到明確誘因



◆今年不少蕁麻疹發作的病人，奇癢難忍，所以如發現症狀要留意。

的，最重要的是體質因素。中醫經典《內經》說「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛」，意思就是當人體的正氣充足，致病的邪氣就無從下手；相對地，邪氣聚集而生病的部位，一定是正氣不足，才讓邪氣有可乘之機。要預防蕁麻疹的再次發作，就要改善體質。

- 具體預防方法有如下幾點：
- 一、明確病因，找出過敏原。
 - 二、清淡飲食，禁食辛辣、飲酒、吸煙及海鮮類易發病食物。
 - 三、洗澡水溫不要超過42度。
 - 四、保持適量運動。
 - 五、保持心情舒暢。
 - 六、作息規律，早睡早起。

藥膳調理

濕熱患者——粉葛土茯苓赤小豆豬骨湯

濕熱患者表現為：面目肌膚發黃，皮膚發癢，風團色鮮紅，喝酒後加重，脘腹脹滿，肢體困倦，尿少色黃，大便溏洩黏膩，納少厭食，噁心嘔吐，舌紅苔黃膩。

材料：粉葛600克、土茯苓30克、赤小豆30克、扁豆15克、紅蘿蔔一個、蜜棗2個、豬骨500克

用法：

1. 豬骨用開水燙下，去血水，洗乾淨備用；
2. 赤小豆、扁豆、蜜棗用水浸泡；
3. 粉葛剉皮，紅蘿蔔去皮，土茯苓洗淨；
4. 加入全部材料，加清水3公升，中火煲滾後改慢火煲1小時，調味即可。

功效：清熱利濕止癢。

脾腎虛患者——淮山黨參枸杞瘦肉湯

脾虛患者表現為：風團色淡紅，遇冷瘙癢加重，面色萎黃、語聲低微、肌瘦無力、食慾下降、大便質爛，可以選擇黃芪、白朮、淮山、黨參等中藥製作茶飲，或者加上瘦肉烹飪藥膳；如果是脾腎虛偏腎虛的患者，表現為腰酸酸軟、眩暈耳鳴、夜尿頻多，可在上述中藥的基礎，添加淫羊藿、巴戟天等藥材，這有助於患者進一步固護正氣，達到更好的治療效果。

材料：鮮淮山100克、黨參30克、瘦肉300克、杞子15克、陳皮一片、清水3公升、鹽少許

用法：

1. 瘦肉用開水燙下，去些血水，切大塊備用；
2. 枸杞、黨參洗淨備用；
3. 把切好的瘦肉倒入預熱好的燉鍋了，注入適量的清水；
4. 加入黨參，大火燉1個小時；
5. 淮山洗淨去皮，切滾刀塊備用；
6. 一個小時後，開鍋，放入淮山、枸杞；再蓋上蓋子燉45分鐘，食用前調味即可。

功效：健脾補腎止癢。

肝火旺盛患者——桑葉、菊花、枸杞子、決明子泡茶

肝火旺盛患者表現為：風團鮮紅灼熱，遇熱或曬太陽後加重，面紅目赤、頭目腫痛、煩躁易怒、失眠、口乾喜冷飲、尿黃便秘，暴鳴暴響。

材料：桑葉10克、菊花15克、枸杞子10克、決明子10克、水1000毫升、冰糖適量

用法：

1. 將桑葉、菊花、枸杞子和決明子稍微清洗一下，放入水壺中。
2. 加入涼水，煮沸。
3. 開5分鐘後打開蓋子，加入冰糖，攪拌均勻，放溫後即可飲用。

功效：清肝明目，涼血止癢。

血虛患者——當歸黃芪雞湯

血虛患者表現為：風團色淡，輕微瘙癢，勞累後加重，面色蒼白、唇色指甲淡白無華、頭暈目眩、肢體麻木、心悸怔忡、失眠多夢。

材料：老母雞（或烏雞）半隻、黨參20克、黃芪30克、枸杞10克、當歸10克、紅棗10粒、薑片5片

用法：

1. 雞肉砍成小塊，洗乾淨，瀝水；
2. 黨參和黃芪，泡一兩個小時後洗乾淨備用；
3. 砂鍋加水，水要一次性加足，冷水放進雞肉；
4. 煲開後，依次放入薑片、當歸、黨參、黃芪、枸杞和紅棗；
5. 轉小火燉2至3個小時即可。

功效：補氣養血止癢。

穴位保健

曲池穴

位置：肘橫紋外側端，屈肘，當尺澤與肱骨外上髁連線中點。

按法：以指腹揉按，每次10到15下。

作用：清熱消炎、抗過敏，減緩紅腫、搔癢等症狀。

足三里穴

位置：膝關節彎曲成直角，外側膝蓋骨下方的凹陷，再往下4橫指處。

按法：以指腹揉按，每次10到15下。

作用：調整胃腸功能，補益氣血。

合谷穴

位置：位於手背部第一、二掌骨之間。

按法：以指腹揉按，每次10到15下。

作用：促進面部血液循環、解除疲乏、振作精神、提神醒腦。

血海穴

位置：屈膝在大腿內側，膕底內側端上2寸，當股四頭肌內側頭的隆起處。

按法：以指腹揉按，每次10到15下。

作用：可活血化瘀，清血利濕，對蕁麻疹、丹毒、濕疹、癰瘡、膝痛等，具有很好的保健和調理功效。

養生攻略

◆香港註冊中醫師 楊沃林

三伏天吃口蘑

世姪女恩恩自幼受譚博士這位深諳烹飪之道的食神父親的熏陶，也能做幾款拿手好菜，她喜歡做口蘑火鍋。

三伏天可是段難熬的日子，驕陽似火，稍微一動就會汗流浹背，大量出汗不僅會帶走咱身體裏的水分，體內的「鉀元素」也會流失，嚴重的話甚至會「要命」！

夏天身體要是缺少鉀元素，相當於給健康埋下了一顆「不定時炸彈」！

補鉀這件事大家可要重視起來，尤其是體質虛弱的老年人！

今天和大家分享一個高鉀食物——口蘑，不僅可以幫助你補鉀，同時還能補充其他營養！

口蘑是生長在蒙古草原上的一種白色傘菌，屬野生蘑菇，主要產地在錫盟的東烏旗、西烏旗和阿巴嘎旗、呼倫貝爾市、通遼等草原地區，一般生長在有羊骨或羊糞的地方，味道異常鮮美。由於蒙古口蘑土特產以前都通過河北省張家口市輸往內地，張家口是蒙古貨物的集散地，所以被稱為「口蘑」。由於產量不大，需求量大，所以價值昂貴，仍然是中國市場上最為昂貴的一種蘑菇。

1958年，郭沫若視察張家口時，寫過一首讚美口蘑的詩：「口蘑之名滿天下，不知緣何叫『口蘑』？原來產在張家口，口上蘑菇好且多。」詩人道出了口蘑這名字的來歷。

雖然口蘑在菌菇中算存在感較弱的，但是它的營養和味道卻非常的優秀！

毫不起眼的口蘑每100克的鉀含量高達3,106毫克，是番茄17倍！香蕉12倍！

口蘑能夠防止過氧化物損害機體，降低因缺硒引起的血壓升高和血黏度增加，調節甲狀腺的工作，提高免疫力。

口蘑可抑制血清和肝臟中膽固醇上升，對肝臟起到良好的保護作用。它還含有多種抗病毒成分，對病毒性肝炎有一定食療效果。

健康資訊

◆採、攝（部分）：雨文

「關·乳·愛」尋找快樂因子

今個夏天，香港遺傳性乳癌家族資料庫（下稱「資料庫」）夥拍利奧坊，由即日起至8月31日在商場打造「關·乳·愛2022」《虛實之發現·隱藏》互動裝置藝術，並邀請本地插畫師Messy Desk及本地經典紅A品牌製作巨型招牌燈罩及漏斗橋，Messy Desk巧妙地將「資料庫」KOL一家家醫生與庭護護士，融入香港街道、特色建築物及懷舊事物畫作中，藉此表達遺傳性癌症的隱藏風險不容忽視。公眾只需用智能電話掃描二維碼（QR CODE），便可以隨時走入畫作中打卡拍照，家家醫生、庭護護士及其他特別隱藏效果會於電話呈現，帶給



大家一種互動趣味體驗。今天，於「資料庫」網頁（<https://asiabreastregistry.com/tw/donation-form-hk>）捐款港幣50元或以上，到「尋找快樂因子」市集「資料庫」攤位出示捐款證明，即可換領Messy Desk慈善限量禮品乙份。

美食博覽展生酮食品

由香港貿易發展局主辦的美食博覽、家電·家品·博覽、美與健康生活博覽以及香港國際茶展，將於8月11至15日在香港會議展覽中心舉行。今年大會以「生活新體驗·體驗新生活」為題，為公眾及業內買家帶來環球佳餚美食和新穎產品。此外，由現代化中醫藥國際協會聯同貿發局及八大科研機構攜手籌辦的國際現代化中醫藥及健康產品會議（中醫藥會議）亦將於8月11及12日舉行，為業界提供專業中醫藥資訊。

當中，今年特別多健康品牌參展，如Keto Store生酮專賣店搜羅全球人氣無添加糖生酮食品，令注重健康的你都可以買得開心，食得放心。專賣

