

春季帶狀疱疹高發期

中醫有計 祛邪是治療根本

春季是帶狀疱疹的高發期，因此時天氣忽寒忽熱，人們容易營衛失調，一旦邪熱外襲，鬱於少陽經即容易發此病，中醫早前就曾接觸一宗相關個案。其實，帶狀疱疹屬於中醫「蛇串瘡」、「火丹」、「火帶瘡」、「纏腰火丹」等範疇，因此此病屬少陽火毒鬱滯於皮下，祛邪是治療的根本。邪氣一祛，正氣自能來複。祛邪的關鍵是給邪氣以出路，邪在皮膚，當解表。寒涼固然能清解熱毒，疏風則可開邪熱外透的出路，二者需結合應用。

◆文：註冊中醫 唐麗雯 圖：唐麗雯、資料圖片

個案中的劉小姐今年剛剛滿60歲，早前，忽然覺得左前胸疼痛伴有明顯疲倦，以為自己患有心臟病，即刻預約心臟科醫生檢查，做了全面的心血管檢查都沒有發現問題，但疼痛依然存在，並且逐漸加重，同時局部皮膚浮出幾點水泡樣疱疹，才知道自己患了帶狀疱疹，就診後服用中藥配合針灸一周後明顯改善，疱疹消退，疼痛消失。

據統計，每三個人就有一人在一生中會患上帶狀疱疹（俗稱「生蛇」），而發病率會在50歲後遞增，通常是過度勞累、緊張、精神壓力過大，季節變換之際發生。帶狀疱疹好發部位主要為：三叉、頸、肋間、腰骶部神經分布區，會令患者身上出現帶狀紅疹和感到患處刺痛，更有機會引發持續神經痛、腦炎、失明及失聰等嚴重後遺症，不容忽視。當中，急性帶狀疱疹的病因是外感毒邪，邪氣稽留體內，與氣血搏結，阻於經絡，滯於臟腑，使氣機運行受阻，經絡阻塞不通，發生疼痛。內因是情志內傷、肝鬱化火或脾濕蘊結，致使毒邪化火與肝火、濕熱、相互搏結，阻於經絡，以致血瘀氣滯，不通則痛。

中醫內治法

從中醫的症狀表現來說，帶狀疱疹肝經濕熱和脾虛濕熱的不同類型。前者顏色較為鮮紅，像火燒雲一樣，上面起小水疱，局部覺

火針療法：

方法：針刺時，用燒紅的針具，迅速刺入選定的穴位內，即迅速出針。

部位：皮損周圍皮膚或阿是穴。

功效：激發經氣，鼓舞正氣，調節臟腑，疏通經絡，活血止痛。

放血療法：

方法：可用皮膚針扣刺，或三棱針點刺，或刺後拔罐，可助速癒。

常用部位：曲澤、尺澤、大椎、委中、膈俞、耳尖等。

功效：疏通經脈，促進氣血暢通，排除毒邪。



◆火針

梅花針：

方法：常規皮膚消毒後用一次性梅花針在疼痛處叩刺，以皮膚微滲血為度；

部位：皮損周圍皮膚或阿是穴。

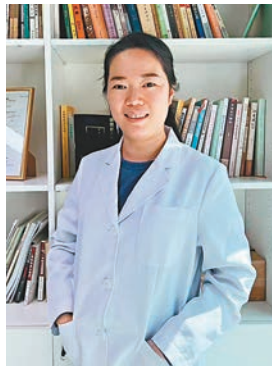
功效：激發經氣，活血止痛，疏通經脈。

中藥外敷：

急性期可外用白礬、雄黃、青黛、黃連等清熱解毒中藥研成細末，涼開水調成糊狀外敷患處，日三次，本方對治療帶狀疱疹並緩解疼痛和縮短疼痛周期十分有利。

針灸治療：

另外，此病針灸治療效果極好，其病多在少陽經，取穴以循經遠取為主，針用瀉法，一般針瀉曲池、外關、液門、陰陵泉、陽陵泉、俠溪、丘墟諸穴。



◆唐麗雯註冊中醫

得發熱、瘙癢、疼痛。多伴口苦咽乾，屬於肝經濕熱較重，一般治療以瀉肝解毒、利濕止痛為主，常用龍膽瀉肝湯治療；後者一般病變局部皮膚色黃白，水疱較多大小不等，

胞壁較鬆弛，易破，糜爛滲液，疼痛較肝經濕熱輕，治療常常以健脾祛濕，行氣止痛為主，常用除濕胃苓湯治療。

◆春季天氣忽冷忽熱，一旦邪熱外襲，即容易誘發帶狀疱疹。



後遺症：

帶狀疱疹後遺神經痛是帶狀疱疹常見的後遺症，一般是指帶狀疱疹患者疱疹臨床治癒後，患處仍出現持續疼痛超過一個月，疼痛可呈鈍痛、抽痛、跳痛和刀割樣疼痛等，疼痛消失時間可受多方面因素影響，嚴重影響睡眠和精神狀態。

此類患者可以自己每日按摩尺澤穴、外關穴、陽陵泉穴、丘墟穴；按揉時以穴位有酸脹感為佳。

1、尺澤穴：

【位置】找穴時請微屈肘，位於肘橫紋中，肱二頭肌腱橈側凹陷處。

【做法】用拇指指腹先後按揉兩側尺澤穴各2至3分鐘。

【療效】肅降肺氣、清泄肺熱。肺經合穴，肺主皮毛，清瀉肺熱有助於疱疹消退。

2、外關穴：

【位置】前臂背側，當陽池與肘尖的連線上，腕背橫紋上2寸，尺骨與橈骨之間的中點。簡易取穴法：腕背橫紋中點直上3橫指，在前臂兩骨頭之間的凹陷處。

【做法】用拇指指腹先後按揉兩側外關穴各2至3分鐘。

【療效】清熱解表、通絡止痛。

3、陽陵泉穴：

【位置】小腿外側，腓骨小頭前下方凹陷處。

【做法】用拇指或食指指腹先後按揉兩側陽陵泉穴各3-5分鐘。

【療效】疏肝利膽、通絡止痛。《黃帝內經》講：「榮輸治外經，合治內腑。」帶狀疱疹的病位主要責之於肝膽系統，故陽陵泉可治帶狀疱疹。

4、丘墟穴：

【位置】此穴位於外踝前下方，當趾長伸肌腱外側凹陷處。

【做法】用拇指指腹先後按揉兩側丘墟穴各3-5分鐘。

【療效】疏肝利膽、活血止痛。



◆

食療湯水建議

1、苡仁粥：

【材料】薏苡仁30-60g，大米適量。

【做法】以上材料煮成粥，調鹹、甜味均可。

【功效】用於帶狀疱疹各型，更適用於脾胃濕熱型。

2、馬齒莧粥：

【材料】馬齒莧100-120g，大米適量

【做法】馬齒莧洗淨，切成小段，加大米適量，煮成稀粥服食，服食可略加食鹽調味。

【功效】用於帶狀疱疹肝經濕熱，或脾胃濕熱。

3、蒼根燉豬蹄：

【材料】蒼根草60g，豬蹄1隻，黃酒100ml。

【做法】以上用料同入瓦鍋中，加水適量，文火燉至豬蹄熟爛。1日內分2次食用。

【功效】用於帶狀疱疹各型，更適用於疼痛明顯者。

4、三七木瓜酒：

【材料】三七15g，木瓜30g，威靈仙15g，白酒500ml。

【做法】把三七、木瓜、威靈仙同時放入白酒中，加蓋密封，浸泡15天後，每天少量飲用。

【功效】用於帶狀疱疹後遺症，疼痛明顯者。



◆苡仁粥



◆馬齒莧粥



◆蒼根



◆酸木瓜



◆帶狀疱疹好發部位主要為三叉、頸、肋間、腰骶部神經分布區。

飲食禁忌

急性帶狀疱疹的患者要禁止食用羊肉、辣椒、牛肉，以及煎炸的食物，這很容易會造成體內助火生熱，引起疱疹症狀的加劇，甚至會有更大的疼痛感出現；慎重使用肥甘油膩食物：如肥牛、糖果等食物，這類食物很容易會造成帶狀疱疹的濕熱毒邪內蘊不達，病情纏綿不癒。

食得健康

◆文：雨文

全新麥茶生津解渴

源於日本靜岡縣的一言麥茶於2022年打入香港市場，先後推出烏龍茶、焙茶、煎茶及抹茶，今年春夏，品牌再推出麥茶，茶味純而不澀，生津解渴又消暑。全新登場的麥茶選自日本大麥，100%日本製造及直送，沿用無糖、零卡路里的麥茶，不含咖啡因，是夏日健康消暑品。飲用麥茶更有助促進體內廢棄物排出，解決水腫問題。麥茶入口甘甜清爽，茶香純而不苦，濃厚而有層次的味道與香氣，清香淡雅。如室溫飲用可細琢百年茶品的滋味，冷藏飲用則消暑止渴！



雲朵Pocky餅乾條

於日常生活中看到白雲在天空悠閒地飄浮時，不妨放鬆一下，與身邊的朋友分享美食，一解生活壓力，感受甜蜜小確幸！今年，固力果特別新推「抹茶雲呢拿雪糕味餅乾條」雲朵Pocky，香脆的餅乾條融合濃醇抹茶與清新雲呢拿，餅乾條與朱古力均添加新西蘭當地生產的全脂奶粉，味道濃香細滑；2倍醇厚的朱古力更帶來猶如甜品般的柔滑香醇口感，嶄新的朱古力發泡技術讓濃厚的朱古力更具空氣感，帶來如同雲朵般鬆軟綿密的獨有口感，宛如雪糕一般令人食指大動！而且，餅乾條更同時添加GABA與全麥粉，前者是蔬菜、水果、穀物中含有一種氨基酸，有助紓緩壓力，後者的膳食纖維則有助維持正常穩定的腸道功能，於放鬆時刻亦能守護着大家的健康！



◆「抹茶雲呢拿雪糕味餅乾條」雲朵Pocky

健康資訊

◆文：Health

地球月野餐套餐 可重用減少浪費

今年4月是慶祝世界地球日的第53年，而地球月亦正好是時候讓我們暫停一刻，反思大自然在我們生活中的重要性，真正欣賞大自然令人嘆為觀止的美麗，並認識到保護我們地球寶貴資源的緊迫需要，讓我們一起承諾為我們自己和未來世代共創綠色宜居城市而努力隨着地球月來臨，大自然保護協會提倡大眾「留一天與自然連接」，與大自然建立難忘的聯繫！暫時離開城市的喧囂，沉浸在城市中心的自然美景中。讓我們重新發掘在戶外的樂趣，感受大自然的美好，感受大自然與我們的精神、讓身體健康息息相關，更藉此與家人和朋友建立聯繫，創造珍貴的回憶。

由即日起至5月14日期間，TNC



與城市綠化區域附近的餐廳合作，推出「地球月野餐套餐」，內含TNC特別為慶祝地球月而精心設計的野餐墊、2人份小食與飲品，而套餐內所有容器與餐具均為可重用，讓大家可以享受大自然之餘，亦能培養減少浪費的生活習慣，減低地球環境的負擔，一起創造一個綠色宜居城市。地球與人類是共生互助的關係，只要我們願意為地球投資多點時間與資源，世界就能更可持續地發展。