

# 初夏濕熱多 唇炎癢難耐

## 中醫治療

# 清熱止癢兼健脾化濕



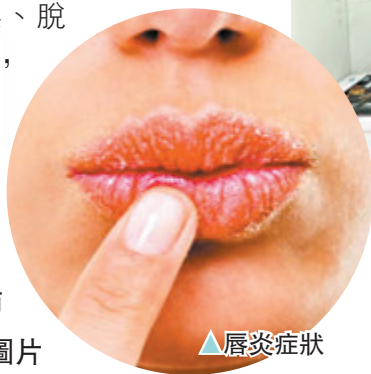
踏入初夏，香港立夏前後雨水較多，濕氣較重，脾胃運化不了這多的水濕，水濕被困在脾胃，令唇炎復發，並出現皮疹滲液。唇炎也稱唇風，是各種致病因素所引起的唇部炎症性疾病的總稱。根據其臨床經驗可分為急性唇炎和慢性唇炎兩大類。急性唇炎一般發病急，主要可見唇部急性腫脹、充血、水皰、滲出、糜爛、破潰等，甚則出現淺表性潰瘍，且感疼痛、刺癢灼熱；慢性唇炎一般病程較長，嘴唇乾燥、脫屑、皸裂、疼痛、癢癢。中醫認為，脾開竅於口，其華在唇，而且口唇乃足陽明胃經循行經過之處，故口唇之病與脾胃運化功能密切相關。因此，中醫在治療上標本兼顧，清熱止癢的同時配合健脾化濕的藥物。



▲唐麗雯醫師

◆文：香港中醫學會會立中醫學院院長 唐麗雯醫師

圖：唐麗雯、資料圖片



▲唇炎症狀

唇風早期多為脾胃積熱，向上薰蒸；後期多因正虛和熱邪蘊久成癩毒、濕、火、燥、風伏邪而導致。五月初的一個早上，54歲的陳小姐疲憊地出現在我的診室裏，原來步入夏季，連日潮濕多雨，她的唇炎又發作了：局部皮膚乾燥脫屑發紅，還伴有灼熱癢癢感。陳小姐苦惱不已，因為按以前的經驗，發作時外塗類固醇藥膏會立即好轉，但飲食稍微燥熱一點，唇炎就會復發，而且類固醇藥膏效果越來越不明顯。最近，天氣潮濕悶熱，陳小姐的嘴唇多發水皰，如果一不小心撬破了，就滲出很多透明的液體，令她不僅沒有



◆建議多食新鮮蔬果

食慾，大便也變得稀爛。本來樂觀開朗的她，被這個病折磨得沒了精氣神，嚴重影響工作和生活，嘴唇上塗着厚厚的藥膏不見改善，晚上更是癢得睡不着，無奈之下來到中醫診所尋求治療。病案中的陳小姐唇炎最初發作的起因是，過多食入膏粱厚味、辛辣刺激之品，而導致脾胃濕熱，蘊結唇部皮膚，所以會有皮膚發紅，伴灼熱感，一吃燥熱的食物就發作。但由於香港地區夏季悶熱，她又長期喜歡飲用寒涼之品，損傷了脾胃，導致了脾胃陽氣虛弱，脾胃運化水濕的能力下降了，就出現了胃口差、大便爛的症狀。本人在治療上標本兼顧，

清熱止癢的同時配合健脾化濕的藥物，陳小姐的症狀不到三天就明顯緩解了。經過三周的鞏固調治，陳小姐的唇炎就穩定了。



▲過食辛辣燥熱易導致唇炎。

### 日常調攝格外注意四點

唇炎患者除了服用藥物外，也要格外注意以下四點：

#### 一·不要經常舔嘴唇

口水蒸發後會帶走更多的水分，再加上反覆地舔嘴唇也是物理摩擦的一種，不利於嘴唇保持滋潤良好的狀態。感覺嘴唇偏乾要多喝水。

#### 二·不要撕嘴皮

對於唇炎有脫屑表現的患者，在氣候乾燥的時候可以塗一些護唇膏，保持唇部的濕潤。禁忌直接撕去脫皮，否則會導致嘴唇抵抗外界侵襲的能力下降，表皮下方的毛細血管遭到損傷，導致出血。血塊凝固後會形成較硬的血痂，或發生感染。

若嘴唇起皮忍受不了，可用熱毛巾敷3分鐘至5分鐘，再用柔軟乾淨的棉棒輕輕刷掉死皮，最後塗上潤唇膏。

#### 三·防曬

有些病人容易在強光照射下唇部腫脹，發生日光性唇炎，這種病人一定要注意防曬，外出時盡量縮短時間，並且要戴帽子、塗潤唇膏。

#### 四·清淡飲食

飲食方面要吃一些清淡的食物，多吃新鮮的蔬菜和水果，常服健脾、利濕之品，如薏米、芡實、荸薺、赤小豆等煎湯飲，亦可多食富含維生素B族的食物。急性期禁食油炸、辛辣食物；慢性期盡量減少煙酒刺激，少食辛辣厚膩之品。保持平和的心態，避免焦慮情緒發生，這些都可以在一定程度上防止唇炎的出現和復發。

### ◆無花果雪耳燉雪梨



### 食得健康

## 零廚藝之選：即食花膠湯系列

花膠向來是女性滋陰養顏的恩物，其多種的食法，如燉湯、炒菜、燜煮和甜品，大受不同年齡層的女士歡迎。早前，尚品特別推出全新即食花膠湯系列：即食花膠椰子木瓜燉竹絲雞湯及花膠鮑魚雞湯。花膠椰子木瓜燉竹絲雞湯具有滋陰養顏、健脾養胃功效，椰子木瓜味道清甜滋潤，適合夏天補而不燥飲用，常溫保存加熱即可食用。而花膠鮑魚雞湯、精選鮑魚、厚身花膠，五星級大廚精心炮製，真材實料，含豐富膠原蛋白，鮑魚和花膠以清雞湯熬煮至軟入味，味道鮮甜清爽，口感豐富嫩滑，即使不懂下廚，加熱即食，方便生活忙碌的工作狂。

而且，尚品深明擁有雙重身份（為人媽媽及為人女兒）的時尚媽媽，經常爭分奪秒地埋首工作和照顧小朋友，同時也得照顧家中父母，忙得喘不過氣。而潤肺去燥火的即食無花果雪耳燉雪梨，可貼合時尚媽媽的需要，省時方便隨時隨地都能即開即食，即使睡眠不足，易上火也不怕！

◆文：兩文

#### ◆花膠鮑魚雞湯



◆花膠椰子木瓜燉竹絲雞湯

### 保健湯水主健脾祛濕

唇炎的病人普遍有脾胃虛弱的問題，所以健脾祛濕是一個總的治療原則，可選用以下三種湯水來做日常的調養。

#### · 薏苡仁白果豬肚湯

**材料：**豬肚400克，生薏苡仁、炒薏苡仁各15克，白果5粒，腐竹皮1張，生薑3-5片，精鹽適量。

**功效：**健脾清熱利濕。

**方法：**生薏苡仁、炒薏苡仁、白果洗淨；腐竹皮切段，用溫水浸開；豬肚清洗乾淨後，切成條，放入沸水焯水備用；上述材料一同放入瓦煲中，加入適量清水，武火煮沸後轉文火煲2小時，放入適量精鹽調味即可食用。此為2或3人量。



#### · 冰糖雪梨養脾湯

**材料：**山藥50g、去芯蓮子（搗碎了易煮）15g、薏苡仁15g、新鮮雪梨一個、麥冬10g、沙參10g、生地10g、生甘草10g。冰糖一小塊。

**功效：**滋陰養脾。

**方法：**將上述材料（除冰糖外）一起入鍋加清水適量煮熟，趁熱放入冰糖融化，每次飯前半小时趁溫熱服用更佳。



#### · 山藥蓮子小米粥

**材料：**懷山藥30g、黨參12g、白扁豆15g、蓮子12g、生薏苡仁12g和小米適量。

**功效：**健脾補氣，補益脾胃。

**方法：**上述材料混在一起，先冷水泡1小時，再放火上煮至水開後轉小火，再煮至粥黏稠即可食用。脾氣虛弱而氣血生化乏源導致的不能濡養嘴唇，可以再加入當歸10g、龍眼肉10g同煮以養血。



### 健康資訊

## 香港中成藥製造商聯合協會新一屆理事就職 首次澳門設聯絡處

愈來愈多人以中醫藥養生、治病，中醫藥行業也愈來愈受重視。早前，香港中成藥製造商聯合協會第四屆會董、理監事就職典禮及駐澳門聯絡處成立典禮假灣仔舉行，並慶祝中華人民共和國成立七十五周年暨藥王先師寶誕。當晚，中聯辦協調部副部長李玲，全國政協委員、香港立法會議員邵家輝JP，香港立法會議員陳恒鑽BBS,JP，香港衛生署助理署長方浩澄醫生，醫務衛生局中醫藥發展專員鍾志豪博士，澳門生產力暨科技轉移中心副理事長曾澤瑤等擔任主禮嘉賓，而協會會董主席江志雄、會長彭祥喜、首席會長孫晉、理事長羅偉強、監事長黎積揚及名譽會長王正亮等，與社會賢達、中醫及中成藥業界代表人士共聚一堂，共襄盛典。

羅偉強理事長致歡迎辭時表示，為了香港中成藥製藥廠商爭取權益，與衛生署多次坦誠地溝通，促進相互了解。他指出，克服困難和挑戰、保持意志和信念，是協會的寶貴精神

和原動力，並呼籲全體同仁凝心聚力，多參與會務活動。在他看來，香港回歸祖國27周年，這是一個轉變的年代，也是年輕一代傳承香港中成藥寶庫的好時機。他還表示，國家中醫藥管理局於2020年11月，公布開放香港註冊中成藥進入大灣區。2023年6月，協會理監事一同到澳門拜訪貿促局，了解到葡語系的潛在商機，還拜訪了藥監局。未來粵港澳大灣區發展潛力無限，所以協會決定在澳門開設聯絡處，為協會會員做好橋樑工作，繼續與中華經筋學院合辦粵港澳大灣區中醫藥傳承創新發展香港片區合作項目，講好香港中醫藥故事，並參與社會關懷長者與地區合作贈醫施藥活動。



▲香港中成藥製造商聯合協會駐澳門聯絡處成立。



▲協會理事長羅偉強(左三)與名譽會長王正亮(右二)。



▲香港中成藥製造商聯合協會第四屆會董、理監事就職典禮。