



◆王錦超註冊中醫師

「濕疹」這個名字，我們早已耳熟能詳。它指的是一種常見的皮膚病，並不分年齡、性別、種族和地域，普遍存在於全球各地。這種疾病的主要特徵是痕癢性皮疹，但它不僅僅是皮膚表面的問題，還可能影響到患者的心理健康和社交生活。古代中醫文獻將濕疹以「濕瘡」、「浸淫瘡」、「血風瘡」等名稱收錄，並提出了它的病因、病機和辨治的方法。治療濕疹是一個複雜而漫長的過程，不但醫師需要嚴肅看待，也需要患者耐心配合，不宜抱有過度進取、務求一步登天的想法。因此，中醫會針對不同的病因和症候，而有不同的治療策略。

◆文：香港中醫學會副秘書長 王錦超 註冊中醫師 圖：資料圖片

濕疹的分布位置有一定規律性，如異位性皮膚炎通常出現在頸部、手肘和膝關節的內側，而且往往是對稱分布的；乾癢性皮膚炎的濕疹則多見於小腿等易乾燥的區域；而藥物引起的皮膚炎更可能在身體的軀幹部位出現疹塊。

在討論濕疹時，我們不得不提到它的多樣性。除了瘙癢、乾燥、紅腫、邊界模糊的紅疹這些基本表現外，急性濕疹可導致水泡形成，皮膚表面有滲出液的情況，容易引起細菌感染，增加治療難度。慢性濕疹則由於長期瘙癢、反覆的抓癢導致皮膚增厚，進而變得粗糙、乾燥、色素沉着，影響外觀。這些症狀可能會對患者的日常生活產生重大影響，尤其是當症狀嚴重到足以分散患者的注意力時，將影響他們的工作表現和學習能力。此外，濕疹對患者的外觀造成的影響也不容忽視，它可能會對患者的自信心和社交活動產生負面影響。



濕疹分布位置有一定的規律性

濕疹的成因同樣多種多樣，有些人以為飲食因素是引發濕疹的唯一原因，但其實不然。目前已知的成因包括遺傳因素、接觸過敏原（如灰塵、昆蟲、花粉、動物毛髮等）、食物或藥物過敏、情緒困擾和免疫系統問題等都可以是濕疹的成因，因此戒口雖然重要，但仍需配合藥物治療以增進療效。

了解病因：外因與內因之分

中醫認為，濕疹的形成，源於體質因素、飲食失節、脾胃受損等。病因方面還有外因與內因之分，外因多與外感風濕熱邪有關，而內因多為脾虛生濕之故。從病機來看，發作較急、皮損較重的急性濕疹以濕熱為主。若熱重於濕者，多見紅斑、丘疹，或兼見水疱，疹色偏紅；濕重於熱者則以丘疹、水疱為主，並可出現糜爛、滲液等，疹色偏淡。病程較長的慢性期患者，因濕熱傷津耗氣，久之逐漸變成以血虛風燥為主要證候，表現為皮疹顏色黯紅、皮膚表面粗糙、肥厚，紋理加深，反覆難癒。

針對治療：急性 VS 慢性

針對不同的病因和症候，有不同的治療策略。例如，在急性期一般宜清熱涼血，輔以健脾利濕的方法，常用藥物包括

黃、牡丹皮、黃連、黃柏、蒼朮、白朮等；而在慢性期，則以養血潤燥、祛風止癢的為主，常用藥包括白芍、熟地黃、秦艽、夜交藤等，痕癢明顯的患者還可加入地膚子、白鮮皮、荊芥等以增強止癢效果。不過，由於濕疹病情複雜，治療的中藥通常不能只用一兩味。自古流傳至今，有助於治療皮膚病的方劑，不少是「大方」，意思是藥味數特別多的組方。藥味數多也反映了所針對病情的複雜性，例如《外科正宗》的「消風散」就可見一斑，原方就有十三味藥，而且臨證時還常常需要加味。



◆部分人對海產敏感。

日常生活：患者必須戒口

除了積極用藥治療之外，日常生活中亦有一些措施有助於改善病情。例如，平日活動時應穿着寬鬆透氣的衣物，減少皺褶部位出汗過多刺激皮膚；洗澡的水溫不要太熱，調節在剛好不感到冷的溫度即可，而且洗澡的時間不宜太久，以免影響皮膚質量。此外，中醫在濕疹的治療中亦特別強調戒口，患者應在患病期間盡量避免進食牛肉、羊肉、蝦、蟹、貝殼類海產這些「發物」，以及具有濕熱性質的水果，如榴槤、芒果等，當然亦要戒煙、戒酒，這樣才能為治療提供有利的條件。

另外，由於濕疹與免疫反應有關，外搽藥



◆濕疹的主要特徵是痕癢性皮膚。

膏雖然有一定舒緩效果，但一般很難單靠局部搽藥而得以「斷尾」。因此，切勿輕信坊間某些誇大療效，甚至聲稱可以令濕疹「斷尾」，但又來歷不明、未經註冊的外用藥膏。過往已發生多宗因使用來歷不明藥膏導致誤用超劑量類固醇的事故，後果非常嚴重。所以，使用任何中西藥物之前，都應諮詢中醫師或醫生意見，以策安全。

濕疹纏綿易反覆 耐心治療莫催谷

薏米祛濕湯

材料：綠豆30克、生薏米15克、熟薏米15克、冰糖適量
做法：將所有材料洗淨後加適量清水，慢火煎煮60分鐘，最後按個人口味加少量冰糖調味，即可食用。

功效：清熱解毒，祛濕消腫。



◆綠豆

◆生薏米

適合濕疹患者日常食療

這兒介紹兩款適合濕疹患者的日常食療，供讀者參考。



◆山藥

◆馬齒莧

馬齒莧山藥枸杞湯

材料：馬齒莧50克、山藥200克、生薑3片、枸杞子10克、鹽適量

做法：

1. 馬齒莧用清水洗淨，山藥去皮切塊，生薑洗淨切片、枸杞子稍微泡水備用。
2. 鍋中加入清水1公升，放入生薑片，開大火煮沸。
3. 水沸後，轉中小火，加入馬齒莧、山藥，蓋上鍋蓋煮約30分鐘。
4. 30分鐘後，加入枸杞子，繼續煮10分鐘。
5. 根據個人口味加入適量鹽調味。

功效：馬齒莧具有清熱解毒、涼血止血的功效，對皮損有一定舒緩作用；山藥益氣健脾，使致病的水濕得以運化；生薑有驅寒暖胃的作用，可以中和馬齒莧的寒性；枸杞子能補肝腎、益精血，尤可與「治風先治血」的原理配伍使用。

食得健康

全新濃厚燕麥飲

隨心所欲調配專屬滋味

最近，「豆藝大師」百福豆品的全新植物性飲品系列JoyGreen延續綠色風尚滋味，全新推出百福JoyGreen燕麥飲，無添加糖，每食用分量250毫升0毫克膽固醇，而1升裝濃厚燕麥飲的容量亦適合家庭、公司等場景，按你所想隨時飲、隨時沖調，讓你可以直接飲出濃厚口感和燕麥真味外，更能夠輕鬆自由沖調各種咖啡或茶及打泡，調配出特有的多變享受，為日常帶來只屬於濃厚燕麥飲一嘗回味的加倍幸福！

燕麥飲採用澳洲進口優質燕麥，每口都滿載濃厚燕麥真味，釋出濃厚口感。除了隨時隨地大啖直接飲出燕麥真味，還可按喜好隨心所欲自由沖調咖啡、茶或各式飲品，甚至是助你輕鬆打出細膩綿密泡沫！加上，燕麥飲能助你在家炮製出專屬的濃厚「燕麥特調」，以多變的方式展現出燕麥飲的多層次滋味，讓你輕鬆實現燕麥飲自由，盡點飲就點飲，盡情享受至濃時刻！而且，燕麥飲使用可回收的包裝物料設計，支持可持續發展。

◆文：雨文



◆全新濃厚燕麥飲

健康資訊

武淵堂足體養身宜蘭親子館 父母放鬆小孩放風

位於宜蘭的武淵堂足體養身親子館，是台灣首創結合室內外的親子空間養生館，深受港人喜歡，不少港人專程到養生館按摩舒緩。這兒提供專業足部、指壓、油壓、孕婦按摩，如半身經絡調理或足部按摩，泡腳時可選擇幫助血液循環的薑黃，或有助放鬆神經的尤加利精油，一邊按摩，師傅一邊說出身體問題，因為經絡能準確反映健康，按哪裏痛，哪裏就有問題。

除了一般按摩床，這兒的按摩床還有特別為孕婦而設的款式，床上有幾個大洞，可以安放頭部、胸部和巨肚，身懷六甲的孕婦經常感到腰痠背痛，來做按摩正好能鬆一鬆！而且，這兒還設有一個小童遊戲室，煮飯仔、小汽車、毛公仔等一應俱全，父母按摩時，小朋友可以盡情放風遊玩。

◆採、攝：寧寧



◆設有孕婦按摩床，孕婦感到腰痠背痛可來鬆一鬆。



◆按摩環境簡潔，地方乾淨。



◆小童遊戲室



◆兩人說養生館深受港人喜歡。

▲薑黃及尤加利精油 ▲武淵堂足體養身宜蘭親子館