

夏季皮炎濕熱盛 清熱健脾要分清



●王錦超中醫師

成因根源暑濕之邪

夏季皮炎，中醫常稱之為「暑熱瘡」，多在6至9月天氣最炎熱的時節發病。其典型表現為皮膚上出現大片鮮紅色斑塊，上面布滿針尖至粟米大小的密集丘疹，有時還會發展為丘疹。這些皮損往往呈對稱分布，好發於軀幹和四肢。最讓人難以忍受的便是劇烈的瘙癢，搔抓後容易留下抓痕、血痂，長期反覆發作甚至會導致皮膚粗糙增厚、色素沉着。

中醫認為，夏季皮炎的根源在於「暑濕」之邪。夏季氣候酷熱，雨水又多，自然界「暑熱」與「濕濁」交織，形成一種「濕熱邪氣」。這種邪氣集結於肌膚表面，再加上身體可能素有濕氣無法順暢排出，兩者相互結合，最終便爆發為夏季皮炎。

夏季皮炎雖然惱人，但只要我們理解其背後的中醫機理，從清解暑熱、健脾化濕入手，配合內服外用的治療和科學的飲食調護，就能有效應對，安然度夏。

這裏推薦三款簡單易行的食療方，供讀者參考：



一·赤小豆茯苓湯

做法：取赤小豆30克、茯苓15克，洗淨後放入鍋中，加約4-5碗水，大火煮開轉小火煮30-40分鐘，直到赤小豆軟爛。只喝湯水或連豆一起吃均可。

功效：健脾祛濕，利尿滲濕。有助於減少濕氣於體內積聚，而且其性質平和，適合大多數體質，可當作日常代茶飲用。

二·茅根竹蔗馬蹄水

做法：白茅根（鮮品或乾品皆可）剪成段，竹蔗切條，馬蹄去皮洗淨。所有材料放入鍋中，加足量水，大火煮開後轉小火煲1小時即可，不用加糖。

功效：清熱生津，利尿解毒。除了利尿功效能有效地將濕氣排出外，其生津功效亦有助於解渴，天氣炎熱時可作為消暑的清涼飲品。



三·桑葉菊花甘草茶

做法：取乾桑葉5克、杭白菊5朵、生甘草2-3片，放入杯中。用沸水沖泡，蓋上蓋子燜5-10分鐘後，即可飲用。

功效：疏風散熱。肺主皮毛，桑葉和菊花歸肺經的特性有助清宣肺熱，以減少皮膚炎症，從而達到減少痕癢的效果。

炎炎夏日，對不少人來說，伴隨高溫而來的不僅是汗水，還有一種惱人的皮膚問題——夏季皮炎。皮膚上冒出成片紅疹，伴隨劇烈瘙癢，讓人坐立難安，這是一種季節性的皮膚炎症。而在中醫看來，這背後是人體內部環境與外界暑濕邪氣「交戰」的外在表現。要真正解決這個問題，需要從中醫的整體觀出發，了解其來龍去脈。

●文：香港中醫學會副會長 王錦超中醫 圖：資料圖片

清解暑熱健脾化濕 食療方

同病異證治亦異

雖然夏季皮炎皆因天氣炎熱潮濕所致，但因應患者的臨床表現不同，採取的治療方向亦有所差異，這就是中醫的辨證論治——透過制定個性化的治療方案對症下藥。關於夏季皮炎，常見的證型有兩種：

第一種是「濕熱蘊膚型」，常見於急性發作期。這類患者皮損鮮紅、腫脹，丘疹密集，破潰後有滲液，有時瘙癢劇烈難忍。同時，身體內部也表現出「熱」象，如心煩、口苦口乾、小便黃赤、大便黏滯等。治療上應以清熱利濕、涼血解毒為主。常用具有清熱解毒、涼血消斑功效的中藥，如金銀花、牡丹皮、赤芍等，以清除體內積熱。外用方面，對於急性期滲液明顯的皮損，

可用黃柏、苦參等中藥煎湯濕敷患處，能起到清熱解毒、燥濕收斂、消腫止癢之效。

第二種是「脾虛濕困型」，多見於亞急性或慢性期。此時皮損顏色偏暗紅或淡紅，以丘疹、結痂、鱗屑為主，滲液較少，瘙癢時輕時重。患者常伴有胃口差、腹脹、大便稀溏、身體困倦等脾虛表現。治療上就不能一味清熱，而應以「健脾益氣、化濕和胃」為主，常用薏苡仁、土茯苓、白朮等。由於這兩類證型的用藥思路截然不同，因此必須由專業中醫師通過望聞問切來準確判斷，切勿自行套用方劑，以免藥不對症，反而損傷身體。

吃對食物 有助調理

飲食調理是中醫防治夏季皮炎的重要一環，總的原則是清熱利濕、健脾和胃。平時可以適當多吃一些有助於清解暑熱的食物，比如苦瓜、絲瓜、冬瓜、綠豆等。針對脾虛濕困的人群，薏苡仁、山藥、蓮子等都是非常不錯的食材，有助於健脾祛濕。同時，要盡量避開辛辣刺激的辣椒、芥末，以及牛羊肉、蝦蟹等容易助濕生熱的「發物」。

在具體食材的選擇之外，烹調方式與進食規律同樣攸關成敗。清解暑熱之品如

冬瓜、綠豆，宜煲湯或熬粥，取其清輕之氣以透達肌表，不宜煎煮太久；而健脾祛濕之品如薏苡仁、山藥，則需文火慢燉至軟糯糜爛，方能減輕脾胃負擔，助其運化吸收。烹調時亦應盡量避免油炸、燒烤或過多添加辛香調味料，因高溫烹調易生「燥熱」之性，反而助長體內火邪，與清熱的初衷背道而馳。

此外，日常調護也至關重要。應穿着寬鬆透氣的棉麻衣物，出汗後及時用清水沖洗並輕輕擦乾，切忌用熱水燙洗或鹼性強的肥皂，以免加重刺激。



●平時可以適當多吃一些有助於清解暑熱的食物，比如苦瓜、絲瓜、冬瓜、綠豆等。
AI生成圖片



●文：王正亮

五行多維度

論水(第二期)

五行瓦解——浮水是如何煉成的

上一期我們分辨了真水與客水。那麼，為甚麼水會從滋養全身的「真水」，變成沉滯下焦、氾濫成災的「客水」？這同樣不是單一腎臟的問題，而是五行系統的連鎖崩潰。現代人的生活習慣，同樣在不知不覺中促成這一切。

傷腎火——釜底無薪

命門之火，為一身陽氣之根。長期貪涼飲冷、久居空調、少曬太陽、過用寒涼藥物，元陽日損，猶如釜底抽薪。腎水失其蒸化動力，清者不升、濁者不降，寒水沉滯下焦。上焦無津潤則口舌乾燥、皮膚枯裂；下焦水濕氾濫則足脛浮腫、小便不利。此即「火衰水滯」：火不足，水才成災。

困脾土——堤防崩潰

土能制水，脾胃為水液代謝之樞紐。《素問·至真要大論》曰：「諸濕腫滿，皆屬於脾。」脾陽一虛，運化無力，如堤防崩潰，水濕氾濫四溢。水氣上逆則面浮眼腫，水停下焦則雙腿按之凹陷，水聚腹腔則脹滿不適。《金匱要略》論水氣病，反覆強調「水氣不去，其病不除」，正因土虛不制水之故。

滯肺金——水道不通

肺主通調水道，為水之上源。《素問·經脈別論》詳

述水液代謝路徑：「飲入於胃……上歸於肺，通調水道，下輸膀胱。」久坐少動、呼吸短淺，肺氣鬱滯，通調失職，水蓄不行，留而成濕成腫。金不降，則水不下行；金不生水，更使真水無源，形成惡性循環。

鬱肝木——氣滯水停

肝主疏洩，調暢一身氣機。氣行則水行，氣滯則水停。情志不暢、鬱悶難伸，肝氣鬱結，疏洩失常，水液運行受阻，停而為濕為飲為腫。《金匱要略》早有明訓：「見肝之病，知肝傳脾。」肝木乘土，脾氣益虛，水濕更盛。

結語

浮水的形成，是一幅五行全亂的圖景：火不足（腎陽虛），水無法氣化；土崩潰（脾陽虛），水無以制約；金滯塞（肺氣鬱），水道不通；木鬱結（肝氣滯），氣不行水。四象皆亂，最終寒水氾濫下焦，津液不布上焦。這正是下一期要細談的「下燥上濕」核心機理。

金銀蒜湯米線開胃惹味 檸檬洛神花特飲消暑解膩



●金銀蒜湯米線套餐



●風沙蒜香骨(辣)



●檸檬洛神花特飲系列



●南記毛毛與朋友

炎炎夏日，最暢快莫過於來一碗開胃惹味的粉麵喚醒味蕾，再配上一杯透心涼飲品，一次擊退悶熱！今個夏天，「香港仔」南記粉麵推出全新「金銀蒜湯米線」套餐，以金黃炸蒜及海鮮熬製的濃郁湯底為主，並搭配爽口掛汁的金菇作為靈魂配料，帶來港式惹味新體驗。香酥脆炸的「風沙蒜香骨」亦同步登場，古法炮製炸至外脆內嫩，上碟蒜香撲鼻，辣勁誘人，入口齒頰留香。為平衡重口味，南記粉麵更特意推出消暑解膩的檸檬洛神花特飲系列，包括檸檬洛神花茶及檸檬洛神花雪碧，清新透心涼，組成今夏最港味、最解暑的完美組合。

港人最識食蒜，蒜香一出，人人心動！今次新推出的特色金銀蒜湯米線，湯底以金黃香脆炸蒜與炒香白蒜混合而成的金銀蒜為主角，再加入鮮甜蝦仔悉心熬製，蒜香濃郁、鮮味滿溢。嗜辣之人更可選擇三款辣度「大、中、小」，為湯底添上恰到好處的惹味層次。香滑米線配以爽口金菇，並可自由搭配掛汁響鈴、肥牛、招牌春卷等必食配料，滿載港式滋味。

夏日熱辣辣，最適合來一杯解暑特飲。兩款以洛神花為主角的季節限定飲品——檸檬洛神花雪碧與檸檬洛神花茶——各具特色。檸檬洛神花雪碧以經典雪碧加入酸甜洛神花，巧妙中和汽水原有甜度，不但保留氣泡的暢快口感，入口更清爽、層次豐富，特別適合喜歡口味不太甜的香港人。檸檬洛神花茶則以洛神花特有的天然酸韻有效中和油膩感，搭配新鮮檸檬，口味清新怡人，尤其適合搭配惹味金銀蒜湯米線及香炸小食，解膩一流。

另外，南記毛毛自推出以來一直大受歡迎，今次南記名物「春卷仔」換上全新造型，背起書包準備與你探索夏日；「魚片小姐」亦掛上開心笑容，等候大家帶回家！

●文：雨文