



仁愛系列

# 由春入夏治未病 — 「濕疹篇」

濕疹是春夏季節的常見病，患者皮膚會出現痕癢紅疹，甚至伴有皮損乾裂、水泡、出血或苔蘚樣變等病徵。此病反覆纏綿，難以根治，非常惱人。部份濕疹有遺傳因素，但亦可由不良生活習慣、情緒壓力等因素引起。今年剛好是首屆舉辦「中學文憑試」，不少學生壓力「爆煲」，以下介紹一個濕疹病例，就是因此而起。

**患**者是一名中五的女學生，正要預備來年的「中學文憑試」；而自去年起，她發現手肘及頸項處出現濕疹，皮色略紅，患處痕癢劇烈、汗出後加劇，後來皮疹漸變乾燥並伴見脫屑。於細問下，始知女學生因擔心將來應考時表現不佳，影響前途，因而每晚溫習至凌晨一時；她也承認為了讀書而變得胃口不佳、食無定時，又因過度緊張學業而承受巨大壓力。

為何壓力會引發濕疹？這可以從兩方面理解，一是因為長期的精神壓力加上睡眠不足會令肝氣鬱結，同時耗損肝血，血虛則生風，風的特點就是遊走不定，同時產生痕癢不適；二是患者因食慾不振而影響脾胃，結果損害脾的陽氣，導致脾虛，體內多餘的水濕，便無法透過脾胃分解吸收，結果積聚體內，成為「濕邪」。當風和濕相結合，蘊結於肌膚，便會產生濕疹。

經分析該女生的病因，中醫將其歸類為「血虛風燥」型。治療時循「健脾養血」及「祛風止癢」的標本兼治方向著手，處方主要是「

消風散」及「當歸芍藥散」加減，一個月後女生的皮疹漸漸不再痕癢、患處範圍開始收縮，後期皮膚亦回復光滑。

心水清者或會發現濕疹其實與「濕邪」息息相關！中醫雖將濕疹歸類為「風熱」、「濕熱蘊膚」或「血虛風燥」等類型，但其關鍵每每在於「脾」能否正常運化體內的水濕。可惜香港人常在天氣炎熱時吹冷氣、喝冷飲，削弱脾胃功能，濕疹便因而有機可乘。

要預防及徹底解決濕疹問題，患者應注意日常生活細節，如避免飲食濕熱寒涼食物以損傷脾胃，平常亦應保持心境平和，減少熬夜，避免影響肝臟功能；如能配合適量運動，讓身體微微出汗，更有助改善濕疹病情。🍀



仁愛堂中醫師黃天佑



仁愛堂  
YAN OI TONG

電話：2655 7757

網址：www.yot.org.hk