

## 中醫談濕疹

服務單位：台北馬偕中醫部

職銜：周慧雯中醫師

- 中醫小撇步，如何自我檢測體內是否有濕氣？
- 中醫常用穴位或茶飲，幫助體內濕氣 say goodbye

臨床上濕疹依病因，大致分為外因性濕疹與內因性濕疹。

- 外因性：可能與周遭環境相關聯，治療上須先避開接觸易誘發因子，同時緩解其症狀。
- 內因性：可能飲食、體質或情志因素有關，治療方向以調整體質為主。而依病程長短、發作頻率區分急、亞急性及慢性濕疹。
  - 「急性、亞急性濕疹」：初期時，皮膚紅腫、搔癢不定處；若治療不當，病程牽延，皮膚始脫屑、乾燥。
  - 「慢性濕疹」：反覆發作、延綿演變而致皮膚角質層增厚，皮膚始乾裂出血。

濕疹在古籍中屬於「風」、「癬」、「瘡」等範疇。中醫認為其病因病機可能是風濕熱邪或情志內傷，鬱久化熱甚火，外行於肌膚；或由於飲食不節，脾失健運，痰濕內阻，濕熱夾雜，浸淫於肌膚而見廣泛包含皮膚發炎、紅腫起疹子水泡、脫屑等症狀的皮膚疾病，常見如汗皰疹、異位性皮膚炎、富貴手等，多被歸於「濕疹」的範疇。

### 檢測自我體內是否有濕氣

- 胃口好壞：古人形容「濕重如裹」、「因於濕，首如裹」，常見炎炎夏日時，食慾差，食量小易腹脹，伴隨欲噁感，整天自覺疲倦無力感，怎麼睡都睡不飽，渾身懶洋洋不對勁等見證表現。
- 舌頭舌質：「舌為心之苗，又為脾之外候」。舌頭苔質色是中醫診斷體內腸胃系統好壞的標準之一，舌苔較偏厚膩，往往表示體內濕氣的表現。
- 排便狀況：排便狀況及其質形色幫助判斷體內是否有濕氣。常見排泄物形質偏稀軟、黏膩，或排便完常常自覺有餘便感，衛生紙擦不乾淨等，可協助評估體內濕氣。

### 穴位按摩及茶飲，平常可以自己 DIY

中醫治療的方向主要以調節脾胃功能，健脾利濕為原則。推薦常見的穴位按摩及茶飲，可幫助調整脾胃運行，達健脾胃祛濕的功效。

## 穴位按摩



### 曲池穴

【位置】屈肘，當肘彎曲橫紋盡頭處

【功效】屬大腸經，促調節脾胃，止癢祛熱



### 足三里穴

【位置】膝蓋下 3 寸（約四橫指寬）、脛骨旁開 1 寸一橫指處的距離

【功效】屬胃經，促腸胃消化，健脾利濕之功

## 利濕茶

材料：白朮 2 錢、茯苓 2 錢、白蘚皮 1 錢、陳皮 1 錢、薄荷 1 錢，水 500CC。

作法：在 500CC 的滾水中加入上述材料，共煮 10 分鐘，薄荷後下，將藥渣濾出，再依個人喜好酌量加入蜂蜜即可飲用。

功效：健脾利濕，祛風止癢。

- 白朮：補氣健脾，燥濕利水。
- 茯苓：健脾利濕。
- 白蘚皮：清熱燥濕，止癢。
- 陳皮：燥濕化痰。
- 薄荷：整腸健胃，提神醒腦。

注意：脾胃虛寒者，需慎用。

平時也可煮薏仁紅豆水食用，具清熱利濕之功效，但特別注意薏仁性偏寒，適逢懷孕、經期或手腳易冰冷者需慎用！

除了藥物治療之外，更重要的是，平時飲食應以清淡為主，起居作息等方面注意少接觸過敏原與環境、不熬夜等生活習慣才是改善根本法則！