

萬里機構・得利書局 出版

專 家 應 診

濕疹

中醫治療與生活調養

香港浸會大學・浸大中醫藥研究所

梁惠梅 編著

專業診斷 中醫治療 生活調養

專家與你面對面

輕鬆戰勝惱人濕疹問題



專 家 應 診

濕疹

中醫治療與生活調養

香港浸會大學・浸大中醫藥研究所

梁惠梅 編著

萬里機構・得利書局

出版社提示

本書之出版，旨在普及醫學知識，並以簡明扼要的寫法，闡釋在相關領域中的基礎理論和實踐經驗總結，以供讀者參考。基於每個人的體質有異，各位在運用書上提供的藥方進行防病治病之前，應先向家庭醫生或註冊中醫師徵詢專業意見。

專家應診

濕疹中醫治療與生活調養

顧問

黃霏莉

作者

香港浸會大學·浸大中醫藥研究所

梁惠梅

編輯

喬健

封面設計

妙妙

版面設計

辛紅梅

出版

萬里機構·得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇一五年五月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-5760-8

以下圖片來自123rf：p71,p113,p125,p126



萬里機構



萬里 Facebook

目錄

前言.....	2
序1 呂愛平教授	3
序2 張戈博士	4
序3 余寶珠	5

第1章 甚麼是濕疹

發作期	10	休止期	10
第一節	濕疹有甚麼皮膚症狀？		11
紅斑	11	丘疹	11
水泡、滲液	11	乾燥脫屑	12
皮膚增厚及皸裂	12	色素沉着	13
濕疹的痕癢	13		
第二節	濕疹類皮膚病有哪幾種？		14
異位性皮炎	14	主婦手(接觸性皮炎)	18
脂溢性皮炎	20	汗皰疹	21
乾燥性濕疹	22	錢幣狀濕疹	23
靜脈曲張性濕疹	24		
第三節	容易與濕疹混淆的皮膚病		26
香港手、香港腳(手足癬)	26		
神經性皮炎	27	玫瑰痤瘡	28
第四節	濕疹成因及誘發因素		29
「致敏原」	29	體質因素	30
發病機制	31		
第五節	濕疹患者就診及自理指南		34
就診前我要做什麼準備？	34		
我要做「致敏原測試」嗎？	36	如何跟進自己的病情	38

第2章 如何治療濕疹

第一節	西醫篇	46
第一線藥物——皮質類固醇	48	
第一線藥物——抗組織胺	57	
第一線藥物——抗生素(如適用)	58	

	第二線藥物——局部免疫調節劑	59
	其他療法——脫敏治療	61
	其他療法——光學治療	61
第二節	中醫篇	62
	中醫病因	62
	發病過程及分型判斷	63
	中醫治療濕疹的原則及內服方藥	65
	中醫外治法	67
第3章	濕疹生活調養	
第一節	飲食篇	74
	中醫飲食建議	75
	各個年齡階段飲食建議	76
	食療選方	83
第二節	家居清潔篇	105
第三節	衣物篇	106
	建議衣物款式及衣料	106
第四節	洗衣篇	108
第五節	皮膚及頭髮清潔篇	109
	選購洗髮、沐浴產品及潔面產品的原則	110
	我可以用手工皂清潔身體嗎？	112
	洗髮、沐浴產品及潔面時的注意事項	114
第六節	潤膚篇	116
	潤膚膏必備成分——油性成分	118
	潤膚膏必備成分——非油性成分	121
	潤膚膏附加成分——非草本成分	122
	潤膚膏附加成分——草本成分	125
	護膚品中的防腐劑及酒精	128
	如何選擇適合自己的潤膚膏	131
第七節	濕疹患者可以化妝及染髮嗎？	133
	選擇化妝品及使用時的注意事項	133
	染髮注意事項	134
	濕疹生活問答篇	136
	參考文獻	139

專 家 應 診

濕疹

中醫治療與生活調養

香港浸會大學・浸大中醫藥研究所

梁惠梅 編著

萬里機構・得利書局

前言

濕疹是常見慢性發作性皮膚疾病，又屬於過敏性疾病，與體質有關，常常經年不作發，但因天氣因素、情緒壓力、飲食及外間刺激物觸發。發作時皮膚出現紅疹、脫皮，甚至有水泡；同時患處極度痕癢，可抓至皮破血流及無法安睡。症狀本身已為患者帶來痛苦；外觀的變化、搔抓行為及失眠都會繼發心理困擾，甚或影響社交生活，因此濕疹是必需要正視的疾病。

坊間大量流傳各種濕疹偏方，例如：「肥皂治愈濕疹」；「植物油治療濕疹」；「如何戒口」等等，市民大眾難以自行判斷方法是否正確，既害怕胡亂嘗試加重病情，但又躍躍欲試，生怕錯過治療機會。本書會以現代科學角度剖析各種方法的好壞及指導讀者如何自行判斷皮膚狀況以跟進治療效果，可更有效與醫師溝通。

作為醫者當然希望減少病人痛苦及用藥需要，但無奈診症時間有限，生活指導只能點明大原則，病人回家後往往難以實行。故筆者特意編寫本書，從生活角度出發，詳盡解說濕疹患者各項生活注意事項，從「衣着」、「飲食」、「家居環境」、「清潔及潤膚」等多個範疇好好護理，從而慢慢改變體質及避免發作，改善皮膚及整體身心狀態。

梁惠梅

序 1

中醫學素來主張「未病先防」、「瘥後防復」，不單在生病時要治療，更重視未病及康復階段的護養。正如《靈樞·逆順》云：「上工治未病，不治已病。」指明最好的醫生以「治未病」為目標，主張從根本做起，透過養生保健，避免疾病發生，與現代社會提倡預防醫學，強調健康生活模式以保存健康有異曲同工之妙。

中醫學對濕疹的認識正好體現了上述主張，濕疹的發生包括「內因」及「外因」。「內因」包括體質因素，患者可分為濕熱、脾虛、陰虛等體質；加上天氣變化；或進食過多腥臊之物等「外因」，便誘使濕疹發生。只要辨清體質，因應季節變化，適當調節生活習慣，便大大減少發作機會，於預防濕疹表現突出。

此外，濕疹症狀及病理多變，原來「濕」與「熱」俱重的急性濕疹，遷延不愈則會消耗陰血，變成陰虛血燥，皮膚徵狀由濕變乾，由鮮紅變褐紅，治療原則及護理要點亦隨之改變。不少患者忽略不同階段的皮膚需要，或會導致濕疹復發，中醫則強調緊貼變化，適時調整，促進復原，全面照顧病情。

本書以深入淺出，通俗易懂的方式介紹中西醫學治療濕疹的方法，同時羅列大量的生活護理方法，適應性強，是一本能讓患者、家屬及大眾能更全面防治濕疹的書籍，值得推薦。

呂愛平教授

香港浸會大學中醫藥學院院長

黃英豪博士中醫藥講座教授

序 2

濕疹是常見的過敏性皮膚炎，常見於面部、手肘、手腕、腿部、膝蓋、甚至全身。濕疹非常普遍，嬰幼兒及成人均可發病，而病者一般除了患上濕疹，亦同時患有其他敏感問題如哮喘，鼻敏感等。全球濕疹發病個案日趨嚴重，有統計指出香港最少有過百萬名濕疹患者，患者發作時痕癢難耐，徹夜難眠，對患者的生活、社交、工作、情緒造成莫大困擾。若然處理不當，問題會伴隨一生。

古代中醫文獻稱濕疹為血風瘡、浸淫瘡、粟瘡等，《諸病源侯論》記載的黃肥瘡亦描述了小兒濕疹的症狀。濕疹主要分為急性及慢性。中醫認為濕重、脾虛、血熱及風邪皆為致病原因；並針對改善病者體質為本，以去濕、清熱、祛風中藥調治為主。

編輯小組在此書詳細介紹了濕疹類皮膚病的成因、治療方法、生活調養及病案分享，務求令讀者能簡單掌握要點，認識濕疹的種種並好好治療，減少該病反覆發作。

醫學界現時仍未能找出完全根治濕疹的方法，持續使用類固醇或抗組織胺會對皮膚造成永久損害及抗藥性。而中醫治療濕疹以治病求本為原則，務求縮短病情，令患者早日康復。戰勝濕疹是不容易的事，然而患者需要耐心配合，調控日常生活，恆心貫徹治療，相信必能遠離濕疹困擾。

張戈博士

香港浸會大學中醫藥學院技術開發部主任
浸大中醫藥研究所有限公司行政總裁

序 3

濕疹是一種常見的過敏性皮膚病，根據香港過敏協會指出，每五名港人便有一人在不同時期患有濕疹，情況值得關注。我身邊不少朋友亦被濕疹問題困擾，平日外出用餐要謝絕蝦蟹、牛肉等致敏食物；而每當氣候轉變或者接觸到油漆、塵埃等，皮膚更加痕癢難耐。我想他們都希望尋求更多舒緩濕疹的方法。

濕疹與其他常見的濕疹類皮膚病如主婦手、汗皰疹等一樣，是多發性皮膚病，發病率高，又易反覆發作，患者的皮膚會紅腫、痕癢、或伴有水泡、脫皮等症狀。而小朋友更經常因為搔癢止痕，導致出現水泡和發炎，容易被同學誤以為是傳染病，影響社交關係和產生自卑感。

西醫一般利用類固醇和抗組織胺等來舒緩敏感症狀，而中醫則認為濕疹的發病是因為脾虛困濕，以致體內水分無法平均分佈；而所謂“肝鬱犯脾”，壓力過大、情緒不穩亦會影響脾臟健康，容易誘發濕疹。

為讓大眾能徹底認識各種濕疹類皮膚病的症狀，瞭解中西醫的不同療法、中醫的食療、生活護理和常見問題等，我們特意編寫此書，並希望藉此令大眾更有效預防濕疹，固本培元，早日脫離皮膚問題的困擾。

余寶珠

香港浸會大學中醫藥學院技術開發部暨
浸大中醫藥研究所有限公司總經理

目錄

前言.....	2
序1 呂愛平教授	3
序2 張戈博士	4
序3 余寶珠	5

第1章 甚麼是濕疹

發作期	10	休止期	10
第一節 濕疹有甚麼皮膚症狀？	11		
紅斑	11	丘疹	11
水泡、滲液	11	乾燥脫屑	12
皮膚增厚及皸裂	12	色素沉着	13
濕疹的痕癢	13		
第二節 濕疹類皮膚病有哪幾種？	14		
異位性皮炎	14	主婦手(接觸性皮炎)	18
脂溢性皮炎	20	汗皰疹	21
乾燥性濕疹	22	錢幣狀濕疹	23
靜脈曲張性濕疹	24		
第三節 容易與濕疹混淆的皮膚病	26		
香港手、香港腳(手足癬)	26		
神經性皮炎	27	玫瑰痤瘡	28
第四節 濕疹成因及誘發因素	29		
「致敏原」	29	體質因素	30
發病機制	31		
第五節 濕疹患者就診及自理指南	34		
就診前我要做什麼準備？	34		
我要做「致敏原測試」嗎？	36	如何跟進自己的病情	38

第2章 如何治療濕疹

第一節 西醫篇	46
第一線藥物——皮質類固醇	48
第一線藥物——抗組織胺	57
第一線藥物——抗生素(如適用)	58

	第二線藥物——局部免疫調節劑	59
	其他療法——脫敏治療	61
	其他療法——光學治療	61
第二節	中醫篇.....	62
	中醫病因	62
	發病過程及分型判斷	63
	中醫治療濕疹的原則及內服方藥	65
	中醫外治法	67
第3章	濕疹生活調養	
第一節	飲食篇.....	74
	中醫飲食建議	75
	各個年齡階段飲食建議	76
	食療選方	83
第二節	家居清潔篇.....	105
第三節	衣物篇.....	106
	建議衣物款式及衣料	106
第四節	洗衣篇.....	108
第五節	皮膚及頭髮清潔篇.....	109
	選購洗髮、沐浴產品及潔面產品的原則	110
	我可以手工皂清潔身體嗎？	112
	洗髮、沐浴產品及潔面時的注意事項	114
第六節	潤膚篇.....	116
	潤膚膏必備成分——油性成分	118
	潤膚膏必備成分——非油性成分	121
	潤膚膏附加成分——非草本成分	122
	潤膚膏附加成分——草本成分	125
	護膚品中的防腐劑及酒精	128
	如何選擇適合自己的潤膚膏	131
第七節	濕疹患者可以化妝及染髮嗎？.....	133
	選擇化妝品及使用時的注意事項	133
	染髮注意事項	134
	濕疹生活問答篇	136
	參考文獻.....	139

第1章

甚麼是 濕疹

濕疹 (eczema) 泛指「皮膚炎」(dermatitis) 或「痕癢的皮疹」(itchy rash)，是一種過敏性炎症性皮膚病。

濕疹皮膚症狀常表現為發紅及極度痕癢，或伴有水泡、脫皮等；全身皮膚均可能受累。

濕疹不一定每日發作，平日沒有發作的時候稱為休止期，如果急性發作則患處皮膚出現紅色丘疹及極度瘙癢，甚至有水泡及滲液，稱為急性發作期。

濕疹 (eczema) 泛指「皮膚炎」 (dermatitis) 或「痕癢的皮疹」 (itchy rash)，是一種過敏性炎症性皮膚病。

濕疹一詞來自希臘文，有「沸騰」 (effervesce)、「冒泡」 (bubble)、「沸溢出」 (boil over) 的意思，均用來形容濕疹皮膚症狀。

濕疹皮膚症狀常表現為發紅及極度痕癢，或伴有水泡、脫皮等；全身皮膚均可能受累。

嚴格來說，濕疹不是一個病而是一類病，包括一系列常見的皮膚疾病，例如：異位性皮炎、主婦手、接觸性皮炎、汗疱疹、脂溢性皮炎、乾燥性濕疹、錢幣狀濕疹及瘀滯性皮炎（靜脈曲張性濕疹）等。

濕疹不一定每日發作，平日沒有發作的時候稱為休止期，如果急性發作則患處皮膚出現紅色丘疹及極度瘙癢，甚至有水泡及滲液，稱為急性發作期。

發作期

皮膚出現紅斑、丘疹、局部灼熱及極度癢等表現，甚至出現滲液及水泡，英文常稱為“flare up”，指皮膚尤如「突然燃燒起來」一樣，反映患處皮膚正在發炎。經適當的護理及藥物治療後，炎症消退，進入休止期。

休止期

有的人沒有任何痕跡及不適，但部份患者急性發作過後會漸漸變成慢性濕疹，出現褐紅色斑印，仍偶有瘙癢，甚至使皮膚看起來有點「髒」。這樣或會為患者帶來心理困擾。

第一節 濕疹有甚麼皮膚症狀？

濕疹皮膚問題形態多樣化，患處皮膚可以出現以下表現：紅斑、丘疹、滲液、水泡、乾燥脫屑、皮膚增厚及皸裂、色素沉着等，並有程度不等的痕癢。

紅斑

又稱皮膚紅斑，皮膚上出現圓形、橢圓形、或不規則形的紅色改變，而又不高出皮膚，摸起來不礙手者，均可稱為紅斑。

丘疹

丘疹是指高出皮膚的疹粒，小如針頭，大如黃豆，可能高聳或稍平坦，是濕疹最常見的皮膚症狀。



水泡、滲液

水泡是因皮膚的表層與其下的組織脫離，體液漸漸累積於這空間之中而形成。如果皮膚遭受過度摩擦就可能產生水泡，而潮濕的環境亦有利水泡產生。滲液是指皮膚滲出液體，多發生於水



泡破裂之後，滲出多為清澈淡黃色的組織液。滲液多伴有水泡同時發生，如果抓破皮膚或會出血，受感染的話或會含膿，流出黃色混濁液。

當患處出現滲液及水泡時，常表示局部發生急性炎症，需要用藥治療。

乾燥脫屑

乾燥是指自覺皮膚有緊繃感，皮膚看起來缺乏光澤；脫屑是指皮膚表面有乾燥糠秕樣皮屑，兩者都反映表皮角質層水份嚴重不足。



皮膚增厚及皸裂

皮膚增厚是指患處皮膚增厚粗糙，觸之覺得較周圍皮膚硬，多伴有坑紋，常見於慢性濕疹。皸裂是指皮膚產生裂痕，要是裂痕過深直達真皮，更會產生痛楚，最常見於足跟，也常見於慢性濕疹。

