

主婦手

人的雙手既是勞動的重要器官，也是外在整體美的一個重要組成部分，但很多時，女性都樂意將大量金錢投資到面部肌膚的保養上，追求一張細緻白皙的臉龐，卻冷落了日夜操勞的雙手，而令手部皮膚粗糙不堪。

Fanco 是一名銀行工作人員，她問：「譚博士你好，我從去年冬天開始，有一天做完家務，洗了一些用具之後，發現食指、中指側面有幾個像小針眼一樣的紅點，位置比較深，有少許痛和癢，但是過幾天就自然好了，於是不在意。可是最近又復發，並且情況比之前嚴重，手指一開始出現一些小水泡，之後皮膚變硬變乾，甚至部分還會皸裂流血，非常痛，我擦了濕疹藥膏也絲毫不見起色，請問究竟是怎麼回事？」

經詳細診斷後，我答：「你的情況其實就是人們常說的主婦手、富貴手，主要症狀為皮膚乾燥、粗糙、脫屑、指尖皺紋增加、手掌的掌紋增加，嚴重時會引起指頭龜裂、出血、指紋消失及手指僵硬，造成疼痛，甚至手指活動困難。由於手部皮膚的皮脂分布很少且不均勻，含水量也比身體的其他部位要低 15% 以上，手背皮膚更是比臉部厚得多，加上你經常洗手，這樣更傷害手部的天然保護膜，於是引起乾裂、脫皮和發紅等症狀。」

臟腑功能不足

Fanco 問：「我以前也是經常洗手，為什麼不會出現這種情況，而這 2 年突然發病呢？」我答：「手部皮膚除了和上述的油脂分泌有關，從中醫角度看，也與人體內部的臟腑功能好壞有密切關係。影響因素常常有以下幾點：

1. 飲食不均衡：長期過飢或者挑食，令人體不能獲取各種營養元素，導致營養不均衡而引起身體陰陽失調或某些營養缺乏，於是手部皮膚產生病變。

2. 肺氣不足：肺氣具有宣發衛氣、抵禦外邪（風、寒、暑、濕、燥、火）的功能，並且能將營養物質輸送到身體各個部位，若肺氣不足，這些功能便會減弱，使手部肌膚得不到滋養而變得乾燥無光澤，加上抵抗外邪能力下降，便更易受損，皮膚老化。

3. 肝血不足：肝臟主筋，管理手爪，而肝臟負責藏身體的血，如果肝血不足，手部皮膚和指

甲失去滋養，便會出現脫皮、發癢、指甲變形、脆裂和乾枯等症狀。

4.瘀血阻滯：由於各種原因引起身體血行不暢，瘀血過多，阻滯經絡，都會令皮膚和指甲不能順利獲得充足營養而出現粗糙多屑，甚至皸裂等。」

Fanco 續問：「那有沒有什麼方法可以緩解手部症狀，又可以調理臟腑功能？」我答：「當然有，你可以嘗試針灸和食療一起處理。」

針灸：針刺肩、曲池、合谷、曲澤、手三里、足三里、血海和三陰交等穴，每次留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程，有養血潤燥、祛風清熱的功效。

頻率電磁療：在手指十宣穴位置使用排毒祛濕頻率，停留 20 分鐘，可快速修復皮膚細胞，改善乾燥痕癢的情況，加強細胞代謝，排出毒素，可於短時間內重獲白晳嬌嫩的肌膚。

當歸生地白芍豬蹄湯（一人份量）

材料：當歸 8 克、生地 6 克、白芍 6 克、豬蹄半隻、薑 3 片、海鹽適量。

做法：將上述材料洗淨，豬蹄切塊，全部放入鍋中，加適量清水，大火燒開後，轉文火續煲 2.5 小時，加入海鹽調味即可熱服。

服法：每日 1 次，連服 3 日。

功效：益氣養血潤膚。

禁忌：高血脂、高膽固醇患者忌服，大病、久病、老人、孕婦和小孩服用前應諮詢合資格的註冊中醫師。