

皮膚癢

近日假期多多，開心無比。怎料無論上班照顧求診的病友，抑或放假共聚天倫的家人朋友，甚至素未謀面的網友，大都出現同樣問題，就是皮膚癢。那麼多「癢症」圍繞身邊，實在既心痛，又痕癢。有見及此，借此期稿，用中醫角度跟大家分享「癢」。

中醫學認為，春天發癢和冬天乾冷導致皮膚乾燥發癢的原因不同，冬天如果沒有做好「養陰」工作，體內毒素經長冬鬱積，到了春天蠢蠢欲發的毒素，就一次爆發出來。皮膚猶如內臟的一面鏡子，皮膚癢絕對不是單純的皮膚問題，常常是「蘊於中而形於外」的，不僅與臟腑有關，更是全身體質及內、外環境互相交錯影響下的結果。舉其常見的證候，約略有五種：

一、血熱型：多發生於血氣方剛的年輕小夥子，平常容易口乾心煩，每當情緒煩躁或吃了辛辣、油炸物便會皮膚搔癢；適逢夏天或遇熱則外熱與內熱相合，病情加重。

二、血虛型：多見於氣血不足。例如：貧血的老人家，常見皮膚乾燥、脫屑，面色無華，平時容易頭暈眼花、心悸失眠，到了轉風天就搔抓得更厲害。

三、風濕型：以青壯年多見，多半是吃太多油膩、重口味、炒炸物、奶類或甜食，導致體內濕濁太重，每遇外來風邪，則皮膚搔癢，起水泡、丘疹、流水、糜爛。

四、風盛型：多因肌膚毛孔不密，易受風邪，鬱久化熱，以致皮癢無定處，搔抓不止，甚至皮膚肥厚呈苔蘚化。

五、風寒型：多因體內陽氣不足，不能抵禦外寒，天氣轉冷，則頭面、頸部、雙手等暴露部位，特別搔癢。

要解決皮膚癢問題，可以嘗試以下方法。

按壓穴位

穴位：曲池、三陰交。

按壓曲池穴，有驅風、潤膚、解毒功效，位置在手肘彎曲橫紋外端。

而三陰交在足踝內側鼓起骨頭上 3 個指頭高度，按摩能去除體內瘀血，達到全身止癢功效，兩個穴位可以每天按壓 3 次，每次 30 壓，按至有痠脹度為佳，有助減緩皮膚發癢。

注意生活：雞、鵝、羊肉，及蝦、蟹等海產類，均能「動風發癢」。此外，如竹筍、煙、酒、濃茶、咖啡及辛辣刺激物，亦應避免。並要注意精神愉快，內衣柔軟，儘量少用手搔抓，因為抓會促進組織胺分泌，加重癢感。

如果有持續性的皮膚癢，或者時常復發，就該注意是體內疾病的徵兆，千萬不能隨便買皮膚藥膏搽抹，或買些止癢藥吃吃便算了事，因為沒有找出病因，對症下藥，那將是隔靴搔癢，非但搔不到癢處，還可能因為亂吃藥，真的把肝臟搞壞了。

本草醫藥坊