

濕疹

中秋過後，濕度日趨下降，乾燥天氣下，肌膚常處於缺水狀態，最易誘發不良症狀。濕疹是本港秋日的高發性皮膚病之一。

入秋後的皮膚保養以保濕最重要，傳統中醫認為，這種現象很早以前就觀察到，因此自古就有秋氣燥，秋主肺，肺主皮毛等說法，所以秋冬養生必須順應「養陰潤燥」。

秋乾氣燥，皮膚水分含量減低，是濕疹發作的「最佳時機」，對濕疹患者來說，此症一旦發作，除了劇烈痕癢對皮膚形成不同形狀的損害外，最困擾的是容易反覆發作，要徹底根治必須要有辦法。

中醫學：

- 1.濕疹與風、濕、熱鬱於肌膚有關。
- 2.由於飲食不節，嗜食辛辣、魚腥、海產或肥膩甘甜的食品過量，傷及脾胃，導致濕熱內生，兼體表被風吹襲，內外相搏，風濕熱邪因阻肌膚導致濕疹。
- 3.由於脾胃虛弱，消化不良，食進的營養因滯留而變成毒素，發於肌膚，引發成濕疹。
- 4.久病體虛，氣血不足，肌膚失於濡養，發為濕疹。
- 5.外在因素與某些食物、吸入物、體表感染、花粉、塵蟎、化妝品、肥皂、合成纖維、羊毛、生活環境及外界刺激有關。

容易出現濕疹人士

- 1.長期在乾冷的情況下，皮膚保濕度不足，容易令濕疹發作。
- 2.多數肥胖人士出現水濕內停，導致的脾虛不能化濕。濕久生熱再加上外因過敏源，比如接觸到花粉或毛屑等便容易引發濕疹。
- 3.嗜食刺激性、燥熱或生冷的食物，包括辣椒、蔥蒜、酒、煎炸油膩、羊肉、冰涼飲品等，都容易令濕疹出現。
- 4.經常接觸洗衣粉、洗潔精這類刺激性比較強的洗液，手上容易起濕疹。
- 5.過敏性體質的人士，更容易發生過敏性疾病，包括濕疹、過敏性鼻炎（鼻敏感）和支氣管哮喘等。還可能對其他物質產生過敏，比如金屬過敏、花粉過敏和藥物過敏等。

處理方法

- 1.珍珠淨血療法：在患處塗上中藥外用藥水（濕疹專用配方），然後用梅花針局部輕叩，濕疹的搔癢感便會馬上緩解或消除，與此同時，外敷珍珠與白芷混和而成的中藥粉末，其後再塗上中藥外用藥水（濕疹專用配方），重覆幾次治療，便可將濕疹治癒。
- 2.針灸：除針刺局部濕疹穴位外，配合足三里，曲池及膈俞，用瀉熱手法，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程，便可消風活血，祛濕排毒，退癢消疹。