

皮膚敏感

敏感是指皮膚脆弱，容易受到各種刺激的影響，可以說是一種不穩定的皮膚，是一種隨時處於高度警戒的狀態。在中醫的觀點上，主要是肺、脾、肝、腎四個臟腑功能失調而造成的。

肺：主皮毛，司呼吸，不耐寒熱。代表着肺臟功能欠佳者，若遇上外感風寒或風熱病邪侵襲，較容易造成皮膚不適。

脾：主肌肉及四肢，若脾胃失調，如不合理飲食、過飢、過飽、過食辛辣、煎炸、油膩、熱氣、奶類、甜點與酒精等，都會容易出現脾胃失調，造成皮膚過敏。

肝：肝是解毒系統，若果體內毒素積聚或長期受壓，都會導致毒素泛濫。排毒途徑分別是大便、小便與皮膚，若果大小二便都未能將毒素排清，便由皮膚排，繼而引起皮膚過敏。

腎：腎同樣是排毒的重要臟腑，腎虛意味著排毒功能欠佳，於是毒素便由皮膚排出。

皮膚敏感分型

濕熱內蘊型：斑疹上常有水，水抓破後皮膚會呈現鮮紅糜爛，造成組織液滲出，液乾後會結黃色的厚痂，並同時可見大便乾、小便黃。

脾虛濕甚型：皮膚呈現淺紅或同膚色的糜爛，滲出液不易乾收，結黃色薄痂。多見面色暗黃、精神不振、胃口不佳等。

陰虛血燥型：皮膚在疹斑邊界呈淺紅或暗紅斑，皮膚表面粗糙乾燥且覆有鱗屑。

誤解

外塗類固醇只能緩解不適，但副作用是皮膚萎縮、變薄、降低製造膠原蛋白能力，變得更敏感，絕不能當成保養品來擦。類固醇是藥物，濫用會令皮膚「上癮」，不擦就會發癢、發紅，愈來愈難治。

過量塗抹外用類固醇藥膏，更易對眼皮、嘴邊、腋下及大腿內側等皮膚較薄的位置，產生副作用。

- 類固醇或會令塗抹藥膏的位置出現頗深的裂紋，即使停用藥物後裂紋也不會消失。
- 眼瞼皮膚較薄，若在眼睛範圍使用藥膏，類固醇容易被眼球吸收而導致青光眼及白內障等嚴重眼疾。
- 若在面部或嘴邊使用類固醇藥膏，會引致暗瘡或口周炎，出現紅腫及暗粒。
- 類固醇會令皮膚變薄，因而導致皮下的微絲血管變得清晰可見，易有損口或瘀傷。

處理方法

針灸：針刺曲池、血海和風池等穴，平補平瀉，佐以艾灸，留針 20 分鐘，7 次為 1 療程，便可有效改善皮膚過敏。

磁療：將強高斯（負極）磁粒貼於肌膚敏感的地方，便可將身體細胞和內環境鹼性化，從而緩解敏感，有消炎、消腫、收乾滋水、祛印和擊退自由基的功效。

本草醫藥坊