

# 秋日皮膚過敏

秋高氣爽，難得近日天朗氣清，一於與家人到迪士尼玩個痛快。還未到達樂園門口，已見沿途風光如畫，綠樹林蔭，實在心曠神怡。但皮膚卻會在這時出現過敏反應，影響心情。

剛下車，陽光普照，夾著秋風，彷彿老天爺將大地陽氣迎面注入體內，感激、感恩！

嫂嫂突然脫下太陽眼鏡不停用紙巾擦面，見她面部肌膚泛紅，還有點凹凸不平，且帶點粗糙，不禁問：「嫂嫂，怎麼了？」嫂嫂皺皺眉頭：「近日不知甚麼搞的突然出現皮膚過敏，紅紅癢癢而且乾燥粗糙，塗甚麼護膚品也絲毫沒有幫助，有時連睡著也會覺得騷癢，不其然搔抓，早上發現指甲內有皮屑，跑去洗手間，一看之下，發現雙面紅腫有搔抓痕跡，脫皮、皮膚變得薄弱、微微疼痛，時會出現傷口，我知道一定是睡著時不自覺抓傷，這不算最差，更甚是有時皮膚突然瘙癢難擋，導致入睡困難，嚴重影響睡眠質素，究竟我發生甚麼事？何解皮膚突然變得過敏？」

從中醫角度，導致皮膚過敏的原因如下：

**1.肺燥：**肺主皮毛（即肺管轄皮膚與毛髮），秋天天氣乾燥，肺臟吸入乾燥的空氣會令肺、皮膚與毛髮都變得缺水，加之早晚溫差大，經常轉風，風邪重，風主動、風主癢、善行數變，若肺臟失衡，滋潤不足，便會被風邪所侵而出現皮膚與毛髮變得乾燥、缺水，然而皮膚帶感覺神經，風邪會進一步令皮膚瘙癢，風之特性來去無蹤，故瘙癢處遊走不定和時而出現，時而消失。

**2.脾胃濕熱：**若飲食不節、不均或嗜食燒烤、辛辣、煎炸、火鍋、甜食、過量澱粉、零食和酒類等，都會令脾胃運化失調，繼而產生濕熱。脾主肌肉及四肢，由於地心吸力的原理，水往低流，所以濕便往四肢進駐；然而火熱上攻，所以火熱之邪便往面上走，面部水分與膠原蛋白便因此而被燒乾，於是面部便出現皮膚乾燥、皺紋和過敏。

**3.肝腎陰虛：**肝腎同源，皆造氣血，陰虛即血與津液皆處於虛弱狀態，於是臟腑與皮膚都會出現血虛與乾枯的情況。此症一般見於過勞、熬夜、夜睡、長時間大壓力、大病、久病、孕期、產後或臟腑失調等。

經詳細了解後，嫂嫂的皮膚過敏是因貪食火鍋與零食引起的。嫂嫂突然大叫：「那我投資那麼多的瓶瓶罐罐護膚品，豈不是浪費？」我反問：「有哪些護膚品塗在皮膚上會處理到脾胃濕熱的問題？」嫂嫂追問：「那麼可怎樣解決我的皮膚過敏？」我答：「針灸。」

**針刺：**風池、中脘、太陽和顴膠等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，隔日1次，7次為一療程，可健脾祛濕、排毒止癢，同時可增強頭部的氣血循環、紓緩過敏及增強臉頰肌膚彈性的功效。