

冬季濕疹

冬季濕疹，又稱「冬季癢」，主要發生在冬季氣溫濕度較低的季節，屬皮膚炎的一種，也就是皮膚紅、腫、熱、痛、癢、脫皮和流滋水或流膿的表現。

五行當中的五季：春、夏、長夏、秋、冬，配五氣：生、長、化、收、藏，即冬季氣候主藏。依據此特性，人體無論汗水、皮脂、氣血、體溫與毛孔都相繼封藏起來，於是便會出現皮膚較乾燥，毛細孔收縮，皮脂分泌明顯減少和血液循環變差等。加上外在氣候乾燥，人體水分容易散失，皮脂分泌減少，洗澡泡熱水，更促成皮脂與水分在皮膚上的缺失。

症狀

臉頰、頸部和手腳等多處瘙癢、紅腫、脫皮、有些還破皮流滋水或流膿。通常寒流來襲便會發病，瘙癢嚴重時會影響睡眠質素、工作狀態和正常社交等。

高危人士

1. 老年人：隨著年紀的增長，臟腑衰退，令皮膚退化，皮脂腺和汗腺萎縮，分泌減少，導致皮膚保持油脂及水分的能力變差。
2. 有異位性體質（如異位性皮膚炎患者）的人：這種體質的人，冬天時皮膚就特別容易乾燥龜裂和發癢。
3. 氣血虛弱（血液循環較差）的人：氣候寒冷會使血管收縮，血液無法及時補充皮表所需養分與水分，導致滋養不足，皮表往往出現乾裂發癢。一旦奇癢難忍、愈抓愈癢，反而將皮膚抓成潮紅腫脹，冒出透明小丘疹、小水泡，甚至頂端潰破流滋水或流膿、日漸脫屑、皮層增厚結痂，反復發作，痛苦至極。即將進入更年期的女性尤甚。
4. 陰虛血燥的人：洗腎病人、糖尿病患。
5. 長期捱夜或過勞人士。
6. 壓力大、情緒波動人士。
7. 大病、久病、懷孕期間、產後或長期病患者。

中醫成因

1. 氣血虛弱：皮膚營養失衡，導致血虛生風或血燥生風。風主動，風主癢，繼而出現遊走不定的瘙癢症。

2. 腎精虧損：五行中的五臟：肝、心、脾、肺、腎；配以五季：春、夏、長夏、秋、冬，故冬天的身體狀態與腎臟息息相關。若果後天失調，捱夜、長期壓力、過勞或生活調息紊亂等，都會導致氣血失衡，內分泌紊亂。中醫認為，腎「主納氣」及「主骨生髓」的生理功能，所以腎精虧虛，便會影響人體的新陳代謝，損害腎陰，腎陰不足，虛火上炎，身體便會出現一連串上火的症狀，不僅令氣色差，面黃皮膚乾，連肌膚都變得粗糙過敏。除此之外，還會出現失眠盜汗、口乾舌燥、皮膚搔癢、腰膝痠軟和腦功能退化等，人體的各個功能也會衰退，對女性來說尤其明顯。
3. 脾胃濕熱：若果飲食不節，又或寒冬之際嗜食火鍋、麻辣、辛熱、重口味、煎炸、奶類、酒類或甜食等，都會令脾胃積聚熱毒。人體排毒機制分別從大便、小便與皮膚，若果大、小二便無法及時將體內毒素排走，下一站便會波及皮膚，在皮膚上爆發病態。

若不幸出現冬季濕疹，可以用針灸處理。

針灸：針刺合谷、曲池、三陰交和血海等穴，以補手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程，具有健脾補腎、益氣養血和祛風止癢的作用。

本草醫藥坊