

唇瘡

在乾燥的冬季，面部最易受乾燥困擾及最需要呵護的部位，其實是缺乏皮下脂肪腺的雙唇。唇瘡、唇紋、黯淡、脫皮、乾裂等，這些問題的源頭，都與乾燥有關。

唇瘡，在中醫學說上屬「唇風」、「緊唇」、「瀆唇」的範疇。中醫認為，「脾開竅於口，其華在唇」，「脾與胃相表里」等理論，足陽明胃經挾口環唇，所以唇部病變與脾胃的關係密切，即「脾胃有熱、氣發於唇」。唇瘡多發病於口角、唇緣、鼻孔周圍、甚至臉頰，其紅腫疼痛、糜爛、結痂、乾燥脫屑、皸裂或出血等，大多發生於下唇。不一定會立刻發病，病毒多會潛藏於口腔及身體的神經節中，當身體抵抗力弱時便會病發。很多時候唇瘡會伴隨著感冒等發熱性疾病而出現，因而又叫「熱瘡」、「熱氣瘡」。另外，飲食不節、睡眠欠佳、月經不調、更年期、妊娠時亦可會出現，當人體免疫力低下、疲勞時則容易反覆發作。

高危人士

1. 多見於青年女性。
2. 有舔唇習慣的人。
3. 身體抵抗力欠佳的人。

唇瘡復發高危因素

1. 嘴唇附近有創傷
2. 皮膚乾燥
3. 抵抗力下降
4. 女性經期或更年期
5. 曬太陽後
6. 經常吸煙及飲酒
7. 壓力大
8. 睡眠不足

中醫成因

脾胃濕熱：中醫認為，「脾胃有熱，氣發於唇，則唇生瘡。若被風邪寒濕之氣搏於瘡，則微腫濕爛，或冷或熱，乍愈乍發，積月累年，謂之緊唇。」多因過度進食肥膩、重味、辛辣、刺

激、煎炸、熱氣的食品又或過量飲酒，令脾胃二經濕熱內蘊，鬱久化火，火邪薰蒸；夾風邪外襲，風火相搏，引動濕熱循經上蒸，薰蒸可致紅腫、糜爛、滲出，結於唇部，化腐生瘡，加上天氣的寒冷乾燥使得嘴唇乾裂，日久血虛、陰虛，而致皮屑反復剝脫。

肝腎虧損：婦女經期或更年期間，由於氣血流失，令肝腎虧損，再者，當體內氣血總量相對不足，於是便會出現氣血虛弱，外邪容易入侵的情況。見肝之病，知肝傳脾，當先實脾，意指肝的疾病肯定會影響脾胃功能，所以肝臟失調，脾亦難免當殃。肝腎氣血不足，脾胃氣血變得虛弱，於是出現唇瘡、乾裂或脫屑等。

氣血虛弱：勞倦失衡或過度捱夜勞累，導致氣血功能欠佳，而唇部要照顧機體說話表情和飲食等活動，若果氣血或抵抗力不足，很容易會被外邪入侵（細菌或病毒感染），令雙唇產生病變而誘發唇瘡。

口唇損傷：平素經常咬唇、撕唇、舔唇或外塗口紅不當，傷及經脈，加之風熱外襲，鬱結不散，故口唇生瘡。

脾腎陰虛：中醫認為「腎屬水」，當出現腎虛時，水分不足以抑制心脾之火，虛火上炎口腔，故易致口瘡形成。

治療方法

針灸：針刺神門、內關、合谷、足三里和三陰交等穴，以平補平瀉手法，留針 20 分鐘，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，除可消瘡止癢、潤唇祛印外，還具有滋陰健脾、清降胃火、補肝益腎和通絡散結之效。