



本欄由香港大學李嘉誠醫學院
獨家為本報撰寫，逢周四刊登。



常見皮膚問題的 中醫對策

痤瘡（暗瘡）和濕疹都是十分常見的皮膚問題，兩者由於難以根治和反覆發作，令患者頗為困擾。中醫治療對於控制和紓緩痤瘡、濕疹均有一定療效。

粉刺多發於青春期

痤瘡的中醫病名為粉刺，因面、頸、上胸背部生丘疹如刺，可擠出白色碎米樣粉汁而得名。此症多發於青春期，患者以青年人為主，女性可在月經前或經期加重，患者步入中年後病情多會自行減輕。

粉刺有輕度瘙癢或不癢，初起為細小的毛囊性丘疹，或白頭、黑頭粉刺，可擠出白色或淡黃色脂栓，感染後呈紅色小丘疹，頂端可出現小膿疱。愈後可留下暫時性色素沉着或輕度凹陷性疤痕。嚴重的聚合型痤瘡可出現結節、膿腫、疤痕等。

粉刺的成因及治療

中醫認為粉刺由 ① 體質偏熱，肺經風熱；② 飲食辛辣、油膩，濕熱互結；③ 脾氣不足，運化失常，濕濁內停，鬱久化熱；④ 濕熱瘀滯凝滯肌膚所致。

粉刺可分為肺經風熱、腸胃濕熱、痰濕瘀滯 3 種證型，各有不同的病徵及治療方法：

肺經風熱證

病徵：丘疹色紅，或有癢痛、膿疱；伴口渴喜飲、大便秘結、小便短赤等。舌質紅，苔薄黃，脈弦滑。

治療原則：疏風清肺。

常用中藥：人參、枇杷葉、生甘草、黃連、桑白皮、黃柏。大便秘結選加火麻仁、鬱李仁、生大黃；熱重加生石膏、知母。

腸胃濕熱證

病徵：顏面、胸背部皮膚油膩，皮疹紅腫疼痛，或有膿疱；伴口臭、便秘等。舌紅，苔黃膩，脈滑數。

治療原則：清熱除濕解毒。

常用中藥：茵陳、梔子、生大黃。腹脹加生山楂、大腹皮；膿泡多選加銀花、野菊花、蒲公英；伴口臭加白豆蔻。

痰濕瘀滯證

病徵：皮疹暗紅，以結節、膿腫、囊腫、疤痕為主；伴飲食不佳、腹脹等。舌質暗紅，苔黃膩，脈弦滑。

治療原則：除濕化痰，活血散結。

常用中藥：陳皮、半夏、茯苓、當歸、赤芍、丹參、桃仁。結節、囊腫不消，選加莪術、夏枯草。

日常護理不可少

中醫治療能有效改善粉刺問題，以下是一個病例：

25 歲的洪小姐面部長出紅色丘疹，有白頭粉刺和黑頭粉刺，面油多且常有口腔潰瘍，歷時已 1 年多。其苔薄白，脈細，診斷為粉刺肺經風熱證。藥用黃芩、蒲公英、魚腥草、虎杖、生大黃等，個多月後口腔潰瘍消失，面部紅色丘疹消失，白頭粉刺及黑頭粉刺也明顯消退，面油已不多。

除接受藥物治療外，日常生活上也要特別注意，以防病情復發或惡化：經常有粉刺的人不宜用冷水洗臉，以免造成毛孔收縮，皮脂排泄不暢，用溫水洗臉可幫助皮脂排泄暢通；平時宜多吃新鮮蔬菜、水果，少吃甜食和油膩食物，不吃辛辣刺激性食物，不飲酒；忌用手擠壓痤瘡，以免炎症擴散；慎用化妝品，尤忌用含油份的產品，避免皮脂淤積。

濕瘡的證型

濕疹也是極常見的皮膚問題，中醫稱之為濕瘡。中醫認為，秉賦不耐、飲食不節、

脾失健運、濕熱內生，以及外界的風濕熱邪皆可引起濕瘡。而慢性濕瘡多因久病傷陰耗血，血虛風燥而起。

濕瘡可分為濕熱蘊膚、脾虛濕蘊、血虛風燥 3 種證型，當中以濕熱蘊膚證較易處理。

① 濕熱蘊膚證

病徵：發病快，病程短，皮損潮紅，有丘疹，灼熱瘙癢，抓破後滋水。心煩口渴，身熱不揚，大便乾，小便短赤。舌紅，苔黃膩，脈滑數。

治療原則：清熱利濕止癢。

常用中藥：龍膽草、萆薢、黃芩、車前子、生地、白鮮皮、澤瀉等。

② 脾虛濕蘊證

病徵：發病緩，皮損潮紅，有丘疹，瘙癢，抓後糜爛，有鱗屑。食少，腹脹，大便稀，精神疲乏。舌淡，苔白膩，脈濡緩。

治療原則：健脾利濕止癢。

常用中藥：蒼術、陳皮、澤瀉、滑石、防風、白鮮皮等。

③ 血虛風燥證

病徵：病程久，反覆發作，皮損暗或色素沉着，或粗糙肥厚，劇癢，遇熱或出汗癢加重。舌淡，苔白，脈弦細。

治療原則：養血潤膚，祛風止癢。

常用中藥：生地、白芍、首烏、蒺藜、防風、白鮮皮、地膚子等。

環境因素易觸發濕瘡

藥物治療對控制濕瘡有一定幫助，但更重要的是盡量避免誘發因素，同時增強體質及抵抗力。濕瘡的誘發因素因人而異，飲食不慎是較為多見的。患者應避免容易過敏的

食物，對於初次進食的食物，宜少吃一點。有些病人對天氣變化特別敏感，天氣突然轉冷或轉熱、長時間乾燥或潮濕均可導致發作，故病人應注意冷暖，避免暴曬。

空氣質素差也有可能觸發濕瘡，有些病人在就診過程中病情已好轉，因家中裝修或遇鄰居裝修而突然復發加重；有些因家居附近有建築工程，灰塵多，也會發病。部分有養狗的患者，遇狗脫毛較多時，濕瘡也會加重。甚至有病人去泳池游泳後，因池水中的消毒水引起過敏而發疹。

除盡量避免已知的誘發因素外，患者還應忌用熱水燙洗皮膚，以及忌用刺激性洗患處。此外，應盡量避免搔抓，以防加重患處皮膚糜爛，甚至感染。濕瘡患者切勿道聽途說自行用藥，要找醫生診病用藥。

濕瘡病例



51 歲的林女士面、頸、胸、腹部的皮膚均有潮紅，四肢伸側皮膚粗糙。其苔薄白而乾，脈沉細，診斷為濕熱蘊膚證。她服用龍膽草、黃芩、土茯苓、生地、槐花、蒺藜、鮮皮、野菊花、大棗、甘草等中藥兩個月後，皮疹已消退，癢消失。



沈馮君醫師
香港大學中醫藥學院高級教學顧問