

炎炎夏季中濕疹及痤瘡之中醫外用保健法

文/針灸科 許昇峰 主治醫師

一、濕疹

(一) 濕疹的 病因病機：

濕疹是異位性皮膚炎、接觸性皮膚炎、出汗不良性濕疹、錢幣狀濕疹、慢性單純性苔癬、皮脂缺乏性濕疹和脂漏性皮膚炎的共同臨床表現。接觸性皮膚炎多數 是由於長期接觸某些塑膠製品（如錶帶、玩具等）、金屬表面（如皮帶金屬頭等），所引起的紅斑、水泡和劇癢的過敏反應，皮疹常呈線狀，若長期接觸，則皮膚會 增厚，產生鱗屑。

本病好發於肘窩、膝脛窩癢不可忍，病勢纏綿等臨床特點，類似於傳統醫學之「四彎風」。「四彎風」之病名首見於《外科大成》，其描述「癢不可忍，形如 風癬，搔破成瘡」，與本病臨床表現相當吻合。中醫分析其病因病機，認為本病多因稟賦不耐，脾失健運，濕熱內生，兼感受風、濕、熱邪，鬱於肌膚腠理而發病， 由於纏綿日久，反覆發作，致使脾虛血燥，肌膚失養。

(二) 診斷要點：

1. 風邪鬱表：

遍身搔癢，皮膚如常；或出現風團疹塊，大小不等；或出現紅斑、丘疹和嚴重的搔癢。若夾熱，則皮膚鮮紅，灼熱劇癢，遇熱加重，得冷則減，舌質紅，苔薄 黃，脈浮數等。若夾寒，則皮膚淡紅，遇冷更甚，得熱則緩，舌質淡，苔薄白，脈浮緊等。若夾濕，則膚出現水泡，嚴重時會糜爛，舌淡紅，苔白膩或黃膩，脈濡或 滑數等。

2. 血熱熾盛：

皮膚焮紅作癢，伴有丘疹與小水泡，搔破之後，滲出液淋漓，甚則糜爛成瘡；或皮膚出現紅斑、紫癬，斑色鮮紅；或皮膚紅腫熱痛，有時全身發熱，口乾唇 燥，尿赤便結，舌紅絳，苔薄黃或黃膩，脈滑數等。

3. 血虛生熱：

多見於老年人，秋冬尤劇，春夏轉輕，證見皮膚乾燥，遍布抓痕，經常搔抓處可呈苔蘚樣改變，皮膚脫屑，或遍布血痂，伴有面色無華、心悸失眠、頭暈眼花 等症，脈象弦細，舌淡苔淨。

(三) 治療方法：

1. 風邪鬱表：

治療的主要穴位有風池、曲池、風市、血海等，若夾濕起水泡，則加陰陵泉穴；若夜寐不安，則加神門穴。若屬於風寒，則加灸風池、風門兩穴。

2. 血熱熾盛：

治療的主要穴位有大椎、曲池、合谷、血海、三陰交、膈俞等，若濕疹在頭面部，則加瀉合谷穴，來清泄陽明火毒；若肢體皮膚紅腫熱，則加刺尺澤、委中等穴放血，來泄熱排毒，化瘀消腫。

3. 血虛生熱：

治療的主要穴位有肝俞、期門、風池、行間、血海等穴。若夜寐不安，則加神門穴。

（四）注意事項

1. 若濕疹屬於風濕或寒濕，而且僅限於局部皮膚損傷，有時也可用艾條溫灸，也可以中醫與西醫治法同時進行。
2. 若濕疹經西醫類固醇製劑或服消炎藥治療，成效不彰時，除針灸治療之外，可考慮外洗綠茶上清液，應可止癢消腫退紅。
3. 亦可內服綠茶解毒清熱，吃西瓜清熱消暑，吃薏仁漿、紅豆湯除濕補血，防止濕疹復發。
4. 皮膚紅疹厲害時，外敷面膜建議使用刺激性較小之小黃瓜面膜，不建議使用會引起紅腫的玫瑰精油外擦與外敷。
5. 接觸性皮膚炎患者，如果知道是由何種物質（塑膠製品或金屬）引起，必須避免接觸，則可以減少濕疹發作的機會。

二、痤瘡

（一）病因病機：

痤瘡是由於青春期皮脂腺分泌增加，皮脂和角化物滯溜於毛囊口，發生小囊腫，又稱為粉刺，由於粉刺脂肪和細菌的作用使皮脂形成游離脂肪酸，引起毛囊炎，囊壁破裂，囊中油性物和角化的碎屑被擠出，導致炎性反應。早在《內經》中，對痤瘡的形成就有較詳細的論述，《素問·生氣通天論》說：「汗出見濕，乃生痤瘡」、「勞汗當風，寒薄為皴，鬱乃痤」。到了隋代，《諸病源候論》稱為「面皰」。清代《醫宗金鑒》則直稱為「肺風粉刺」，《外科大成》又稱為「酒刺」，現在俗稱為「粉刺」。

痤瘡最常出現於面部，但胸、背部也可出現，大多數患者不引起癍痕或留有輕度癍痕，一部份人的痤瘡可發展為大的炎性囊腫或結節，其內容物排出後形成顯著的癍痕，治療目標是直

接針對粉刺的消除，使炎癥減輕，保持患處的清潔和除去表面油性物，若過份強力的搔抓，會導致粉刺破裂，使痤瘡加重，所以亦應注意皮膚的保健方法。

（二）診斷要點：

1. 肺熱：

顏面部有與毛囊一致的丘疹，形如粟米大小，可擠出白粉色油狀物質，皮疹以鼻周圍較多，亦可見於前額，間或有黑頭粉刺。有輕度發癢，常伴有口鼻乾燥，大便乾，舌質微紅，苔薄白或薄黃，脈浮滑。

2. 胃熱：

顏面有散在毛囊性丘疹，如粟米大小，能擠出白粉色油狀物質，間有黑頭粉刺，以口周較多，亦可見於背部、前胸，面部出油較多，毛孔哆開，常伴有食多、口臭、口乾、舌燥喜冷飲、大便秘結等症狀，舌質紅，苔膩，脈沉滑而有力。

3. 血熱：

顏面兩頰有散在潮紅色丘疹如米粒大小，以口鼻周圍及兩眉間皮疹較多，面部常有毛細血管擴張，遇熱或情緒激動時，面部明顯潮紅，自覺有灼熱，婦女在月經前後，皮疹常常增多，大便乾燥，小便黃赤，舌尖紅苔薄，脈細滑數。

4. 毒熱：

面部有散在米粒大丘疹，丘疹頂端常有小膿瘡，或周圍有輕度紅腫，自覺疼痛，膿疱此起彼落，反復不斷，膿疱消退後，皮膚表面可遺留凹陷性小癍痕，形如桔皮，胸背常被累及；大便乾燥或秘結，數日不行，小便黃赤，舌質紅，苔黃燥，脈弦滑或數。

5. 濕毒血瘀：

面部胸背除米粒大丘疹外，常發生黃豆大或櫻桃大之結節或囊腫，皮膚表面高低不平，重者感染成膿疱，局部紅腫疼痛，並可有頭痛，身熱等全身不適，顏面皮膚出油較多，胸背常有同樣損害，舌質暗紅，苔黃或白，脈緩或沉澀。

（三）治療方法：

治療的主要穴位有大椎、合谷、曲池、風池、行間、血海、三陰交、陰陵泉等穴；若夜寐不安，則加神門穴。

（四）注意事項：

1. 痤瘡首重皮膚之清潔，油脂性皮膚可用（不傷皮膚的）茶樹抽取液所製造的洗面液，清洗乾淨毛孔污垢，並可同時美白。

2. 除了體針穴位之外，顏面部的穴位均可按壓，作為促進皮膚血液循環之用，有助於研面部結節或囊腫改善，而且可以在家自我按摩顏面局部按穴就有效果，因此，很容易加以推廣。

附註：文中所提之針灸穴位，皆可以自行按壓保健。

炎炎夏季中濕疹及痤瘡之中醫外用保健法

文/針灸科 許昇峰 主治醫師

一、濕疹

（一）濕疹的 病因病機：

濕疹是異位性皮膚炎、接觸性皮膚炎、出汗不良性濕疹、錢幣狀濕疹、慢性單純性苔癬、皮脂缺乏性濕疹和脂漏性皮膚炎的共同臨床表現。接觸性皮膚炎多數 是由於長期接觸某些塑膠製品（如錶帶、玩具等）、金屬表面（如皮帶金屬頭等），所引起的紅斑、水泡和劇癢的過敏反應，皮疹常呈線狀，若長期接觸，則皮膚會 增厚，產生鱗屑。

本病好發於肘窩、膝脛窩癢不可忍，病勢纏綿等臨床特點，類似於傳統醫學之「四彎風」。「四彎風」之病名首見於《外科大成》，其描述「癢不可忍，形如 風癬，搔破成瘡」，與本病臨床表現相當吻合。中醫分析其病因病機，認為本病多因稟賦不耐，脾失健運，濕熱內生，兼感受風、濕、熱邪，鬱於肌膚腠理而發病， 由於纏綿日久，反覆發作，致使脾虛血燥，肌膚失養。

（二）診斷要點：

1. 風邪鬱表：

遍身搔癢，皮膚如常；或出現風團疹塊，大小不等；或出現紅斑、丘疹和嚴重的搔癢。若夾熱，則皮膚鮮紅，灼熱劇癢，遇熱加重，得冷則減，舌質紅，苔薄 黃，脈浮數等。若夾寒，則皮膚淡紅，遇冷更甚，得熱則緩，舌質淡，苔薄白，脈浮緊等。若夾濕，則膚出現水泡，嚴重時會糜爛，舌淡紅，苔白膩或黃膩，脈濡或 滑數等。

2. 血熱熾盛：

皮膚焮紅作癢，伴有丘疹與小水泡，搔破之後，滲出液淋漓，甚則糜爛成瘡；或皮膚出現紅斑、紫癬，斑色鮮紅；或皮膚紅腫熱痛，有時全身發熱，口乾唇 燥，尿赤便結，舌紅絳，苔薄黃或黃膩，脈滑數等。

3. 血虛生熱：

多見於老年人，秋冬尤劇，春夏轉輕，證見皮膚乾燥，遍布抓痕，經常搔抓處可呈苔蘚樣改變，皮膚脫屑，或遍布血痂，伴有面色無華、心悸失眠、頭暈眼花等症，脈象弦細，舌淡苔淨。

（三）治療方法：

1. 風邪鬱表：

治療的主要穴位有風池、曲池、風市、血海等，若夾濕起水泡，則加陰陵泉穴；若夜寐不安，則加神門穴。若屬於風寒，則加灸風池、風門兩穴。

2. 血熱熾盛：

治療的主要穴位有大椎、曲池、合谷、血海、三陰交、膈俞等，若濕疹在頭面部，則加瀉合谷穴，來清泄陽明火毒；若肢體皮膚紅腫熱，則加刺尺澤、委中等穴放血，來泄熱排毒，化瘀消腫。

3. 血虛生熱：

治療的主要穴位有肝俞、期門、風池、行間、血海等穴。若夜寐不安，則加神門穴。

（四）注意事項

1. 若濕疹屬於風濕或寒濕，而且僅限於局部皮膚損傷，有時也可用艾條溫灸，也可以中醫與西醫治法同時進行。
2. 若濕疹經西醫類固醇製劑或服消炎藥治療，成效不彰時，除針灸治療之外，可考慮外洗綠茶上清液，應可止癢消腫退紅。
3. 亦可內服綠茶解毒清熱，吃西瓜清熱消暑，吃薏仁漿、紅豆湯除濕補血，防止濕疹復發。
4. 皮膚紅疹厲害時，外敷面膜建議使用刺激性較小之小黃瓜面膜，不建議使用會引起紅腫的玫瑰精油外擦與外敷。
5. 接觸性皮膚炎患者，如果知道是由何種物質（塑膠製品或金屬）引起，必須避免接觸，則可以減少濕疹發作的機會。

二、痤瘡

（一）病因病機：

痤瘡是由於青春期皮脂腺分泌增加，皮脂和角化物滯溜於毛囊口，發生小囊腫，又稱為粉刺，由於粉刺脂肪和細菌的作用使皮脂形成游離脂肪酸，引起毛囊炎，囊壁破裂，囊中油性物和角化的碎屑被擠出，導致炎性反應。早在《內經》中，對痤瘡的形成就有較詳細的論述，《素

問·生氣通天論》說：「汗出見濕，乃生 痤癩」、「勞汗當風，寒薄為皴，鬱乃痤」。到了隋代，《諸病源候論》稱為「面皰」。清代《醫宗金鑒》則直稱為「肺風粉刺」，《外科大成》又稱為「酒刺」，現在俗稱為「粉刺」。

痤瘡最常出現於面部，但胸、背部也可出現，大多數患者不引起癍痕或留有輕度癍痕，一部份人的痤瘡可發展為大的炎性囊腫或結節，其內容物排出後形成顯著的癍痕，治療目標是直接針對粉刺的消除，使炎癍減輕，保持患處的清潔和除去表面油性物，若過份強力的搔抓，會導致粉刺破裂，使痤瘡加重，所以亦應注意皮膚的保健方法。

（二）診斷要點：

1. 肺熱：

顏面部有與毛囊一致的丘疹，形如粟米大小，可擠出白粉色油狀物質，皮疹以鼻周圍較多，亦可見於前額，間或有黑頭粉刺。有輕度發癢，常伴有口鼻乾燥，大便乾，舌質微紅，苔薄白或薄黃，脈浮滑。

2. 胃熱：

顏面有散在毛囊性丘疹，如粟米大小，能擠出白粉色油狀物質，間有黑頭粉刺，以口周較多，亦可見於背部、前胸，面部出油較多，毛孔哆開，常伴有食多、口臭、口乾、舌燥喜冷飲、大便秘結等症狀，舌質紅，苔膩，脈沉滑而有力。

3. 血熱：

顏面兩頰有散在潮紅色丘疹如米粒大小，以口鼻周圍及兩眉間皮疹較多，面部常有毛細血管擴張，遇熱或情緒激動時，面部明顯潮紅，自覺有灼熱，婦女在月經前後，皮疹常常增多，大便乾燥，小便黃赤，舌尖紅苔薄，脈細滑數。

4. 毒熱：

面部有散在米粒大丘疹，丘疹頂端常有小膿瘡，或周圍有輕度紅腫，自覺疼痛，膿疱此起彼落，反復不斷，膿疱消退後，皮膚表面可遺留凹陷性小癍痕，形如桔皮，胸背常被累及；大便乾燥或秘結，數日不行，小便黃赤，舌質紅，苔黃燥，脈弦滑或數。

5. 濕毒血瘀：

面部胸背除米粒大丘疹外，常發生黃豆大或櫻桃大之結節或囊腫，皮膚表面高低不平，重者感染成膿疱，局部紅腫疼痛，並可有頭痛，身熱等全身不適，顏面皮膚出油較多，胸背常有同樣損害，舌質暗紅，苔黃或白，脈緩或沉澀。

（三）治療方法：

治療的主要穴位有大椎、合谷、曲池、風池、行間、血海、三陰交、陰陵泉等穴；若夜寐不安，則加神門穴。

(四) 注意事項：

1. 痤瘡首重皮膚之清潔，油脂性皮膚可用（不傷皮膚的）茶樹抽取液所製造的洗面液，清洗乾淨毛孔污垢，並可同時美白。
2. 除了體針穴位之外，顏面部的穴位均可按壓，作為促進皮膚血液循環之用，有助於研面部結節或囊腫改善，而且可以在家自我按摩顏面局部按穴就有效果，因此，很容易加以推廣。

附註：文中所提之針灸穴位，皆可以自行按壓保健。