香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

健康醫學講座

2024年11月9日 (星期六)

下午2時 - 下午4時

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

免責聲明

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。

本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

中醫與濕疹

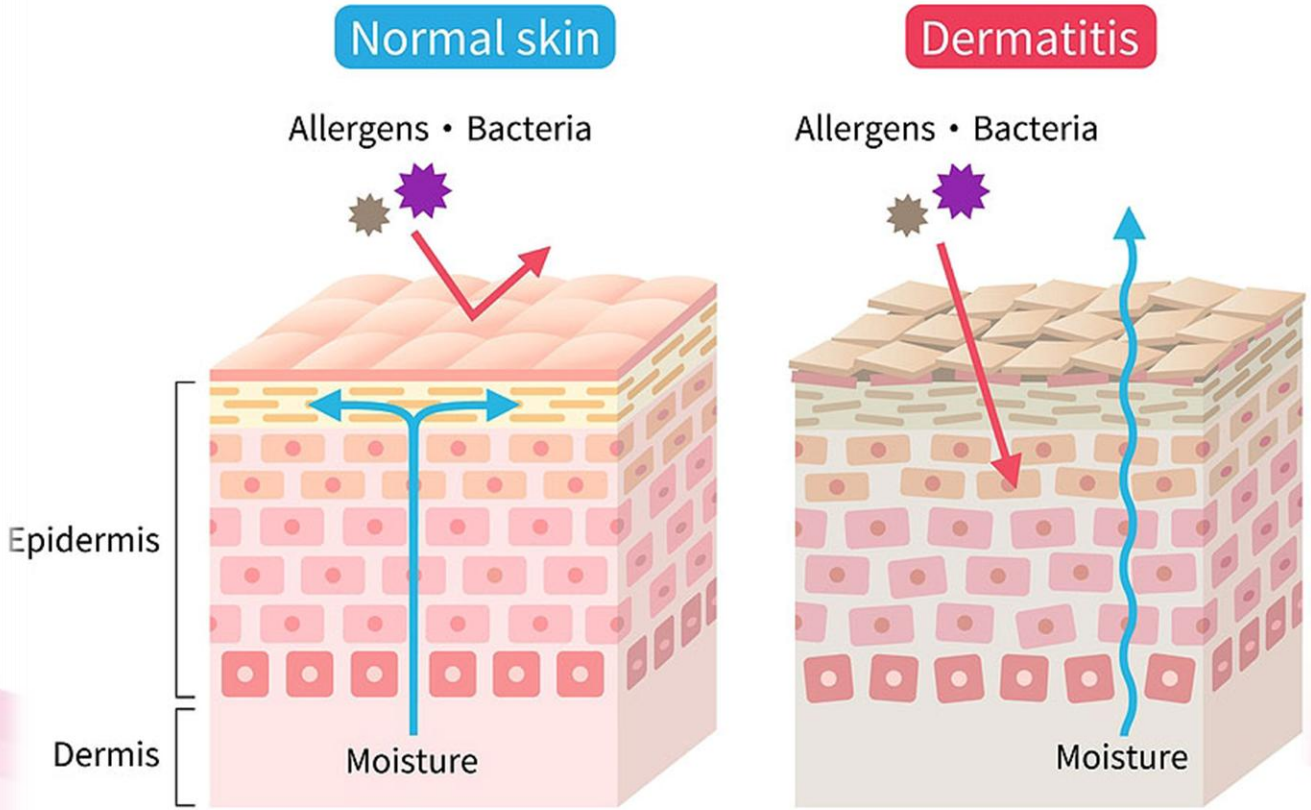
嚴韻詩博士(註冊中醫師)

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

濕疹

- 炎症性皮膚病的總稱
- 病因尚不明確
- 可能由多種內部或外部因素引起

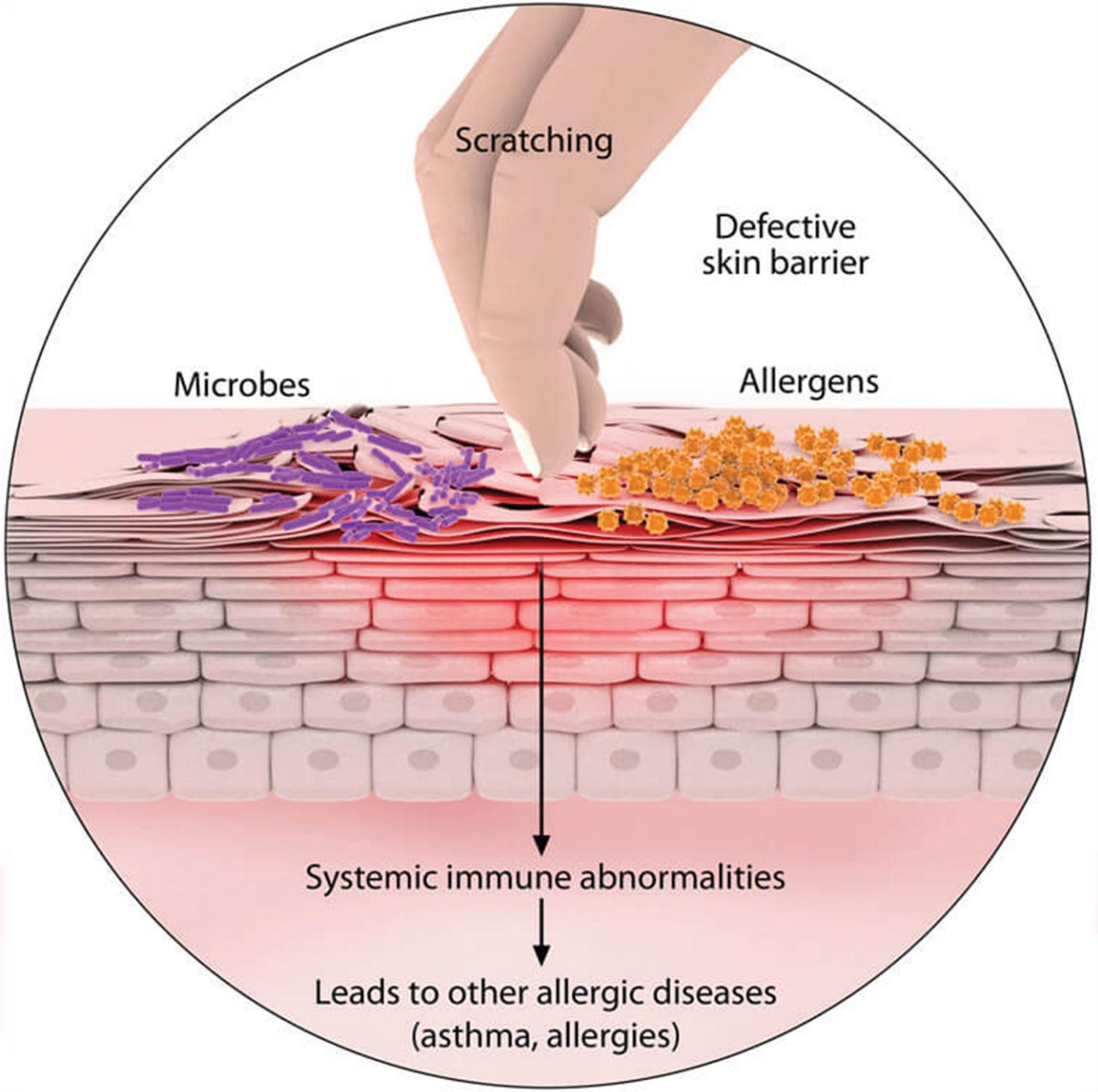
- 以先天稟賦敏感者為多
- 無明顯季節性，但冬季常常復發



香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

臨床特點

- 多形性皮損
- 瘙癢、糜爛、流滋、結痂
- 對稱分佈
- 伴劇烈瘙癢
- 易反覆發作
- 易演變成慢性



香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

內部因素

- 過敏體質
- 與遺傳有關
- 可隨年齡、環境而改變
- 神經精神因素 （如精神緊張、抑鬱、焦慮等）
- 內分泌與代謝障礙
- 胃腸功能紊亂
- 慢性感染（如腸道寄生蟲病、慢性膽囊炎、扁桃體炎等）

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

外部因素

- 生活環境 （如日光、紫外綫、寒冷、炎熱等）
- 食物 （如魚、蝦、蟹等）
- 吸入物 （如花粉、塵蟎等）
- 動物皮毛
- 各種化學物質（如化妝品、肥皂、人造纖維等）

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

臨床分類

急性濕疹

- 多泛發全身

慢性濕疹

- 固定某些部位

亞急性濕疹

- 介乎两者之間

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

急性濕疹

- 發病較迅速
- 皮疹呈多形性
- 初為水腫性紅斑基礎上出現密集的針頭至粟粒大小丘疹、丘疱疹或小水疱
- 搔癢後形成點狀糜爛、滲出和結痂
- 邊界不清，病變中心常較重
- 繼發感染時可形成膿疱、膿液滲出或結痂
- 可伴毛囊炎、局部淋巴結腫大
- 常見頭面、耳、手足、前臂、小腿等外露部位，多對稱分布
- 嚴重時泛發全身
- 自覺劇烈瘙癢
- 飲酒、搔癢、熱水燙洗等可使皮損加重，適當處理後可逐漸消退

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

亞急性濕疹

- 由急性濕疹轉變而來，少數開始即為亞急性濕疹
- 表現為紅腫減輕
- 滲出減少
- 以丘疹、鱗屑和結痂為主
- 少量丘疱疹、水疱和糜爛
- 自覺劇烈瘙癢
- 再次暴露於致敏原、感染或處理不當可導致急性發作
- 久治不癒者發展為慢性濕疹

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

慢性濕疹

- 由急性、亞急性濕疹反覆發作轉變而來
- 也可能開始就為慢性
- 表現為局限性皮膚浸潤肥厚、色澤暗紅、表面粗糙
- 有抓痕、表皮剝脫、鱗屑、結痂、苔蘚樣變、色素沉着或減退
- 邊界較清楚
- 外圍有散在的丘疱疹
- 好發於手、足、小腿、肘窩、腘窩、外陰、肛門等
- 多對稱發病
- 自覺明顯瘙癢，常呈陣發性
- 遇熱或夜晚加重
- 病情時輕時重，經久不癒，易復發

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

特殊部位和類型濕疹

- 手部濕疹 (hand eczema)
- 乳房濕疹 (breast eczema)
- 女性陰部濕疹 (vulval eczema)
- 陰囊濕疹 (scrotal eczema)
- 肛門濕疹 (anal eczema)
- 臍窩濕疹 (umbilical eczema)
- 耳部濕疹 (ear eczema)
- 錢幣狀濕疹 (nummular eczema)
- 皮脂缺乏性濕疹 (asteatotic eczema)

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

中醫看濕疹

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

濕瘡

浸淫瘡	浸淫遍體，滋水極多者 《諸病源候論》：浸淫瘡是心家有風熱，發於肌膚，初生甚小，先癢後痛而成瘡。汁出浸潰肌肉，浸淫漸潤，乃遍體。
血風瘡/粟瘡	丘疹為主 《醫宗金鑒》：遍身生瘡，形如粟米，瘙癢無度，搔癢時，津脂水，浸淫成片。
旋耳瘡	發於耳部
瘑瘡	發於手部
乳頭風	乳頭部
臍瘡	發於臍部
腎囊風	發於陰囊部
四彎風	發於下肢彎曲部

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

濕疹病因

- 稟賦不耐

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

濕熱蘊膚証

- 發病快，病程短
- 皮損潮紅、腫脹、糜爛
- 丘疱疹
- 灼熱搔癢無休，抓破滲液流滋
- 伴心煩口渴、身熱不揚
- 大便乾、小便短赤
- 舌紅，苔薄黃，脈滑數

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

脾虛濕蘊証

- 疲乏懶言
- 身重肢困, 頭重如裹
- 眩暈失眠, 自汗心悸
- 手足麻木, 面白無華
- 納少便溏, 脘腹滿悶
- 舌胖苔白厚膩，齒印明顯，脈濡緩或細

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

血虛風燥証

- 反復發作，病程較長
- 皮損顏色暗淡，浸潤肥厚
- 苔蘚樣變
- 色素沉著
- 血痂，脫屑
- 或伴有頭昏乏力、腰痠肢軟
- 苔薄白、舌淡紅，脈濡細無力

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

氣虛血瘀証

- 精神不振，神倦嗜睡
- 頭昏頭痛，健忘耳鳴
- 心悸氣短
- 失眠
- 唇色紫暗
- 舌暗或見瘀斑，脈澀

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

中醫治濕疹

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

外洗

- 土茯苓1两、金銀花5錢、菊花5錢
- 功效：清熱祛濕

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

濕熱証

治法：清熱利濕

方藥：龍膽瀉肝湯

（龍膽草12克、梔子9克、黃芩9克、柴胡6克、生地12克、澤瀉9克、當歸5克、車前子10克、木通9克、甘草5克）

水疱多，破後流滋多者，加土茯苓、魚腥草

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

濕重証

治法：健脾利濕，佐以清熱

方藥：除濕胃苓湯加減

（防風3克、蒼朮3克、白朮3克、茯苓3克、陳皮3克、厚樸3克、豬苓3克、梔子3克、木通3克、澤瀉3克、滑石3克、甘草1克、薄荷1克、肉桂1克）

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

隨証加減

- 發於上部：　桑葉、野菊花、蟬蛻
- 發於中部：　重用龍膽草、黃芩
- 發於下部：重用車前子、澤瀉
- 瘙癢甚者：加白鮮皮、地膚子、徐長卿
- 煩紅熱盛者：重用鮮生地、赤芍、丹皮
- 便秘者：加生大黃（後下）
- 便溏者：重用淮山、扁豆

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

濕疹食療建議

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

夏枯草

材料:

夏枯草 30克、冰糖適量

功效:

清肝瀉火、解毒止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

無花果生地竹蔗水

材料:

無花果15克、生地30克、竹蔗30克

功效:

清熱養陰、解毒消腫

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

生地藕節綠豆汁

材料:

生地30克、藕節20克、綠豆30克

功效:

養陰生津、清熱止血

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

羅漢果茶

材料:

陳皮 2角、羅漢果 半個

功效:

清熱潤膚止癢、潤腸通便

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

夏枯草羅漢果湯

材料：

夏枯草5錢、羅漢果半個、決明子3錢

功效：

清熱解毒瀉火、潤膚止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

竹蔗茅根馬蹄水

材料:

竹蔗 1斤、茅根1紮、馬蹄10粒、甘荀1條
(需要可略加冰糖調味)

功效:

清熱生津、潤膚止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

南北杏雪梨水

材料：

雪梨3-4個，南北杏12-15克，冰糖適量

功效：

清熱潤膚，止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

蘋果雪梨無花果湯

材料:

雪耳1朵、雪梨 3個、蘋果 3個、無花果 4-6粒、南北杏 適量

功效:

清熱養膚、潤腸通便

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

參貝海底椰燉雪梨

材料:

花旗參15克 、川貝母15克、海底椰100克、雪梨两個、
(瘦肉200克)

功效:

潤肺養顏，養陰清熱

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

沙參玉竹雪耳湯

材料：

沙參30克、玉竹30克、雪耳1朵、蘋果2個、蜜棗4粒

功效：

養肺滋陰、清熱生津、止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

竹蔗茅根水

材料:

竹蔗2两 、白茅根1两、馬碲1两、紅蘿蔔1-2條

功效:

滋陰潤膚止癢、增液養胃

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

沙參麥冬湯

材料:

沙參3錢、玉竹2錢、甘草1錢、麥冬3錢

功效:

清養肺胃、生津潤燥

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

蔗梨汁

材料:

雪梨汁 1份、竹蔗汁 2份

功效:

滋陰清肺、增液養胃、潤膚止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

五指毛桃淮山湯

材料:

五指毛桃 50克，淮山30克，陳皮1角，大棗8-10粒

功效:

補肺益氣， 健脾祛濕，止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

花旗參桂圓茶

材料:

花旗參 15克，龍眼肉 5克

功效:

補氣益血，改善疲勞，心悸頭暈體虛，養血止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

百合蓮子薏米水

材料:

百合 30克，蓮子 30克，白果10粒，薏苡仁 30克，米60克

功效:

健脾除濕，止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

淮山薏米芡實粥

材料：
淮山 300克、熟薏米50克、芡實 50克、米100克

功效：
健脾補肺，祛濕止瀉

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

健脾胃湯

材料:

淮山30克，土茯苓20克、蒼術10克、白扁豆20克、赤小豆15克、厚樸10克

功效:

祛濕健脾

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

疏肝花草茶

材料：

迷迭香、玫瑰花、檸檬片適量

功效：

氣血不足、肝鬱氣滯、疏通血脈、活血

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

陳皮煲粥

材料：

陳皮10克、米100克

功效：

和胃理氣、消食清熱

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

玫瑰花杞子茶

材料：

玫瑰花6-8粒、杞子20-30粒

功效：

疏肝養肝、養血止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

酸棗仁茶

材料：

酸棗仁20克（搗碎）

（加減： 茯神 30克，大棗5-8粒，枸杞子10克，菊花6克，玫瑰花 6克）

功效：

血虛引起心煩不眠，潤膚止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

淮山蓮子百合湯

材料：

百合20克，龍眼肉20克，淮山100克，蓮子30克

（可加減：柏子仁10克，無花果5-10粒，蜜棗3-5粒）

功效：

寧心安神，健脾養陰，潤膚

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

百合燉牛奶

材料：

百合30克，冰糖少許，牛奶適量

加減：花膠/桃膠/雪耳20克，紅棗8粒，龍眼肉10克

功效：

清心除煩，鎮靜安神，潤膚養顏

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

安眠湯

材料：

酸棗仁15克，麥冬5克，遠志5克

（加減：紅棗8粒，茯神20克，百合15克）

功效：

寧心安神，鎮靜，潤膚止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

甘麥大棗湯

材料：

炙甘草3錢、淮小麥1両、大棗8粒

功效：

和中緩急，寧神安躁

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

黨參百合安神湯

材料：

黨參1兩、茯神5錢、百合5錢、龍眼肉5錢、蓮子1兩、淮山5錢、生薑2片、瘦肉半斤

功效：

益氣補心安神

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

花旗參浮小麥大棗湯

材料：

浮小麥1錢、大棗3錢、花旗參2錢

功效：

益氣除熱、養心生津潤膚、止虛汗盜汗

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

太子參芡實枸杞湯

材料：

太子參10克，芡實10克，蟲草花 10克，枸杞子5克

功效：

補氣健脾，生津潤膚，養心安神

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

桑寄生合桃黑豆湯

材料：

桑寄生30克，合桃30克，黑豆30克，杞子10克，蜜棗3粒，豬骨400克

功效：

補腎益氣、養血止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

大棗海參瘦肉湯

材料:

大棗 5-8枚、海參 150克 、瘦肉 100克、豬骨 300克

加減: 枸杞子

功效:

滋補脾腎、養陰生血、止癢

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

參棗桑果茶

材料：

太子參5錢、酸棗仁5錢、枸杞子3錢、石斛3錢、瘦肉4両

功效：

清熱，養陰生津，止癢，安神

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

飲食禁忌

生冷	冷飲、冷食、大量的蔬菜和水果
黏滑	糯米、大麥、小麥等及所製的米麵食品。
油膩	肥肉、油煎炸、乳製品(奶、酥油、乳酪)
腥膻	海魚、無鱗魚、蝦、蟹、海味(乾貝、淡菜、鮑魚乾)、羊肉、狗肉
辛辣	蔥、姜、蒜、辣椒、花椒、韭菜、酒、煙
發物	除腥、發、辛辣外，還有些特殊食物，如豆芽、鵝肉、雞頭、鴨肉、芫荽等
寒証	忌用寒涼、生冷食物。以益氣温中、散寒健脾為宜
熱証	忌温燥傷陰食物。宜清熱、生津、養陰
虛証	陽虛者忌用寒涼，宜温補；不宜過食生冷瓜果、冷性及性偏寒涼的菜肴 陰虛者忌用温熱，宜滋補、清淡；不宜吃辛辣刺激性食物 一般虛証者忌食耗氣損津、膩滯難消化的食物
實証	根據辨証情況標本兼治；或急則治其標，緩則治其本 如: 水腫忌鹽、消渴忌糖

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

食物歸類

按證型歸類

補氣食物	人參、北芪、黨參、太子參、淮山、靈芝、小米、芡實、南瓜、紅蘿蔔、薯仔、雞肉、豬肉、牛肉、魚
補血食物	雞肉、豬肉、牛肉、魚、龍眼肉、枸杞子、當歸、大棗、紅棗、車厘子、紅菜頭、藍莓、人參、北芪、黨參、太子參、淮山
補陽食物	肉桂、桂皮、生薑、百里香、茴香、薑黃、豆蔻、胡椒、廣藿香、丁香、韭菜、洋蔥、大蒜
養陰食物	甘蔗、西瓜、橄欖、鴨、水魚、黃精、山藥、銀耳、百合、石斛、玉竹、枸杞、石榴、葡萄、檸檬、蘋果、梨、香蕉、羅漢果、蕃茄、馬碲、冬瓜、絲瓜、黃瓜、蓮藕
清熱食物	綠豆、黃瓜、絲瓜、紫菜、海帶、決明子、金銀花、車前草、淡竹葉、溪黃草、木棉花
祛濕食物	淮山、薏仁、扁豆、紅豆、赤小豆、陳皮、茯苓、玉米、小米、紫米、高粱、大麥、燕麥、黃豆、黑豆、蠶豆、紅薯、薯仔
活血化瘀食物	田七、山楂、益母草、黑木耳、紅糖、丹參、桃仁、紅花、當歸、川芎、韭菜、洋蔥、大蒜、桂皮、生薑
解鬱食物	麥芽、陳皮、薄荷、玫瑰花、薰衣草、香附、山楂、木香、橘子、柚子、獼猴桃、蕃茄、洋葱、絲瓜

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

穴位

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

大椎穴

取穴：

背正中線，第七頸椎棘突下陷中

功效：

益氣、退熱

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

足三里穴

取穴：

小腿前外側，外膝眼下3寸，脛骨前緣外一橫指處，脛骨前肌中

功效：

清熱化濕、便秘或腹瀉、納差

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

三陰交穴

取穴：

在小腿內側，當足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方

功效：

失眠，月經不調，水腫，小便不利，腹脹泄瀉，濕疹

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

太沖穴

取穴：

在足背側第1跖骨間隙的後方下陷處

功效：

頭痛，眩暈，目赤腫痛，鬱症，月經不調

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

濕疹生活建議

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer Foundation

生活建議

- 戒食過敏刺激辛辣煎炸及發物
- 避免使用有人工色素、香料及化學成份用品
- 改善過敏體質
- 保持充足睡眠
- 維持可控的環境 （温度、濕度）

如有疑問，記得問
註冊中醫師！