

從中醫看秋季皮膚乾燥

每逢秋夏交替，門診裡總有病人前來抱怨皮膚乾癢、脫屑不止。最近遇到一位 40 歲女性上班族，因工作忙碌、長期熬夜，進入秋天後不僅手掌脫皮，還伴隨口乾舌燥、夜間多夢。這些症狀不僅是外在乾燥氣候造成的皮膚問題，更透露了體內「陰液虧虛」的警訊。從中醫觀點來看，這正是一種典型的「秋燥傷陰」表現。

秋燥傷津，皮膚首當其衝

中醫認為，四時之氣各有所主，而秋天屬「燥」。《黃帝內經》曰：「燥勝則乾，燥氣通於肺」，意指秋季燥邪當令，最易傷津液，且肺為「嬌臟」，喜潤惡燥，一旦肺陰不足，便難以濡養皮膚，進而引發乾癢、脫屑、龜裂等一系列不適。皮膚為肺之合，外界乾燥氣候直接影響表皮，而熬夜、壓力、飲食不節則會內耗陰津，使乾燥更甚。患者常見表現包括：

1. 皮膚乾紅癢，出現抓痕與脫屑
2. 局部龜裂、血痂，搔抓處皮膚增厚
3. 鼻咽口舌乾燥、聲音沙啞
4. 大便乾結、乾咳無痰或痰黏難咳

不僅影響生活品質，若未妥善調養，還可能導致慢性濕疹、異位性皮膚炎反覆發作。

治療原則：養陰潤燥，兼顧脾胃

中醫治療秋燥皮膚病，核心在於「潤燥養陰、益氣養血」。古訓有云：「癢者屬風，風多則癢，治風先治血，血行風自滅」，表示補血養陰可助止癢。常用藥材如百合、麥門冬、玉竹、桑葉、玄參等具潤肺生津之效。不過，這類藥物性質偏滋膩，若患者本身脾胃虛弱、常腹瀉消化不良，應慎用地黃、當歸、熟地、大棗等重濁藥材。

居家養膚有道：從日常做起

1. 沐浴後立即塗抹無香精乳液鎖水
2. 空調環境使用加濕器，避免空氣過度乾燥
3. 避免熬夜，早睡早起，順應「秋養收斂」之法則

內在飲食滋養建議

1. 補充膠質類食物如白木耳、蘆薈、山藥、蓮藕、百合，可潤膚潤肺
2. 多吃白色與黃色蔬果，如水梨、白蘿蔔、杏仁、柿子、麥門冬，「色白入肺」、「色黃補脾」
3. 腸胃虛者可搭配薑片、黑糖煮食，幫助溫中補氣、促進吸收
4. 多喝水，少量多次，避免口渴才飲

此外，也可泡飲「潤燥茶飲」，如百合枸杞菊花茶、桑葉麥冬茶，能清潤肺熱，緩解乾咳與喉癢。

中醫強調「形神合一」，壓力、情緒緊繃也會影響皮膚代謝與免疫調節。秋天晝短夜長，正是適合早睡養陰、調心養神的時節。保持心情愉快、睡眠充足，正是最天然的「養膚秘方」。讓我們順應節氣，潤養肺陰，從容迎接一個不乾不癢的秋季吧！

如需個別體質調理建議，請諮詢專業中醫師，量身打造適合您的養膚方案。

作者介紹

傳統醫學科

張芯榕 住院醫師



【現職】

- 高雄榮總傳統醫學科住院醫師

【學歷】

- 中國醫藥大學 學士後中醫系
- 中國醫藥大學 藥學系
- 中醫師、藥師雙執照

【專長】

- 中醫內科：感冒 / 頭痛 / 腸胃疾病 / 睡眠障礙 / 皮膚疾病
- 中醫針灸科：關節退化 / 運動傷害 / 肩頸痠痛 / 中風後遺症
- 中醫婦科：月經不調 / 痛經 / 更年期症候群