

蕁麻疹老是反覆？ 中醫教你從生活做保養

蕁麻疹俗稱「風疹塊」，是一種常見的皮膚疾病。發作時皮膚會突然出現紅腫、搔癢，形狀大小不一，有時是一顆一顆像被蚊子咬，也可能好幾塊連在一起，看起來像一大片紅腫。特點是來得快、退得也快，常常幾小時內消退，但卻反覆出現，讓人困擾不已。

在中醫古籍中，蕁麻疹多歸類於「癰疹」、「隱疹」、「風疹」等病名。古人認為，本病多由風邪侵襲，加之脾胃失和，或情志壓力導致氣血運行失調所致。治療上，中醫會依據體質不同，使用中藥內服、針灸，並搭配日常保健來改善。

一、體質與症狀對應

- 風熱偏盛：皮疹紅腫、灼熱，伴隨口乾、便秘。
- 風寒偏盛：皮疹顏色較淡，遇冷加重，常覺怕冷、手腳冰涼。
- 氣血不足：病程長、反覆發作，伴有倦怠、面色蒼白、睡眠品質差。
- 脾胃濕熱：皮疹黃紅，伴食慾不振、口中黏膩、大便不暢。

辨識體質，有助於找到適合的治療方向。

二、針灸常用穴位

- 合谷、曲池：疏風解表，減少搔癢。
- 血海、三陰交：調和氣血，改善體質。
- 足三里：健脾益氣，提高免疫力。

這些穴位能幫助調整內外環境，讓皮膚狀況更穩定。

三、日常保健

蕁麻疹的復發，常與作息、飲食、情緒密切相關，因此日常調養相當重要。

1. 睡眠與作息

睡眠不足會降低免疫力，使蕁麻疹更容易反覆。建議晚上 11 點前入睡，正值膽經與肝經運行最旺之時，若能入眠，就像幫身體的「排毒工廠」休養生息，有助於氣血調和，減少皮膚「鬧脾氣」。

2. 飲食調整

避免常見誘發食物：海鮮（如蝦、蟹）、酒類、辛辣烤炸、含人工色素的零食，這些容易加重體內濕熱或誘發過敏反應。甜食、手搖飲過量，也會助濕生熱，使皮疹更難控制。

建議多吃清淡食材，如綠色蔬菜、冬瓜、苦瓜、薏苡仁、蓮子等，有助清熱利濕。每天攝取足夠的水分，也能幫助代謝廢物，減少搔癢感。

3. 情緒管理

中醫強調「七情內傷」會影響氣血運行。現代醫學研究也顯示，壓力會促使蕁麻疹復發。建議養成規律運動及舒壓的習慣，協助調整自律神經，讓情緒穩定，皮疹自然比較不會反覆。

四、中西醫結合的優勢

當蕁麻疹急性發作、癢得厲害時，西藥能快速止癢，緩解不適；而中醫治療則著重於改善體質，降低復發率。兩者結合，就能在「短期控制」與「長期調理」之間取得平衡，幫助身體恢復穩定狀態，減少蕁麻疹反覆帶來的困擾。

作者介紹

傳統醫學科

林琬羚 主治醫師



【現職】

- 高雄榮民總醫院傳統醫學科主治醫師
- 台灣中醫兒童暨青少年科醫學會理事

【學歷】

- 教育部部定講師
- 中國醫藥大學中西醫結合研究所

【專長】

小兒生長 / 婦科疾患 / 皮膚疾患 / 過敏性鼻炎 / 體質調理