

傳統醫學科

● 學經歷 ● 國立陽明大學傳統醫藥學研究所博士生
中國醫藥大學學士後中醫學系
臺北榮民總醫院 傳統醫學部
臺北市立聯合醫院 林森中醫院區
高雄榮民總醫院傳統醫學科主治醫師

● 專長 ● 針灸止痛
中醫癌症輔助治療



主治醫師 李彩鳳



盛夏常見濕疹之中醫保養法

潮濕悶熱，艷陽高照，皮膚大殺手

夏天「暑」、「濕」當道，高熱對流，梅雨及午後陣雨導致濕氣瀰漫，整天像蒸籠一樣悶熱，因此，不少人選擇躲在冷氣房或頻灌冷飲，室內外溫差導致體表汗孔閉塞，濕熱氣悶塞體內，而冷飲頻灌更讓情況雪上加霜。中醫認為，暑邪性質為炎熱、升散，且易夾濕。炎熱導致口乾渴、多汗；升散導致頭面部症狀多，例如頭暈目眩、頭痛面紅目赤；夾濕則易導致困倦，噁心、食慾不振、身重懶動。這些濕、悶、熱現象，對皮膚而言，皆是很大的威脅。

盛夏常見易發作或加重的皮膚疾病，為汗皰疹、汗疹(痱子)、蕁麻疹、異位性皮膚炎、膿痂疹等，其分型大致為以下幾種：1.風熱型：患處容易發紅、灼熱感，遇熱易搔癢；2.濕熱型：患處易起水泡、常伴有糜爛、流水現象；3.暑濕型：患處常為鮮紅色丘疹，亦伴有小水泡。針對不同的分型，需注意的重點就不同，例如風熱型的易發癢，飲食上需特別注意燥熱、油膩的食物，濕熱型的可以多食用利濕排水的食材，暑濕型要盡量待在涼爽的環境中，避免汗出過多或悶熱。

一般而言，中醫認為皮膚狀況要好，要特別注意保養腸胃和睡眠，避免甜食、冰品、辛辣油膩、菸酒之物，多喝水及足夠

纖維質；盡量維持良好的睡眠習慣，避免熬夜、過勞；環境宜通風，注意適時除濕及打掃。

夏日輕茶飲，夏日保健有小功

夏日炎炎，這裡推薦幾款自製茶飲，於一般情況下皆可飲用，一方面清涼解渴、利水清熱、排除體內濕氣，以保持良好皮膚狀況，另方面經濟實惠，減少塑料包裝，一舉數得。

1. 紫蘇烏梅茶

- 材料：紫蘇1.5錢、草決明1錢、陳皮1.5錢、麥冬2錢
- 作法：1000cc水，水滾後，加入材料(需先以清水漂洗，以去除雜質)，以小火煮10-15分鐘。
- 效用：疏風解熱，消脂除濕，促進排便。
- 注意事項：胃潰瘍、腸胃炎症者不宜飲用。

2. 健脾排濕茶

- 材料：炒白朮2錢、白茯苓2錢、薏苡仁3錢、枳殼2錢
- 作法：材料置於鍋中，以1000cc水煮沸後，再以小火20分鐘。
- 效用：健脾益氣、開胃消食排濕氣
- 注意事項：孕婦忌用薏苡仁，要小心。