



別讓「春風」吻上臉

中醫春季養生

撰文◎中醫部內科醫師

黃琦雯



春天來了，皮膚最知道！每逢春季氣候轉換，診間常見皮膚搔癢、咳嗽流鼻水的病人報到，近年來由於都市化及PM2.5的影響，過敏性疾病患者逐年增加，中國傳統醫學認為「上工治未病」（意指還未生病但能預防，已患病者則能及早醫治）。若能事先針對體質對症下藥，或者配合穴位保健及生活型態調整，便能有效減少每年發作的頻率。

二十七歲的彭小姐是位房屋仲介，第一次就診時說道：「醫師，為什麼我每到春天皮膚就莫名發癢，怎麼抓都不舒服，造成身上、臉上有許多搔抓後的色素沉澱，皮膚還會莫名起疹子跟脫屑；眼睛有時候也會乾澀搔癢，隱形眼鏡都戴不上去，鼻水也流個不停，在室內的時候還好，外出時會特別嚴重，可是飲食上我都很小心，並沒有吃容易過敏的食物啊……」膚況問題令愛美的彭小姐十分煩惱，除此之外，對於需要長時間外勤工作的她來說，眼鼻搔癢也十分不便，因而求助中醫治療，想改善長期以來的困擾。

何謂「春季癢」

彭小姐的症狀是典型的「春季過敏症」，春天天氣多變化，溼度及氣溫變化讓皮膚容易乾燥、泛紅、發癢甚至脫屑。此外，中醫認為

「春」為四季之首，萬象更新之時。在中醫典籍《黃帝內經》中云：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮。」指的是當春歸大地時，冰雪已經消融，自然界之陽氣開始升發，萬物復甦、柳絲吐綠，萬物欣欣向榮。臺灣行道樹密集，春季空氣花粉濃度也較高，暖風徐拂下使花粉隨之四處飄散，這些致敏物質在進入人體呼吸道後，與抗體結合，促使肥大細胞釋放大量的組織胺及發炎物質，引起打噴嚏、鼻塞、咳嗽、喉嚨發癢以及眼睛紅腫發炎搔癢等現象，這是過敏性鼻炎與春季結膜炎的典型症狀；此外相較於冬季，春天的紫外線漸強，日光性皮膚炎的患者也有可能在此時誘發延遲性的過敏反應。

中醫觀點怎麼看

中醫理論認為「肝」在五行學說中屬「木」，有升發生長、條達疏暢之意，肝氣的疏通、暢達則全身氣機條暢，進而推動人體全身血液、營養物質運送到各個臟器，促進消化系統正常運作、膽汁的分泌排泄以及調節人的情志，在季節上主「春」，也因此春季是養肝、調暢體內氣機最佳時節。而「風」是春令主氣，《黃帝內經》云：「風者，百病之長也。」因此在春季容易誘發與風有關的疾病，例如：感冒、中風、過敏性鼻炎、顏面神經麻痺等均為春天好發的疾病。《素問·風論》

說：「風善行而數變。」多數癢疹及搔癢感在去除過敏原後，來得快、去得也快，《諸病源候論·風癢候》提到風邪入侵肌表後產生癢疹之病因病機：「邪氣客於肌，則令肌肉虛，真氣散去，又被寒搏皮膚，皮外發，腠理閉，毫毛淫，邪與衛氣相搏，陽勝則熱，陰勝則寒，寒則表虛，虛則邪氣往來，故肉癢也。凡癢之類，逢熱則癢，逢寒則痛。」過敏性體質的患者本身在肌表衛外的能力不足下，又遭遇春季忽冷忽熱的天氣，以致於毛孔鬱閉，邪熱蓄於體表，皮膚癢、鼻子癢、眼睛癢當然就容易發作了。

中醫師教你怎麼做

搔癢只是一種症狀的呈現，隨著個人體質上的差異，寒熱虛實也有所不同，不能歸類為同一個原因，因此，依據不同部位搔癢，治療的方針也有所不同。

皮膚癢

「肺主皮毛，其華在毛，開竅於鼻。」中醫認為肺功能及肺氣的旺盛與否，可透過皮膚的狀況略知一二，皮膚就像內臟的一面鏡子，皮膚出問題，代表臟腑功能的不平衡，不同體質與外界環境相互作用後所反映出的證型也有所不同，可以區分為風熱型、血熱型、風溼型、風寒型和血虛型。

· 風熱型

主要特徵：常有紅色丘疹、風團塊遍布全身，四處走竄，搔抓遇熱後極癢。

治療重點：疏風清熱，解表止癢

常用方劑：銀翹散、桑菊飲

穴位按摩：曲池穴



曲肘九十度，肘橫紋盡頭處



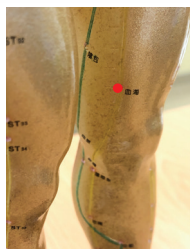
· 血熱型

主要特徵：皮膚搔抓後常有血痕、紫斑，情緒煩躁，心煩口乾，喜歡油炸、熬夜。

治療重點：清熱涼血止癢

常用方劑：消風散、黃連解毒湯

穴位按摩：血海穴



掌心蓋住膝蓋骨，大拇指下方即為血海穴

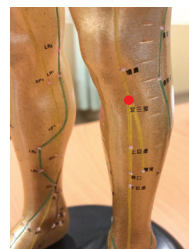
· 風溼型

主要特徵：皮膚搔癢處常有水泡、糜爛丘疹、滲出液多，癢無定處，嗜甜食冰涼。

治療重點：健脾利溼、疏風止癢

常用方劑：荊防敗毒散

穴位按摩：足三里穴



膝窩下手四指寬，脛骨旁一橫指寬

· 風寒型

主要特徵：暴露於冷空氣中的皮膚特別容易搔癢，如頭面部及手部，遇熱緩解，多因體內陽氣不足，不易流汗。

治療重點：疏風散寒，解表止癢

常用方劑：桂枝麻黃各半湯

穴位按摩：風池穴



· 血虛型

主要特徵：皮膚乾癢脫屑，病灶周圍皮膚粗糙、乾裂，常見於氣血不足的老年人。

治療重點：養血潤燥，疏風止癢

常用方劑：當歸飲子

穴位按摩：三陰交穴



脛骨後側緣，內踝尖上手四指寬

以下外用製劑由恩主公醫院中醫部團隊研發，如有需求請詢問本部中醫師：



【品名】退紅膏
【成分】黃連、黃芩
【功效】清熱解毒
【適用對象】風熱型
血熱型皮膚搔癢



【品名】止癢膏
【成分】苦參根、蛇床子
【功效】祛風燥溼散寒
【適用對象】風溼型
風寒型皮膚搔癢



想要擺脫春季搔癢，必須釐清病因，確認是否為單純性季節搔癢，才能對症下藥。

鼻子癢、喉嚨癢

《黃帝內經》裡提到：「肺開竅於鼻。」春季乍暖還寒，咳嗽、鼻塞、鼻涕倒流、打噴嚏等上呼吸道症狀容易在此時出現，中醫認為發病關鍵在於肺氣虛弱、衛外不固，又遇風寒、風溫侵襲，正邪相爭，肺失宣暢所致，由於過敏性鼻炎的症狀與感冒相似，故治療前應當與感冒作基本鑑別，治療總則當為祛邪扶正，平衡陰陽。

過敏性鼻炎急性發作時治療的重點應放在，解表祛風散寒，若鼻涕倒流，鬱久化熱者，出現黃鼻涕、喉痛，則當清熱瀉火；慢性期治療重點扶正固表，用藥常分別從補益肺、脾、腎三臟著手，配合用溫陽、益氣、化溼等藥物。本部提供哈萩及吹喉散外用噴劑販售，若有需求可以詢問醫師開立。

鑑別	感冒	鼻過敏
發作時間	整天或不定時	固定時間或環境
症狀差異	會有發冷發熱、身體不舒服、喉嚨痛或癢、咳嗽	只有鼻涕症狀，或者因為鼻涕倒流而喉嚨不舒服
鼻涕型態	鼻涕會變黏或黃	鼻涕清稀



【品名】哈萩外用噴劑
 【成分】黃芩、黃連、玄參、柴胡、桔梗、甘草、連翹、牛蒡子、板藍根、馬勃、白殭蠶、升麻、薄荷、陳皮
 【適應症】感冒咽喉腫痛



【品名】吹喉散
 【成分】薄荷葉、青黛、火硝、朴硝、黃連、枯白礬、白殭蠶、冰片
 【適應症】口腔潰瘍、咽喉腫痛



眼睛癢

季節性眼睛搔癢即為過敏性結膜炎。通常是指對花粉或孢子過敏所引起的結膜發炎現象，中醫認為由風熱、風邪引起，而「肝開竅於目」，因此眼睛紅癢、乾澀與風熱之邪客於肝經有關。白菊花具有清熱、明目、平肝的功能，並且富含維生素A，能夠舒緩眼睛紅腫不舒服的症狀；另外，《本草綱目》記載：「枸杞滋腎潤肺，明目。」枸杞含有胡蘿蔔素、維生素以及鈣、鐵等微量元素，又可明目補血，改善眼睛乾澀，建議與菊花一同沖泡飲用，緩解不適，也可做為平時護眼保健的簡單茶飲。

結論

若要預防春季過敏症，我們就要謹守以下幾個概念：

- 一、避免皮膚接受不必要的刺激，出門佩戴口罩，定期打掃居家環境。
- 二、培養良好的睡眠及飲食習慣。
- 三、養成每週至少一次的運動習慣。

從生活習慣改變著手，才是最符合經濟效益的方法。



*以上穴位及藥品圖片，為恩主公醫院中醫部版權所有。



作者介紹

黃琦雯 中醫部內科醫師

學歷：慈濟大學學士後中醫學系、臺北醫學大學基礎醫學所分子藥理碩士
 經歷：恩主公醫院住院醫師、臺北慈濟醫院中西醫見實習醫師、臺北市立聯合醫院實習醫師。

星期	一	二	三	四	五	六
上午						
下午		●				
夜間				●		