

# 梅雨危肌

## 中醫教您如何解身體的溼

撰文◎中醫內婦兒科主治醫師 黃琦雯

「梅雨」(Plum Rain)是東亞地區特有的氣候現象，因北方冷高壓與南方暖溼氣團在臺灣及華南上空交會，導致鋒面長時間滯留。此現象一般發生於每年五至六月，與江南地區梅子成熟時節相符，故稱「梅雨」，因環境悶熱潮溼常造成衣物及器具發霉，民間亦將其稱為「霉雨」。

三十七歲的陳先生有慢性溼疹的困擾，每到春夏季節時，手指縫、腳趾縫也時常有一顆一顆小水泡，怎麼塗藥膏也塗不好，最近一個月鼠蹊也開始癢了起來，且劇癢難耐，不僅如此，接近中年的他常覺得自己體力大不如前，工作後總有快要中暑的感覺，自己上網查了AI，結論為自己身體太多溼氣，因而求助中醫門診，詢問其工作內容為汽車美容技師傅，全身泡在水裡已為日常，且由於工作時炎熱，喜歡到巷口飲料店購買含糖手搖飲……



## 為什麼梅雨季容易引發皮膚過敏與疾病？

臨床上，每逢春夏交替及梅雨季節，因皮膚疾患就診人數就會顯著上升，常見疾病包括溼疹、汗皰疹、足癬（俗稱香港腳）、體癬及股癬等。悶熱潮溼的環境，以及不良生活與飲食習慣，容易阻礙血氣運行而增加人體內外溼氣，導致上述疾病反覆發作且難以根治。

梅雨時期特有的高溫、高溼度皆增加皮膚病發作的可能性，常見的皮膚過敏與疾病如下：

### 溼疹與汗皰疹

當環境溼度過高時，皮膚表層水分難以有效蒸發，導致角質層浸潤，進而增加溼疹及指縫間汗皰疹的發生風險。

### 癬與過敏性皮膚炎

溼度超過60%時，塵蟎及黴菌數量大幅提升，衣服鞋襪若淋溼未及時更換，容易導致足癬、灰指甲及股癬復發。空氣中黴菌孢子亦為重要過敏原，接觸後可能引起過敏性皮炎並出現紅腫或搔癢等症狀。

### 毛囊炎、脂漏型皮膚炎與痤瘡

高溫及潮溼環境促使皮脂腺分泌旺盛，進而促使皮屑芽孢菌（*Malassezia*）增生，汗水與油脂混合，衣物悶熱致毛孔堵塞，易造成脂

漏型皮膚炎、毛囊炎或加重青春痘。

## 醫師，這些狀況全部都是溼疹嗎？

溼疹（eczema）於皮膚科定義為多種非特異性因素引發的皮膚炎症反應，屬於廣義皮膚炎之統稱，包括富貴手、汗皰疹、異位性皮膚炎與接觸性皮膚炎等亞型，典型皮膚臨床表現為紅腫、灼熱、疼痛、劇烈搔癢、脫屑、水泡、皮膚增厚及苔蘚化等症狀。

溼疹之生成並非單一因素驅動，主要分為過敏性機制（活化免疫細胞反應）及刺激性機制（直接物理或化學損傷）所致，臨床上須經醫師結合病史、症狀及病理檢查，進行綜合判斷與分型治療。

## 中醫常見皮膚疾病證型、症狀與治療原則

中醫認為「肺主皮毛」，皮膚疾病多與體內風、溼、熱、燥、毒相關，並與脾胃運化、氣血狀態及體質密切相關。臨床治療強調辨證論治，而非單一疾病對應單一方藥。以下為常見梅雨季節的中醫證型：

### 風熱證（急性發炎型）

主要症狀為紅疹迅速出現、搔癢明顯、局部灼熱感，氣溫上升或是體溫上升即加重，且





可能伴隨口渴或輕微發熱，舌紅，脈浮數。

- 常見疾病：急性溼疹、蕁麻疹、接觸性皮炎、初期汗疱疹。
- 治則：疏風清熱、涼血止癢。
- 常用中藥：金銀花、連翹。

### 溼熱證

主要症狀有紅腫搔癢、水泡或滲液、皮膚黏膩感、天氣悶熱時加重、小便黃、口黏、身體沉重，舌紅，苔白膩，脈濡滑數。

- 常見疾病：慢性溼疹、汗疱疹、脂漏性皮炎、股癬、體癬、足癬、陰部溼疹。
- 治則：清熱利溼、解毒止癢。
- 常用中藥：黃柏、龍膽草。

### 溼毒蘊結證（感染化膿型）

主要症狀為病灶處紅腫熱痛、化膿、局部壓痛、病灶糜爛，舌紅赤，點刺夾瘀，脈弦洪。

- 常見疾病：毛囊炎、痤瘡膿皰型、癰腫。
- 治則：清熱解毒、消腫排膿。
- 常用中藥：魚腥草、蒲公英。

## 皮膚癢，擦藥膏就好？中西醫合療更全面

中醫認為溼疹與汗疱疹常與體質溼熱、脾氣虛弱等內在因素有關；若治療僅針對外部表現而未調整機體內部環境，則易導致疾病反覆。中醫治療強調內調外養，清利體內溼熱與健脾化溼，搭配外用藥物，藉此調節體質以降



低復發率，臨床上，選擇中醫診治的患者，多因擔憂長期類固醇使用可能產生副作用，或因西醫療效有限導致疾病頻繁發作，最後轉向中醫尋求協助。

中、西醫兩種療法並非相互排斥，而是可互補、可同時併用的，中醫於治療前會詳細評估患者用藥史，西醫治療針對菌種、免疫激素抑制有其立即且專一之優點，若能中西醫合療，更能提供全方位治療與照護。

## 喝飲料可以解熱解渴？

門診中許多患者認為身體熱可以吃冰解熱，但含糖冷飲被認為是體內溼氣的主要來源之一。糖分與冰冷飲品可能對脾胃功能造成負



魚腥草

蒲公英

面影響，進而干擾水分的正常代謝，使體內溼氣增加，長期下來會造成身體疲倦或頭暈伴隨悶熱不適，這可能反映「氣虛」或「溼困」等身體狀況，倘若也伴隨腸胃不適、舌紅苔白膩等症狀，中醫認為這多與「暑邪夾溼」或「溼熱內蘊」有關。

在臨床觀察中，許多患有汗疱疹及溼疹的患者，經減少手搖飲攝取後，症狀有所改善。

## 梅雨季防溼生活指南

- 建議運用除溼機維持室內適當乾燥，以預防空氣中的溼氣積聚。
- 流汗後應立即擦拭並更換衣物，有效降低汗液刺激及其他皮膚問題發生率。

- 優先選擇透氣棉質材質之服飾與襪子，以協助皮膚透氣。
- 應避免高糖分飲料、油炸食品、重口味調味品以及冰品等加重體內溼氣之飲食。
- 用溫開水取代冷飲及規律進餐。
- 避免熬夜、吃宵夜，以減少溼熱體質形成風險。
- 建立定期運動習慣，促進新陳代謝與體內水分平衡，維持理想體重，有助於降低溼氣積累。
- 恩主公醫院中醫部以四神湯加減調製「神杞湯」，可清心祛溼、健脾補肺，搭配排骨等食材一同烹煮，適用於體質溼熱的患者，大人小孩皆可食用。



神杞湯

## 結語：專業提醒

皮膚疾病須優先經皮膚專科醫師給予正確診斷治療，對於反覆發作或西醫治療仍療效不佳者，可合併脾胃功能及個人體質進行中醫調理，溼氣屬長期累積現象，身體調理需耐心配合，配合生活作息及飲食調整，方能有效控制溼氣困擾，降低復發頻率，促進皮膚及體力之全面康復。



## 作者介紹



黃琦雯 中醫內婦兒科主治醫師

學歷：臺北醫學大學中草藥臨床藥物研發博士學位學程進修中、臺北醫學大學基礎醫學所分子藥理碩士。

專長：皮膚疾患、婦女體質調理、兒童過敏免疫、耳鼻喉及腸胃疾患、癌症輔助治療。