

文／廖麗蘭 台北市立中醫醫院內科皮膚科主治醫師

秋冬裏 脂漏皮膚紛飛起

適量的運動、保持心情愉快、規律生活、充足睡眠、
減少油膩辛辣刺激性食物，
是治療脂漏性皮膚炎最根本的方法。

每當季節交替，氣候變冷乾燥，使皮膚的角質層更乾，乾燥的角質層就會刺激皮膚引起發炎。此外，寒冷的氣候使毛孔收縮，脾胃及肝經虛火無法代謝出來，虛火及濕熱上蒸於皮膚，在鼻翼兩側、下巴、眉間就會出現紅腫脫皮的現象，頭皮屑如雪片般，甚至還有黃色的結痂的產生，皮膚變得特別粗糙敏感、或是起小疹粒，乾燥搔癢難耐，一搔癢不是流汁液就是皮屑紛飛。

反覆發作的皮膚病

脂漏性皮膚炎是一種容易反覆發作的皮膚病，好發於4個月以前的嬰兒、以及18~40歲的成年人及老人。據統計每100人之中，約有2~5人受此疾病的困擾。好發在人體皮脂豐富的地方，包括頭皮、鼻翼兩側、眉

毛、耳朵、胸前產生發炎。輕者以頭皮屑搔癢、起小紅疹、脫皮來表現，重者會產生紅色帶有厚黃的結痂斑塊產生，強行剝離皮膚下會有受傷出血的現象。

脂漏性皮膚炎一般認為與體質或芽孢菌的產生有關，治療上以外用藥抗黴菌洗髮精、類固醇藥膏或併用抗生素做局部的塗抹，短暫的效果不錯，但卻容易反反覆覆的發作。

改變體質調理情緒

中醫認為脂漏性皮膚炎不僅是生理更是心理上的皮膚病，因此治療脂漏性皮膚炎是針對體質改變以及情緒做調理，以減少反覆發作的現象。

臨床最常見的體質是肝經鬱熱及脾胃濕熱，肝鬱化熱容易發生在心情不愉快、壓力無法釋放的人。肝經氣機無法疏通就會產生所謂的「鬱卒傷肝」，肝經虛熱耗損肝血津液，肝血不足皮膚表層的津液乾枯，就會產生發紅乾燥、脫屑敏感的現象。另外還會有煩躁焦慮不安、睡眠不穩定或失眠、情緒不穩定、口乾口苦等症狀。

濕熱體質容易發生在脾胃無法代謝過多濕氣或平日喜辛辣燥熱食物的人，濕熱在體內容易產生腹瀉、腹脹、矢氣臭，濕熱上蒸皮膚，皮膚就會產生紅斑、流滋液、油膩的黃色結痂。

治療上以疏肝理氣的加味逍遙散（當歸、白芍補肝血滋養皮膚；白朮、茯苓、生薑加強脾胃代謝的功能；柴胡、薄荷疏肝理氣緩和情緒；牡丹皮、梔子清肝經虛熱、皮膚發炎紅癢），使肝氣疏通、鬱熱疏散。不僅情志得以舒緩，皮膚乾燥脫屑的現象也就一起解決。



保持心情愉快，遠離脂漏性皮膚炎

對於濕熱體質必須使用健脾利濕的藥物，如五苓散加減（桂枝、白朮、茯苓增強脾胃代謝濕氣的作用；豬苓、澤瀉去除體內及皮膚的濕氣；加枇杷葉、黃芩將皮膚表層的發炎熱氣散出）將濕熱由體表及體內代謝出去，使脾胃功能運作正常，濕熱不燠蒸體肌膚，脂漏的問題也一起迎刃而解。

適量運動規律生活

適量的運動、保持心情愉快、規律生活、

充足睡眠、減少油膩辛辣刺激性食物如沙茶、咖哩、辣椒、烤炸、堅果類等，是治療脂漏性皮膚炎最根本的方法。

當然根據自己的體質，利用簡單的茶飲也可治療及緩和脂漏性皮膚炎的症狀：

（一）解鬱抗屑茶

材料：玫瑰花10朵、白芍2錢、薄荷2錢。

作法：白芍以700cc的水煎煮15分鐘後，放入玫瑰花及薄荷再煎3分鐘，去渣飲用。每1～2日服用1次。

作用：玫瑰花疏理肝經氣機、薄荷散肝經的鬱熱，達到緩和情緒的作用；白芍滋陰養血，治療皮膚乾燥脫屑。

適用：情緒不穩定、失眠煩躁、壓力大、脂漏性皮膚炎乾燥脫屑、起小紅疹。

（二）利濕止癢茶

材料：枇杷葉2錢、黃芩2錢、茯苓5錢。

作法：茯苓、黃芩以700cc的水煎煮15分鐘後，放入枇杷葉再煎5分鐘，去渣飲用。每1～2日服用1次。

作用：茯苓去脾胃濕氣、黃芩清熱；枇杷葉散去皮膚的熱氣，達到清濕熱止搔癢的效果。

適用：濕熱在體內產生腹瀉、腹脹、矢氣臭，皮膚就會產生紅斑、流滋液、小紅疹或油膩的黃色結痂。

一本匯集了人類智慧與老祖宗經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享

客家時空珍語

宋細福／編著

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含：客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴……等。

作者活躍於食用菇發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產蕈類者重要參考依據。全書347頁，16開平裝。

定價：480元



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.