

中醫濕症的防治

加強脾胃代謝濕氣的能力，再根據體質症狀的加減藥物，就能徹底將各種濕症的症狀加以防治。



夏季是濕疹的好發季節，悶熱的氣候讓體內的濕氣無法透發，於是在體表流連，皮膚就因此長了許多紅紅細細的小疹子，搔癢不堪，嚴重時還會起水泡化膿，形成所謂的汗疱疹，更讓人苦惱的是，即使用盡了許多皮膚科藥塗塗擦擦，仍會反反覆覆發作。

濕疹是體內濕氣過重所引起的皮膚病，其實濕氣不僅會產生皮膚病，它還會讓人體其他臟腑及器官受損。人體代謝濕氣最重要的器官是脾胃，一旦脾胃機能不良，濕氣便無法由二便及皮膚代謝出體外，在體內形成所謂的內濕，產生頭暈重、倦怠、易中暑、食慾不振、嘔心嘔吐、腹瀉便秘、小便不順暢等症狀；濕氣也會讓肝臟產生發炎，尤其是肝炎的患者，濕熱容易病毒繁殖，讓肝臟反覆發炎；氣候悶熱，濕氣蒸發悶滯在皮膚，皮膚的皺摺處的濕疹、癬子以及腳底的汗疱疹都是濕氣在作怪；常聽見「風濕」這個名詞，風濕也是因為濕氣流至關節，再加上寒冷或吹風導致濕氣在關節面形成濕熱，使關節面產生

循環不良、腫脹疼痛，一旦天氣變化，這些腫脹疼痛就更厲害。

因此要治好皮膚濕疹、肝炎、風濕性關節炎，總離不開濕症的治療，一旦能將體內的濕氣順利的排出體外，上述的疾病也就一起解決了，追溯濕氣產生的源頭—脾胃，因此要使體內不要囤積濕氣，最重要的是要將脾胃的機能加強，當然增強脾胃功能的藥物及食物有很多，如何使用？還是必須根據中醫理論—辨證論治—體質，一般以四君子湯黨參3錢、白朮3

錢、茯苓5錢、甘草1錢，調理脾胃；脾胃虛寒體質（臉色蒼白、唇白、四肢冰冷、腹瀉、消化不良、頭暈），可加用溫熱性的中藥，如乾薑2錢或芡實3錢溫暖脾胃；脾胃濕熱體質（小便顏色黃、口乾口苦）去掉黨參3錢、加茵陳3錢清熱瀉火；若是風濕症，加羌活2錢、獨活2錢去除風邪散熱，關節腫痛厲害去黨參加黃柏3錢，清熱消腫。如此以脾胃為主，加強脾胃代謝濕氣的能力，再根據體質症狀的加減藥物，就能徹底將各種濕症的症狀加以防治。

有濕症體質的人除了用藥物治療外，平日在春天時，即可以四神湯（芡實3錢、苡仁5錢、茯苓3錢、蓮子5錢）加減煮成排骨湯，來增強脾胃機能及濕氣的代謝，以防夏季濕熱交蒸時，產生許多不適的疾病。當然居家環境也可利用除濕機，每天除濕3-4小時；儘量穿著棉質透氣衣物，讓濕氣能順利的由體表毛孔排出，如此內濕外濕皆除，讓您能過個不濕不黏、不倦不癢的夏季。

