

## 蕁麻疹（風疹） 中醫分型與食療

「來如風，去如風，無影既無蹤」形容風疹最為貼切，香港沒有季節性的風疹發病高峰期，但今年天氣反常，北京發生 60 年未見的豪雨，香港掛了十年未見的 10 風球，濕度異常的轉變，易令皮膚產生過敏反應，有些人由於身體免疫力低，以往沒有風疹，遇上反常的天氣而發病。

風疹西醫稱「蕁麻疹」，中醫則稱為「蓐瘤」、「風丹」、「癰疹」。蕁麻疹是一種由過敏引起的常見皮膚病之一，以皮膚發生風團，風團大小不等呈鮮紅色或淡紅色，伴有劇烈瘙癢及灼熱為主要表現。一般風團出現後數小時內迅即消退，不留任何痕跡，時起時消，故中醫又稱「隱疹」。蕁麻疹可反覆發作，而發作不定，很多市民會忽略其嚴重性，誤以為普通皮膚敏感，吃吃敏感藥就沒了回事。風團可生在身體任何部位，黏膜也可被累及，如風團發生在胃腸道黏膜上，則有噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等症狀；如風團發生在喉頭黏膜上，則可有氣悶、呼吸困難，甚至有窒息的危險。

本病的發生與體質密切相關，稟賦不足，營衛空虛是致病的主要內在因素，在此基礎上加上多種誘因，如外感風寒、風熱，引致風、濕、熱、邪蘊於肌膚而發；或飲食失宜，濕熱內蘊，複感風邪，內不得疏泄，外不能透達，鬱於皮毛腠理之間而發，或由於營血不足，血虛生風，或血中伏熱，常感受外風引發。病理因素以風為主，「風盛則癢」，故皮膚奇癢。蕁麻疹分急性及慢性，急性多在數日到 2 周內可愈，若反復發作持續 3 個月以上者為慢性蕁麻疹，可遷延數月至數年，呈連續發作有緩解期。急性的治療以祛風、清熱、祛濕為主；慢性治療則以養血滋陰為主，即中醫所說的「治風先治血、血行風自滅」，辨證如下：

### 1. 風熱型

症狀：多見於急性蕁麻疹，由於風熱外襲，客於肌膚，傷及營血。證見風團色紅，遇熱加劇，得冷則減，夏重冬輕，惡寒發熱，口渴心煩，咽喉腫痛，舌質紅，苔黃，脈浮數。治宜疏風清熱，佐以涼血。

食療處方：紅蘿蔔馬蹄竹蔗湯

材料：紅蘿蔔 3 條，馬蹄 8 個，竹蔗 1 斤，淡竹葉 5 錢，生甘草 3 錢，浮萍 3 錢、鮮芫茜 1 兩（後下）。

製法：把材料洗淨，放入煲內，加清水適量，武火煮沸後，文火煲 1 小時，後下鮮芫茜即可飲用。

功效：清熱解毒，解肌透疹之功。

註解：淡竹葉有清熱除煩，通利小便的功效；生甘草有益氣補中，清熱解毒的功效；浮萍發汗解表，透疹止癢，利水消腫的功效。

### 2. 風寒型

症狀：由於衛外失固，風寒外襲，營衛不和。風團色淡或白，遇風遇冷加重，得溫則減，自覺瘙癢，冬重夏輕，舌質淡，苔白，脈浮緊。治宜固衛和營，禦風散寒。

食療處方：薑糖醋飲

材料：生薑 2 兩，紅糖 1 兩，醋 1 湯匙。

製法：將生薑切成細絲放煲內，加水 3 碗，煮沸後文火煎 5 分鐘，與紅糖同放煲中，再煎至糖溶化為度，醋最後加入。

功效：健脾胃，風寒型抗過敏，用於食物過敏引起的蕁麻疹。

註解：生薑有辛溫散寒的功效。

### 3. 腸胃濕熱型

症狀：由於脾運失健，外受風寒。風團色紅或淡色，瘙癢劇烈，伴脘腹疼痛，惡心嘔吐，大便秘結或瀉，納呆，舌質紅，苔黃膩，脈滑數或濡數。治宜健脾理氣，祛風散寒。

食療舉例：魚腥草糖水

材料：魚腥草 5 錢，綠豆 1 兩，赤小豆 1 兩，炒扁豆一兩，生薏米 1 兩，蜜棗 4 粒。

製法：將上述材料放入煲內，加入清水 6 碗，用文火煲 1 小時，煎成 2 碗，去魚腥草後，加入白沙糖調味服食。每天一次，連服七天。

功效：清熱氣、解濕毒。

註解：綠豆有清熱解毒的功效。扁豆性微溫，味甘有健脾，化濕的功效。

### 4. 血熱型

症狀：多見於人工荨麻疹（皮膚劃痕徵），由於心經有火，血熱生風。一般身起風疹塊較少，每到晚間皮膚先感灼熱刺癢，搔後隨手起紅紫條塊，越搔越多，發時心中煩躁不安，脈弦滑帶數，舌紅苔薄黃，治宜涼血清熱，消風止癢。

食療處方：蟬蛻冬瓜湯

材料：蟬蛻 5 錢，桃仁 3 錢，生地 8 錢，茅根 5 錢，馬蹄 8 個，冬瓜(連皮連核)1 斤、瘦肉 2 兩。

做法：將馬蹄洗淨，去皮切片，全部材料洗淨，加適量清水，大火轉文火滾起計煲 2 小時，加鹽調味。

功效：冬瓜清熱；蟬蛻祛風散熱，抗過敏和鎮靜安神的作用。

### 5. 血瘀型

症狀：由於瘀阻經隧，營衛之氣不宣，風熱或風寒相搏。風疹塊暗紅，面色晦黯，口唇色紫，或風疹塊見於腰圍、表帶壓迫等處。脈細澀，舌質紫黯。治宜活血祛風。

食療處方：川歸瘦肉湯

材料：川芎 3 錢，全歸片 4 錢，桃仁 4 錢，桂枝 2 錢，紅棗（去核）4 粒，瘦肉 2 兩。

做法：將瘦肉洗淨；川芎、當歸、桂枝、紅棗（去核）洗淨，把全部用料一齊放入瓦鍋內，加清水適量，大火滾起轉文火煮 2 小時，調味即可。隨量飲用。

功效：活血祛風。

註解：川芎味辛性溫，能溫血、通脈、祛風。當歸味辛性甘溫，能活血通絡，又能養肝補血，芎、歸相伍，共奏活血祛風。桂枝活血、溫經通脈。

注意生活起居。出汗後不可當風受涼，不可貪涼浴冷，並隨時注意氣候變化，調攝寒溫。飲食忌辛辣海腥發物，避免接觸刺激性氣體、粉塵等。忌搔抓，以免引起皮損增多，瘙癢加劇，繼發皮膚感染。

人體百分之八十的疾病均與免疫系統失調有關。血濡養皮膚，若人體血液中缺乏津液則皮膚乾燥，但所謂「津液」分佈於人體每個角落，五臟六腑，津液作為陰精的一部分，有調節陰陽平衡的作用，換言之，津液是免疫系統的一部份，加強免疫不可缺「生津」：

1. 早餐食粥：中國文化中，粥的功能被視為“食用”、“藥用”高度融合。早餐食粥可保留人體津液及生津，平補陰陽，非常適合身體虛弱，免疫力低的人士食療養生。若厭白粥乏味，可學潮州有味粥，材料因個人體質搭配。或因天氣而異，夏天可配搭：山楂、綠豆、玉竹、山藥、銀耳、枸杞、菠菜、胡蘿蔔、番茄等。
2. 多喝蜂蜜：蜂蜜味甘性平，清熱解毒，能增強免疫力，另外可用其解毒之功治療皮膚炎。
3. 焗花旗參：降低血液凝固性、抑制血小板凝聚、抗動脈粥樣硬化並促進紅血球生長，增加血色素。味甘、微苦、涼，補氣養陰，清熱生津。花旗參可浸焗多次至其無味。