

## 好癢好癢的冬季癢的中醫保養

許多病人的皮膚入冬以來，容易乾燥脫皮，有時很癢，甚至抓了以後會起疹子，越抓越癢，用熱水洗後，剛開始會覺得比較舒服，但是洗過後反而癢得更厲害了，遇熱或是蓋棉被的時候更癢。最近在門診皮膚癢的病人明顯增加，他們的共同的特徵是在皮膚表面出現乾燥、脫屑、粗糙、龜裂、搔抓、紅腫，甚至破皮、小水泡、結痂、感染等情形亦常見。這就是所謂的「冬季癢」、或叫「冬季濕疹」。

雙和醫院傳統醫學科(中醫)吳宏乾醫師表示，要多注意日常生活保養

1. 洗澡:不能用太熱的水，不宜洗太久，宜採用淋浴不宜泡澡或泡溫泉，不可用太刺激或洗淨力過強的沐浴乳，洗澡前後多喝熱水。
2. 潤膚: 洗澡後，在浴室時立即使用潤膚乳液或乳霜。平常若覺得皮膚乾燥時也應隨時擦拭，以保持皮膚滋潤。
3. 室內溼度: 室內使用電暖器時，可在室內放一杯水，以提高空氣濕度，也可幫助保持皮膚的

濕潤。4。飲食:盡量清淡、避免辛辣、油膩、燒烤、沙茶醬、羊肉、咖啡、酒等。5. 衣著：接觸皮膚內層衣物以棉製品為佳，毛衣、尼龍類衣物盡量穿在棉製品外層，以免過敏。

吳宏乾醫師表示，皮膚若過於乾燥、脫屑與搔癢，可以中藥紫雲膏塗抹於乾燥的皮膚，隨時補充，可以明顯改善皮膚乾燥龜裂脫屑、潤膚止癢的效果。平常可多食用富含膠質的食物。如雞腳、豬腳、去脂豬皮、腳筋、魚皮等；素食者則多吃山藥、川七、海帶、秋葵、木耳等。症狀嚴重者可以請中醫師開藥調理，陰虛者服用六味地黃丸，血虛者服用四物湯，肝鬱者服用加味逍遙散，血瘀者加用通竅逐瘀湯，風熱者加用消風散。平常多按摩、三陰交、曲池穴、血海穴，以養血去風止癢。

雙和醫院傳統醫學科(中醫)吳宏乾醫師

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。