

## 告別冬季癢，北醫附醫傳統醫學科郭博元醫師有妙招！

冬天低溫、乾冷的氣候，讓許多人的皮膚開始逐漸變得乾燥、粗糙，甚至會搔癢、刺痛、脫屑、龜裂。在溫度、濕度較低的環境中，容易使皮膚水分流失加快、表皮微血管收縮、神經敏感，以致皮膚產生搔癢、發炎反應，即所謂「冬季癢」，中醫稱之為「風癢」或「風搔癢」。冬季癢較好發生在四肢部位，最常影響的是小腿前側區域，病情加重時則有可能會波及到大腿、手臂甚至全身。

冬天是自然界萬物閉藏的季節，陽氣潛伏、陰氣漸盛。中醫經典《黃帝內經》提到四季的身心調養以「春夏養陽，秋冬養陰」為主，可知冬季又養護陰血為要，若寒氣過盛侵襲皮膚、或氣血無法濡潤肌膚者，則容易產生搔癢等不適。

以下幾種類型的人較容易產生冬季癢的問題：

1. 中老年人：因身體機能開始衰退，開始出現肝腎虧虛、體內氣血不足的狀況，以致於肌膚濡養不足。
2. 有異位性皮膚炎、慢性濕疹等病史的病人：皮膚疾病進入慢性期後，常有血虛肌膚濡養不足的狀況。
3. 體質偏於血虛的人：常見皮膚乾燥、眼睛乾澀、面色蒼白或萎黃、容易口乾舌燥等表現，身體也常對於肌膚、爪甲、毛髮濡養不足。
4. 若屬於以上冬季癢耗發的族群外，又經常熬夜、失眠、飲食辛辣重口味等容易耗傷陰血的習慣，則會加重冬季癢的病情。【右圖：北醫附醫傳統醫學科郭博元醫師】



冬季癢常見的中醫分型有：

1. 血虛風燥：皮膚乾燥、搔癢、脫屑，夜間較嚴重。伴有面色蒼白或萎黃、失眠、頭暈頭昏等症。可以養血、滋陰、潤燥為主，適合當歸飲子、四物湯等處方。
2. 風寒外襲：皮膚瘙癢，且多發生在頭頸部、雙手等暴露寒冷部位。伴有手腳冰冷、畏寒、搔癢遇冷加重等症。以祛風、散寒兼養血為主，適合桂枝湯、溫經湯等處方。
3. 血熱風燥：皮膚瘙癢、表皮泛紅、出現紅疹或脫屑多。伴有口乾舌燥、心煩、便秘等症。以涼血、清熱兼養血為主，適合溫清飲合消風散等處方。

以上除了藥物治療外，也應做好肌膚的保養與作息的調整，減少皮膚的水分與油脂流失，可避免症狀加重或遷延許久不能痊癒。如：

1. 洗澡清潔方式調整：避免洗澡太多次、使用過高溫水清潔、並縮短洗澡時間不泡澡。選擇較溫和的沐浴用品，或甚至嘗試清水洗澡。
2. 維持皮膚滋潤：適時以紫雲膏、保濕乳液、凡士林等外敷保濕、補充油脂。穿著鬆軟衣物、避免硬質粗糙的衣物摩擦刺激。
3. 改善作息與習慣：控制環境溫度，室內過於乾燥冷天氣可使用加濕器、水氧機、暖氣機等提升濕度與溫度。睡眠充足避免熬夜，中醫認為「晝養陽，夜養陰」，熬夜及睡眠不足容易造成血虛。



冬季寒冷時我們常喜歡享用薑母鴨、羊肉爐、麻辣鍋等藥膳來溫暖身體，但是此類料理多使用辛溫燥熱的辛香料如：老薑、桂枝、蒜頭、花椒、辣椒、胡椒、八角、沙茶醬、米酒等，容易「越補越燥」助長身體火氣、耗傷身體陰血，若是冬季癢的病人容易加重皮膚乾燥、搔癢狀況。【左圖：薑母鴨等藥膳多使用辛溫燥熱的辛香料，容易加重皮膚乾燥、搔癢狀況】

冬季癢的族群中醫食補應以「養血、滋陰、潤燥」為主要方向，飲食可選用銀耳、百合、木耳、蓮藕、山藥、枸杞、紅棗、生地黃、何首烏等食物與藥物，並且避免或減少辛燥上火的食物（如：烤、炸、辣、蔥蒜、菸酒、溫熱性藥食等）、容易引起過敏的食物（如：帶殼海鮮、堅果、筍、菇等）。配合肌膚保養與作息調整，讓皮膚可以滋潤舒服過冬。（文/郭博元，北醫附醫傳統醫學科醫師）