

谈谈“湿疹”的 中医药防治与调养

撰文·供图 马淑然

进入温暖的春季以后，我出诊的国医堂人越来越多。有一天下午，一个年轻的妈妈抱着1岁左右大的孩子，焦急地挤到我的诊室问：“大夫，我这娃的病您能看吗？”我抬起头，看到孩子的脸，吓了一跳。原来孩子满脸的红疙瘩，伴有黄水淋漓的血痂，双手还被妈妈带上了手套。妈妈说，孩子夜里很痒，搔抓不停，黄水越渗越多，有些地方都抓破了，结了血痂，所以带上手套以防进一步抓破流血。我仔细检查了一下，发现孩子脖子、耳后、双上肢也有症状，而且两侧对称分布。我立刻回答道：“可以治疗，这是湿疹。”

湿疹的主要 症状特点

湿疹是一种常见的由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病，多见于头面部，如额部、双颊、头顶，以后逐渐蔓延至颈、肩、背、臀、四

肢，甚至泛发全身。初起时为披发或成簇的小红丘疹或红斑，逐渐增多，并可见小水泡、黄色鳞屑及痂皮，可有渗出、腐烂及继发感染。其临床表现具有对称性、渗出性、瘙痒性、多形性、复发性、季节性和遗传性等特点。本病多发，占皮肤科门诊量的15%~30%。可发生于任何

年龄、任何部位、任何季节。

对称性 湿疹发病一般是左右对称分布，很少见到单侧发病，这是“敏邪”侵犯对称分布的经络造成的结果。

渗出性 湿疹发病一般在急性期都有黄水渗出，淋漓浸淫，无处



湿疹发病一般瘙痒难忍，往往越挠越痒 绘图/小四

不到，这主要是湿邪弥漫浸淫全身或局部的结果。

瘙痒性

湿疹发病一般瘙痒难忍，往往越挠越痒，这主要是风邪善于行走，变化多端，风性主动所造成的。

多形性

湿疹形态多种多样，有圆形色红的，有内部色白、外部色红的，还有内部色红、外部色白的，有的如粟粒状，有的如丘疹样，形态各异。这主要是多种病邪夹杂侵犯人体，由于所占比重不同，所以出现不同形态。如内部色白、外部色红的疹形，中医认为是“火包湿”引起的；而内部色红、外部色白的疹形，中医认为是“湿包火”引起的。

复发性

湿疹病程一般较长，持续1~3年，甚至几十年，且容易反复发作，这主要是湿邪缠绵难愈惹的祸。

季节性

湿疹可发生于任何季节，但有些人会在特定的季节发作，这是为什么呢？原来这与人的体质有关系。一般而言，阴虚阳盛体质的病人主要在春夏季发作，湿热体质的病人常在夏季或长夏季节（农历6月）复发或加剧，阳虚阴盛体质或痰湿体质的病人则呈现秋冬发作的倾向，还有一些特禀体质（过敏体质）的病人发作季节不甚明显，

随时随地遇到过敏原都会发病。为什么不同体质会在不同季节发作或加重呢？主要是因为随着外界气候变化，会出现不同的过敏原，如花粉、蒿草等，加重了病人原有的体质偏颇，引起人体阴阳失调而发病。

遗传性

湿疹有明显的遗传性，遗传几率达50%，但没有传染性。也就是说，父母是过敏体质，或有湿疹病史，子代很有可能会被遗传。父母遗传给孩子的是过敏基因，不是具体的过敏疾病，所以湿疹也可能是遗传引起的。但家里一个孩子得了湿疹，一般不会传染给其他孩子。若湿疹发生在小儿身上的，

又叫作婴儿湿疹。在所有过敏性疾病中，婴儿期发病率最高的就是湿疹，婴儿湿疹一般在孩子1岁以后，随着免疫调节能力的提高会自然好转。

六大致病主因 ——湿、热、风、 瘀、虚、敏

西医将湿疹分为急性期、亚急性期和慢性期，认为病因与遗传、过敏体质、神经功能及物理因素等有关。护理不当，如过多使用强碱性肥皂、养分多余以及肠内异常发酵等也可引起本病。母体雄激素通过胎盆传给胎儿，使新生儿皮脂增多，



湿疹往往对患者的外貌造成很大的影响，引发自卑感，时间长了还会导致患者精神萎靡、烦躁及精神因素障碍 绘图/小四

亦易引发脂溢性湿疹。

中医从“天人相应”的角度,认为湿疹是内外因素相互作用的结果。湿疹主要发病诱因是“湿”,但还与热、风、瘀、虚、敏等因素相关。湿疹的辨证关键是权衡六因所致病证的虚实夹杂、寒热错杂的主次有无等不同。如在湿疹的急性期多以“湿、风、热、瘀、敏”为主,在亚急性期和慢性期,“虚”所占的比例逐渐上升。其病机不同,则遣药处方迥异。

湿邪

“地之湿气,感则害人皮肉筋脉”,当“湿”症突出,湿疹缠绵难愈、渗液、水疱、糜烂。引起湿症的原因有脏腑气虚、阳虚或外感湿邪等,形成痰湿蕴肺、湿邪困脾、肾阳虚湿犯等证。

风邪

由于“无风不作痒”“痒自风来”,当“风”症突出,临床以皮肤痒甚、干燥脱皮为特点。引起风症的原因有热极生风、血虚生风、阴虚风动、虚阳外越生风等证。

热邪

当“热”症突出,湿疹或丘疹灼热、潮红、痛甚。常见肝经热盛、心经热盛、肺中伏火等证。

血瘀

“久病入络”,当“瘀”症突出,慢性湿疹病人皮损紫暗、肌肤甲错、干燥。导致血瘀的原因有气滞血瘀、气虚血瘀、热壅血

瘀、寒凝血瘀等。

敏邪

“无敏不发疹”,当“敏”症突出,要细究其因。冷空气过敏者,多为阳虚、气虚;遇热过敏者,多为血热、风热;经期前后加重者,多为肝郁血虚生风;食辛辣过敏者,多为阴虚或内热炽盛;食不慎过敏者,多为脾胃不和;夜晚过敏者,或为阴虚动风,或为虚阳外发;白天过敏者,多为病在气分;化学试剂、药物过敏者,为邪毒,这些都是湿疹的诱发因素。从中可以看出体质有偏颇的人(气虚、阳虚、血热、阴虚、热盛、脾胃失调等)容易得湿疹,也就是说机体阴阳失调、气机紊乱的病人对环境适应能力和调节能力差,遇到季节变迁或昼夜轮转、气候变化、饮食失调、情绪激动、运动、异味、化学试剂等,不能很好地调节适应,进而诱使湿疹发作或加重。

正虚

“正气存内,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”。当“虚”症突出,多由于邪伤人体反复发作,日久累积正气亏虚;或正气素虚,内生或外感邪气。气虚、阳虚、血虚之疹色多浅淡,阴虚之疹色多鲜红。也有诸虚并见,当须详辨。

湿疹发病,除了关注湿疹颜色外,还要关注其发病部位。据所发病部位不同,可以辨证为不同的脏腑经络功能失调。如

发生于阴囊、乳晕、耳后者,责之肝胆;发生于目眦者,责之于脾;发生于手掌心者,责之心及心包;发于足心者,责之于肾。这种诊断定位主要是根据脏腑经络循行来确定的。

久治不愈 ——毁容伤身又癌变

湿疹是一种常见的、发病率很高的皮肤病,但是,很多患者对湿疹和湿疹的危害没有足够的了解,发病时感觉瘙痒,于是随便买些激素药物私自用药,而不是在医生的指导下治疗,往往导致病情不断加重,反复发作。湿疹久治不愈,会有下面的危害。

造成外貌上的影响

湿疹症状早期或急性阶段,患处有成片的红斑,密集或疏散的小丘疹,或是肉眼难见的水疱,严重时有大片渗液及糜烂;在慢性状态,渗液很少或完全干燥而结痂,往往和鳞屑混合而成鳞屑痂,有时色素减少,在运动程度较大的部位容易发生裂口,长期摩擦搔抓能引起显著的苔藓样化。湿疹往往对患者的外貌造成很大的影响,还可能会给患者正常社交带来障碍,引发自卑感。

剧烈瘙痒影响生活和工作

湿疹患者会因剧烈的瘙痒而感觉到痛苦,进而影响其正常

的工作、生活。发病时间一长，还会导致患者精神萎靡、烦躁及精神因素障碍。

乳头湿疹容易癌变

乳头湿疹是湿疹类型中的一种，临床表现以乳头糜烂、湿疹、结痂，痂皮脱落后有淡黄色液体渗出等为主，久治不愈容易转变为乳腺癌。

治疗有方 ——内服外用效果佳

我经过20余年的艰苦探索，针对湿疹6大病因病机关键，采用燥湿、清热、祛风、止痒、活血、扶正等药物自拟内服药“湿疹脱敏汤”系列，此方是根据古方消风散加减而成。外涂“过敏止痒汤”，内外结合治疗

湿疹，疗效显著。每1月为一个疗程，大多患者1~3个疗程治愈，病重日久者3~5个疗程治愈。

内服基本方

当归10克、生地10克、防风10克、蝉蜕10克、知母10克、苦参10克、胡麻仁10克、荆芥10克、苍术10克、牛蒡子10克、石膏15克（先煎）、甘草6克、川木通3克、地肤子10克、白鲜皮10克、地龙10克。

其中苦参、苍术、川木通祛湿，防风、蝉蜕、地肤子、白鲜皮祛风、止痒脱敏，石膏、牛蒡子、甘草清热，当归、地龙活血化瘀，生地、胡麻仁滋阴扶正。诸药合用，有效去除湿疹6大病因，因而起到很好的临床疗效。

外用基本方

银柴胡10克、乌梅10克、蝉蜕10克、五味子10克、防风10

克、苍术10克、薏米30克、黄柏10克，每日一剂，水煎煮，搽或洗泡患处。我在临床上用于治疗小儿湿疹、夏季痱子等外洗效果很好，往往1天见效，两天红疹渗水几乎痊愈。如果成人使用要加到3倍剂量。使用时注意水不可太热，时间不可太长，一般10~15分钟即可。

预防与调养 ——衣食住行最关键

一旦得了湿疹，是很恼人的。那么，对于湿疹该如何预防与调养呢？主要有两点：一是生活衣食住行调理，二是偏方调理。

生活衣食住行调理

我们每日的生活离不开衣食住行，那么，湿疹病人该

湿疹患者应忌食辛辣、腥发、温热性食物以及煎、炸、烧、烤和不易消化的食物 绘图/小四

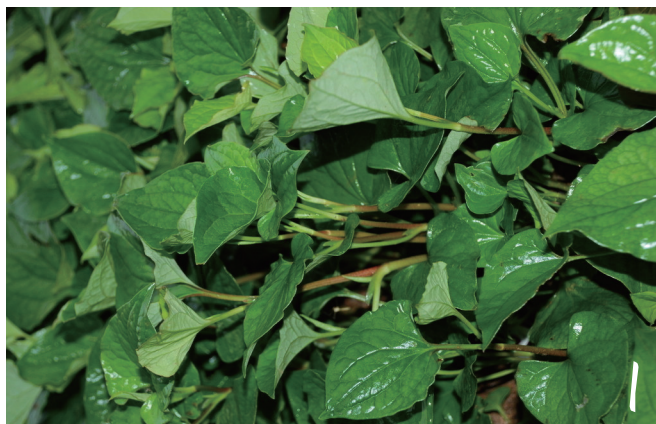


如何从这些方面呵护自己的身体呢?

衣 湿疹患者的皮肤屏障功能存在异常, 皮肤对外界物质高度敏感, 所以要选择全棉质地、宽松、透气性好的衣裤, 尽量不穿丝、毛织品或人造纤维服装。贴身衣物最好不带颜色, 去除衣物商标, 以减少刺激。洗衣后要多漂洗, 去除肥皂、洗衣粉、香料等残留物。

食 对于湿疹患者来说, 吃刺激性食物或“发物”可使病情加重, 因此发病期间或平时应忌食辛辣、腥发、温热性食物以及煎、炸、烧、烤和不易消化的食物。辛辣食物如胡椒、生姜、葱白、辣椒、韭菜、洋葱、白酒、蒜等。腥发食物如鱼、虾、螃蟹等海鲜, 以及牛羊肉、猪头肉、狗肉、雀肉、鸡肉等。温热食物如茴香、砂仁、肉桂、红参、香菜、酒酿等。

湿疹患者一般都存在脾胃虚弱问题, 过于生冷的食物要禁食, 饮料也要慎重选择, 特别是含有酒精的饮料会明显加重湿疹患者的瘙痒症状。有些蛋白质丰富的食物令人体难以分解, 如牛奶、豆类等, 应少吃为佳。湿疹患者绝大多数存在脾虚湿热的表现, 在药物治疗的同时, 建议患者在饮食中酌加健脾、清心火的中药进行食疗, 可多选用冬瓜、薏米、红豆、鱼腥草、炒黄连、山药等煲汤。



湿疹患者适宜的食物:
1. 鱼腥草, 2. 绿豆, 3. 薏米

住 湿疹主要表现为皮肤渗液、红疹，遇热时瘙痒不适感会加重，所以居住环境的温度、湿度要适宜，室温以25℃左右为宜，相对湿度保持在50%~60%。另外，建议不养宠物，不铺地毯，经常除尘。因为尘螨、毛、皮屑等易引发或加重过敏反应，加重病情。家中尽量避免使用空气清新剂。

行 不要让阳光直晒患湿疹的地方，可适当锻炼身体，但需注意减少汗液分泌刺激，建议运动后马上洗澡，但不要洗热水澡。另外，不去花草树木过多的地方，可以明显减少过敏。患者亦应避免各种刺激皮肤的因素，如搔抓、用碱性强的肥皂或过热的水洗浴。

湿疹偏方调理

(1) 绿豆3两炒焦研成粉，再用醋调匀涂患处，一日两次。

绿豆性凉、味甘，有较强的药力，有清热、解毒、利尿的作用。古代医家认为它可以治疗风疹、痘毒等皮肤疾患，绿豆粉加醋，止痒效果更好。

要注意，用此方时忌花椒、胡椒，要注意休息。洗澡后不要随意用各种护肤乳液等，减少化学刺激。痒得严重时，可以冰敷，方法是：将牛奶倒入一杯冰块中，静置数分钟后，将冰牛奶倒在一块纱布垫或薄棉布上，敷在瘙痒处，2~3分钟即可。

(2) 薏米炒熟后，用开水

泡上一杯，只要渴了就喝此水，连喝五六天，即可见效。

方子没副作用，适用于任何体质和证型的病人。

值得一提的是，如果是婴儿湿疹，病儿常焦躁不安、到处搔抓、夜间哭闹，影响睡眠。宝宝长了湿疹后，除查找诱发因素予以改正外，还应采用中西医结合的全身与部分的综合治疗。另外，乳母可暂停吃鸡蛋等富含异体蛋白质的食品，婴儿湿疹可能会逐步减轻。患湿疹的婴儿不可使用肥皂或用热水烫洗，并避免太阳照晒，避免毛线衣或其余化纤织物与皮肤直接接触，皮肤不要随使用药。不同时期可采取不同的处置：急性期可用1%~4%硼酸液湿敷或用雷佛诺尔氧化锌软膏外涂；亚急性期每晚用温水洗澡1次，而后外用炉甘石洗剂止痒、消炎；慢性期用温水洗净皮肤后，外用0.5%可的松冷霜类药物或糠馏油软膏。如患儿搔痒较剧，可适量应用扑尔敏、赛庚啉、苯海拉明等药，予以平静、止痒、脱敏。■

(责编 李瑄)



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，中医基础系副主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周二下午、周日晚上。