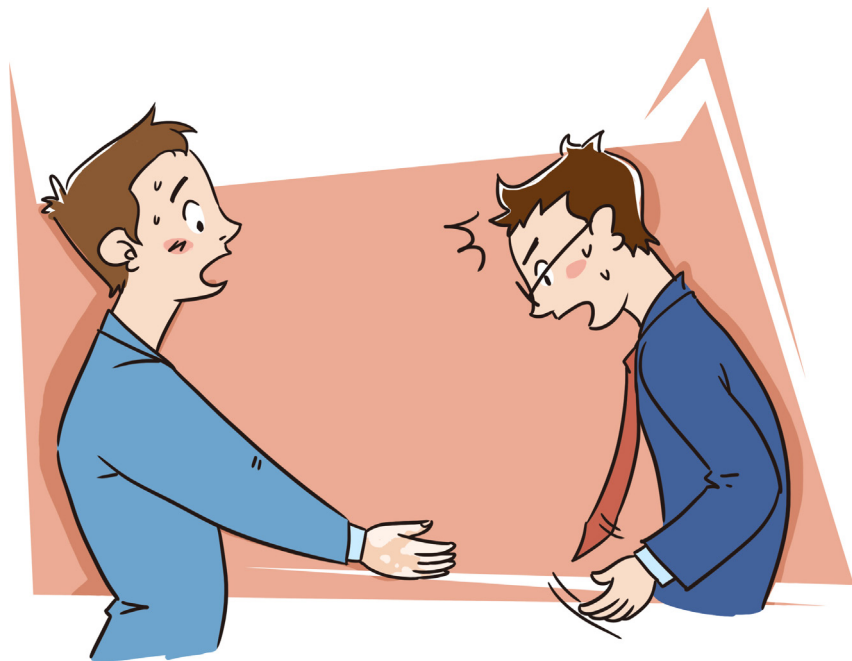


漫谈白癜风的

中医药

防治与调养

撰文 马淑然 绘图 小四



一天下午，我正在国医堂出诊，进来一位面容憔悴的女士。落座后，她告诉我说，半年前由于家中亲人接连意外离世，精神上受到很大打击。一个月前洗脸时突然发现手指和面颊部出现变白的问题，刚开始没当回事儿，可近半个月来发现白色斑片越来越大，很影响美观，所以不得不找医生看了。她焦急地问这是怎么回事儿。我说：“这是白癜风，主要是精神强烈刺激引起的免疫功能紊乱造成的。”她问我：“这病有治吗？”我说：“中医在治疗白癜风方面有办法，主要是调补气血和肝肾，兼祛风通络。”果然，她坚持服药1年后，影响美观的白癜风终于痊愈了。她逢人便说：“中医药太神奇了，竟能把白的变成黑的。”

什么是白癜风

随着工作竞争压力的增大，现在社会中患白癜风的人越来越多，可别小看白癜风，其危害大着呢。要想防治它，就必须了解它。那么，什么是白癜风呢？白癜风是一种常见的后天性、原发性的局限性或泛发性皮肤色素脱失性病。该病以局部或泛发性色素脱失形成白斑为特征，是一影响美容的常见皮肤病，易诊断，治疗难。中医学称之为“白癜风”或“白驳风”。西医学上通常把这种病变叫色素脱失。据相关统计，白癜风患者中近一半在20岁以前发病。白癜

风轻重不一、病程各异，总的来说，其自然病程通常是缓慢进行性的，多数患者处于活动期。一般夏天较重，春、秋、冬季减轻。不但暴露部位受累常使患者尴尬，交际、工作等受影响，而且还能诱发皮肤癌、恶性贫血、斑秃、银屑病、恶性肿瘤、支气管哮喘、类风湿关节炎和白内障等疾病，并且还能并发甲亢等疾病，因此，防治白癜风成为刻不容缓的医学任务之一。你想防治吗？那就跟我一起来学习一下相关知识吧。

白癜风有哪些临床表现

白癜风多无自觉症状，少数患者在发病前或同时有患处局部瘙痒感。其皮损一般为色素脱失斑，常为乳白色，也可为浅粉色，表面光滑无皮疹。白斑境界清楚，边缘色素较正常皮肤增加，白斑内毛发正常或变白。病损多对称分布，病变好发于受阳光照射及摩擦损伤部位，白斑还常按神经节段分布而呈带状排列。除皮肤损害外，口唇、阴唇、龟头及包皮内侧黏膜也常受累。本病常伴其他自身免疫性疾病，如肾上腺功能不全、甲状腺疾病、糖尿病、异位性皮炎、硬皮病、斑秃等。

临床主要分为局限型、散在型、泛发型，其中90%以上的白癜风是散在型，剩余的白癜风中局限型比泛发型更多。据病损处色素脱失情况又可将该病分为完全型与不完全型两种。前者对二羟苯丙氨酸（DOPA）反应阴性，黑素细胞消失，治疗反应差。后者对DOPA反应阳性，黑素细胞未消失仅为数目减少，治愈几率大。

为什么会发生白癜风

现代医学认为，本病发病原因尚不清楚。近年来有研究认为主要与遗传、自身免疫、精神与神经化学、黑素细胞自身破坏、



作者简介

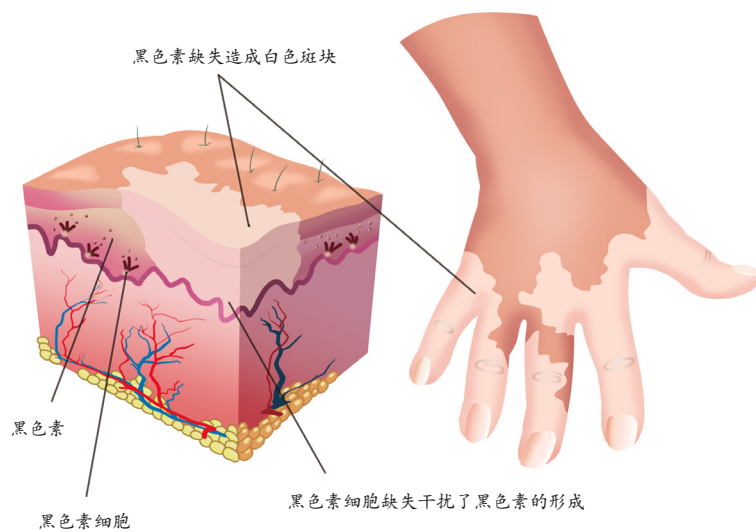
马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，中医基础系副主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家，《中国中医基础医学杂志》编

委，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，北京卫视《养生堂》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，中美国际特邀的品质生活专家顾问。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一上午、周三晚上。

微量元素缺乏、外伤、日光曝晒、一些光感性药物诱发等因素有关。各种因素导致酪氨酸酶活性降低，因而影响黑素的代谢而出现本病。

中医认为，本病病因病机复杂，一般认为是外感风邪、跌仆损伤，或内伤七情、肝气郁结、气机不畅，终至气血失和、肝肾亏损、脉络瘀阻而发病。也就是说，本病的发生取决于内因和外因两个方面。内因方面，一是由于平素情绪失常引起肝气疏泄功能紊乱，气滞血瘀，脉络瘀阻，新血不能濡养皮肤，从而皮肤变白；二是肝肾亏虚，精血不足，皮肤局部失去濡养造成皮肤变白。外因方面，一是跌仆损伤导致气滞血瘀；二是外感风邪，留滞在肌肤，引起气血失和而发病。



白癜风形成机理

白癜风如何治疗

患了白癜风一定要早期诊断，早期治疗，临床发现病程越短治愈几率越大，病程越长治疗效果越不理想，因此早期诊断、早期治疗是战胜白癜风的关键。在治疗过程中一定要根据情况采用中医或西医治疗。

西医如何治疗白癜风呢？西医一般采用对症治疗，如甲氧沙林口服后照射紫外线、大剂量维生素、0.5%硫酸铜溶液口服、免疫调节剂（如左旋咪唑口服，冻干卡介苗BCG肌注）、皮肤刺激剂局部涂擦（氮芥酒精，苯酚，25%~50%三氯醋酸，皮质类固醇激素如丙酸倍氯美松软膏、卤米松霜剂、去炎松尿素软膏），此外还有手术治疗、脱色疗法、物理疗法（采用窄波紫外线、长波紫外线或308纳米准分子激光治疗）等。值得一提的是，钙调神经磷酸酶抑制剂他克莫司外用治疗白癜风取得了很好的疗效，并没有激素长期外用的副作用，非常值得尝试。

中医主要采用整体辨证治疗与局部治疗相结合的方法进行，能起到标本兼治之效。

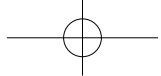
辨证口服汤药

气血不和型

如果您的白斑色淡、边缘模糊、发展缓慢，平时您又经常神疲乏力、面色白、手足不温、舌淡润、脉细，说明您气血不和，这时治疗上就要调和气血、疏散风邪，可以用桂枝双藤汤加减。常用药：鸡血藤30克、首乌藤30克、生黄芪20克、当归10克、白芍10克、桂枝10克、防风10克、苍术10克、早莲草10克、苏梗10克、生甘草6克。水煎服，一个月一个疗程，一般要服用半年以上。口服同时，用第三煎药剂泡洗患处。

湿热型

如果您的白斑易发于面部及五官周围，白斑粉红、边界截然，起病急、蔓延快、病前常有明显瘙痒，或有皮肤过敏史，兼可见肢体困倦、头重、纳呆、苔腻、脉濡或滑，这时治疗上就要清利湿热、活血祛风，可以用萆薢渗湿汤合四物汤加减。常用药：黄芩10克、萆薢30克、茯苓10克、冬瓜皮30克、苍术10克、秦艽10克、防风10克、苍耳子10克、浮萍30克、首乌藤30克、赤芍各10克、泽兰10克、当归10克。水煎服，一个月一个疗程，一般要服用半年以



上。口服同时，用第三煎药剂泡洗患处。

肝郁气滞型

如果您的白斑无明显好发部位，色泽时暗时明，缓慢发展，情感变化可加剧，并伴有胸胁胀满、性急易怒、月经不调、乳房结块，苔薄润、脉多弦细，这时治疗上就要疏肝解郁、活血祛风，可以用柴胡疏肝散合桃红四物汤加减。常用药：生蒲黄10克、五灵脂10克、丹参10克、红花10克、桃仁10克、赤芍10克、白芍10克、香附10克、炒荆芥10克、防风10克、蝉衣10克、枳壳10克、柴胡10克。水煎服，一个月一个疗程，一般要服用半年以上。口服同时，用第三煎药剂泡洗患处。

肝肾不足型

如果您的白斑边界截然，脱色明显，斑内毛发多变白，局限或泛发，病程长，可有头昏、耳鸣、腰膝酸软、舌淡或红、苔少、脉细弱，这时治疗上就要滋肝补肾、养血祛风，方用二至丸合四物汤加减。常用药：女贞子10克、旱莲草10克、潼蒺藜10克、覆盆子10克、枸杞子10克、生熟地各10克、何首乌10克、黑芝麻10克、赤白芍各10克、当归10克、川芎10克、白蒺藜10克。水煎服，一个月一个疗程，一般要服用半年以上。口服同时，用第三煎药剂泡洗患处。

脾肾阳虚型

如果您的病程迁延，呈慢性进行性发展，白斑为纯白色，其内缘色素反而较深，斑内毛发亦多变白，皮温偏低，似有夏轻冬重倾向，有形寒肢冷、腰酸腿软、头昏、眼花、气短、无力、便溏溲清、舌淡胖嫩、脉沉细无力，这时治疗上就要温补脾肾、活血祛风，方用金匱肾气丸加减。常用药：制附子5克、肉桂5克、干姜10克、党参10克、桑寄生10克、丹参10克、白蒺藜10克、补骨脂10克、何首乌10克、豨薟草10克、当归10克。水煎服，一



个月一个疗程，一般要服用半年以上。口服同时，用第三煎药剂泡洗患处。

经络阻滞型

如果您的白斑多局限而不对称，边界截然，斑内毛发变白，发展缓慢，舌紫暗或瘀点，或舌下脉络怒张，苔薄脉弦细涩，这时治疗上就要活血化瘀、祛风通络，方用通窍活血汤加减。常用药：赤芍10克、川芎10克、桃仁10克、鲜姜10克、红花10克、老葱1段、红枣10克。水煎服，一个月一个疗程，一般要服用半年以上。口服同时，用第三煎药剂泡洗患处。

外治法

外搽药

陀硫粉外搽剂：密陀僧120克，硫磺、雄黄各30克，冰片3克，轻粉15克，研细，过120目筛。取鲜姜蘸药粉，使劲反复涂擦患处，至局部有灼热感为度。1天2次，7天为一疗程。

30%~50%乌梅酊：乌梅30~50克浸泡于95%酒精100毫升中，1~2周后过滤，用力搽患处，每次5分钟，每日3次。

白斑酊：补骨脂、菟丝子、栀子各等

量，共浸在75%酒精中，制成25%酊剂，外搽。

补骨脂15克、白芷15克，以90%乙醇100毫升浸泡1周后，去渣外用。

苦参酊：苦参50克，丹参、归尾各25克，川芎15克，防风20克，研碎，置500毫升75%酒精中，深色瓶，密封1周。过滤取药液外搽，3次/天，7天一疗程。

斑蝥酊：斑蝥50克，用95%醇1000毫升，浸泡2周后，过滤去渣用。每日2~3次，白斑发疱则停药，水泡发起1天后，用消毒针刺破，待自然干燥结痂而愈。视色素沉着情况，行第二次发疱，三次发疱为一个疗程。

外洗药

黄芪15克、太子参12克、煅自然铜12克、红枣12克、白术9克、防风9克、浮萍9克、苍耳子9克、白蒺藜9克、当归9克、石菖蒲9克、桂枝5克，水煎外洗。

内服丸剂

补肾活血丸

熟地30克、何首乌15克、黑芝麻30克、桑椹30克、茜草15克、赤芍10克、桃仁10克、红花10克、归尾10克、石菖蒲10

克、菟丝子30克、制黄芪20克，制丸，每丸10克，每日3丸，适合于肾精不足、血虚风中于络者。

白癜风丸

当归25克、丹参60克、赤芍60克、鸡血藤90克、白蒺藜90克、蔓荆子25克，制丸，每丸10克，每日3丸，适合于血虚风中于络者。

白癜风如何预防和调养

白癜风治疗不可能“一蹴而就”，“白友们”一定要有一个打持久战的心理准备。在治疗过程中还要“三分治疗七分养”，在调养上一定要注意以下几个方面。

调畅情志，避免负性情绪

精神因素和白癜风发病密切相关。临床上我们也经常发现部分白癜风患者的皮损发生在精神紧张和负性生活事件之后，由精神因素诱发的病例占到了35%左右，有的是精神受到过刺激，有的是精神过度紧张，还有的是思想过分压抑。而且白癜风患者中有相当一部分病例的病情加剧与精神紧张、情绪低落、心情抑郁、悲观失望等因素有关。因此，必须乐观开朗，保证心境平和才有助预防和调养白癜风。

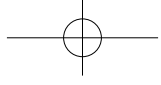
避免阳光直射，减少紫外线损伤

在烈日炎炎的夏、秋季节，容易导致白癜风患者的发病或是病情的加重，这就提示我们强烈紫外线的照射可能是诱发白癜风发病和加重的重要原因之一。这可能是由于阳光曝晒，导致黑色素细胞功能亢进，促使其消耗而提早消退。所以白癜风患者在夏秋季节阳光照射强烈时，应避免阳光曝晒，室外作业时避免紫外线灼伤皮肤，以免诱发和加重白癜风。

避免饮酒食海鲜，少吃维生素C食品，多吃黑色食品

由饮酒或食海鲜导致白癜风发生或加重





食疗小偏方



患了白癜风除了药物治疗外，饮食调养也很重要。常有患了白癜风的朋友们问：那我该吃些什么好呢？在这里给大家推荐一款茶饮方和一道粥方。

※ 白癜风茶饮方

黄芪、当归、补骨脂、浮萍各5克，冰糖适量，泡水代茶饮，一个月为一疗程。

※ 白癜风粥方——红豆黑米枸杞粥

红豆、黑米和枸杞子都是对治疗白癜风有益的食物。

组成：黑米60克、红小豆30克、枸杞子15克、大米20克，加大米主要是为了增加粥的黏稠度。

制作：把上物混合在一起，用清水洗净，然后加入适量凉水，盖上锅盖（锅里的粥轻度咕嘟就成），半到一小时就好。煲好以后，加适量白糖，超级营养爽口的靓粥就做成了。

红豆能清心养神、健脾益肾；黑米滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血；枸杞滋补肝肾，明目。红豆黑米枸杞粥适合肝肾精血不足，心肾不交引起的白癜风。

的病例屡见不鲜，常以过量饮酒或过食海鲜后发病，其病理机制可能与饮酒影响神经内分泌功能、损伤肝脏、影响蛋白质与锌的吸收合成有关，甚至于食海鲜可能与引发变态反应、导致免疫失调有关。而富含维生素C食品使合成黑色素的物质多巴醌迅速还原成多巴，从而阻断了黑色素的生物合成过程。因此，富含维生素C的带酸味的柑橘、苹果、西红柿类可做必要的限制，而黑色食品如桑葚、紫菜、黑米、黑芝麻都有助于增加黑色素合成，可以适当多吃一些。

避免机械摩擦

研究表明，摩擦、压迫、搔抓等机械性刺激是白癜风常见的诱发因素：如带眼镜者常在鼻梁两侧和耳部发生白斑；因鞋大小松紧不适，在足背、内外踝处发生白斑；乳罩、内裤、腰带过紧，常在乳房、腹股沟、腰部出现白斑；蚊虫叮咬或皮肤瘙痒反复搔抓后诱发局部白斑；由于黑素细胞受损，进一步引起免疫功能失调，或神经末梢受刺

激、损伤后的神经化学因素，导致其他部位出现白斑。

注意起居调节，避免内分泌紊乱

研究发现，有相当一部分患者，由于职业关系，从事夜间操作或倒班作业；一些年轻人通宵上网游戏，一些从事办公文秘工作者，常在夜间加班加点；此外夜生活丰富的患者，都对白癜风的发病和病情波动以及治疗效果产生明显的影响。可能作息不规律，致使生物钟紊乱、神经内分泌失调所致，因此，预防白癜风必须养成按时起居的生活习惯。

朋友们，了解了以上我跟您介绍的知识后，您还等什么，赶紧行动起来，开展“防白”行动吧！只要您按照科学养生知识进行防治与调养，相信“白癜风”就会与您说“拜拜”！

（责编 桑新华）