



徐宜厚 序

公元 2015 年 9 月，在上海參加中華中醫學會第十二次年會時，我與來自香港的溫愛詩博士坐在一起。彼此短時間的交流後，深感善緣相識，從此交流頻繁。我時常在朋友圈裏，盡悉她活躍在香港新聞與學術界，竭盡全力宣揚和普及中醫皮膚科知識，確實是一位難得的優秀人才。昨天我收到她的新作《中醫御膚道》一書並望索序。我細品書名，該書有不凡之處，「御」含有治理、抵抗等五個含義；「道」指規律，「道法自然」（老子語）提醒人們生活應當順應天地，回歸本性，從而達到長壽、健康和快樂的目的，由此窺測作者書名，突破了慣用的名稱，凸顯出雅而不俗的良苦用心。我通讀全書後有五個要點贅述如下，若能給讀者起到導讀的作用，將是我的初心之意。

一、地域特色 《黃帝內經》曾強調地域的差異，導致治方多樣並存。特別是嶺南地區「濕」與「熱」是致病的主要因素，全書作了全方位的闡述；同時提出了許多特有的藥物，如雞蛋花、木棉花、燈芯花、布渣葉、魚鰾膠等，特別是魚鰾膠，我認為用於紅斑狼瘡調理階段甚為恰當，該藥具有匡正益精的顯著功效，特別是狼瘡性腎炎尤不可少。男女老少欲提高抗病能力，緩解疲勞，美容養顏，實在是食藥同用的珍品。

二、圖文並茂 以往須用冗長文字描述的地方，現用圖譜解讀，既明瞭扼要，又清晰透徹。例如特應性皮炎（AD）治療流程圖、五行與五臟關係循環圖、濕淤互結相互轉化圖。類似圖譜近十幅之多。

三、新穎思維 作者突破當今中西醫皮膚科書籍慣性排序，在列舉病症之後採用了「食趣味養」，既有處方用藥，又有食療方法，頗合三分治療七分調養的古訓。即使一般讀者也覺得妙趣橫溢，收益良多。



范瑞強 序

龍年新春，百花盛開時節，溫愛詩博士邀我為她的新書《中醫御膚道》寫序。

溫博士是香港註冊中醫師，畢業於香港大學中醫學院。2011 年到廣州中醫藥大學攻讀中醫皮膚科博士學位，她熱愛中醫，勤奮好學，是我指導的最好的博士生之一。博士畢業後回到香港，她更是不懈在中醫藥領域深耕，除了在中醫診所坐診為百姓服務外，還創辦了香港華杏醫藥保健集團，潛心研究開發各種中醫保健、中醫食療、中醫美容護膚產品，推動中醫藥在香港的發展。

《中醫御膚道》是溫博士為廣大皮膚病患者和皮膚美容愛好者呈獻的一本具有香港嶺南中醫特色的好書。全書用通俗、活潑、易懂的語句，深入淺出的介紹了中醫皮膚病的基礎知識，以及 30 多個皮膚病的中醫治療護理經驗和食療保健方法，可謂是醫、食、護、養俱全。相信這本書定會受到廣大讀者的喜愛。

我樂於為這樣的一本好書作序！

范瑞強 教授

2024 年 3 月 22 日於廣州



范瑞強教授，著名中醫皮膚專家。從事中醫皮膚臨床和教學研究工作超過 45 年。前廣東省中醫院皮膚科主任、教授及博士生導師。世界中醫藥學會聯合會皮膚科專業委員會副會長兼秘書長、中華中醫藥學會皮膚科分會副主任委員。多年來先後主持多項國家和省部級主要科研課題。

四、畫龍點睛 原本形容梁代畫家張僧繇作畫的神妙。書中對關鍵之處，往往用「詩博士醫話」的形式點明實質，使內容更加生動易記。在女性美容一節提出不能過度醫美，要性情愉悅、新鮮食品、適當運動、生活有所寄託、美麗是來自於內心的自信，批駁了「快速逆齡」的妙方。主張「睡好覺、吃好飯、安好神、定好心、洗好臉、按好穴、保好濕、護好膚」的八好箴言。

五、不卑不亢 當今社會存在中醫、西醫、中西醫結合三支醫療隊伍。作者在香港這個國際平台上，提出五個難點與挑戰，敢於從民眾福祉的角度發出吶喊，告誡中醫人員不卑不亢，要廣大市民明白中華文化在經過百年的滄桑與蹂躪，我輩因以不卑不亢的態度與時俱進，吸收現代科學的精華，尚古而不泥古，堅守陣地，敢於攀登世界醫林之巔，讓中醫藥再現輝煌，為人類的健康作出應有的貢獻。

我堅信本書的出版將會受到普遍的歡迎，故為數語以弁卷首。

武漢 徐宜厚。甲辰 仲春

時年八十又五



徐宜厚教授從事中醫皮膚科臨床及教學達 50 餘年；為全國老中醫藥學術經驗繼承工作指導老師。先後在北京、上海、湖北以及英國等地出版過中醫皮膚科專著、臨床輯要、用藥心得及醫學科普等著作 20 種。



文灼非 序

皮膚聖手與養生美食專家

認識溫愛詩中醫博士多年，她邀請我這個外行人為她的中醫治療、保養皮膚新作寫序，卻之不恭，藉此機會談談與溫博士這幾年的合作。

2019年初，一家本地大型銀行委託我邀請溫博士做一個美容保健演講，她很爽快答應。我更邀請她在灼見名家傳媒開專欄分享養生心得，她提出可以集中寫中醫如何治療及改善皮膚問題，專欄名字經過交流後，便決定用「中醫御膚道」，別出心裁。溫博士的博士學位專攻皮膚科，擁有超過20多年中醫臨床行醫經驗，尤擅中醫藥特色方法內服及外治各型常見皮膚病。她的專欄在2019年3月9日正式面世，四年多來發表了近40篇大作，既有四季氣候變遷對皮膚的影響，也有香港這個潮濕之都各種令患者苦不堪言的皮膚奇難雜症，溫博士既深入淺出詳細解釋病因及治療方法，提出西醫治皮膚病的手段有限，把畢生所學毫無保留與讀者分享，可謂功德無量，造福大眾。

行醫之餘，溫博士多年來潛心研究各種養生保健及食療方法，認為人體「有之於內，形之於外」，只有人體內各個臟腑的氣血運行通暢，外在的身體形態容顏才能更青春美麗健康。而通過正確選擇食物，健康和美麗是可以「吃」出來的。她建議飲食清淡，調節情志，適當的作息及運動，才能保持氣血經脈暢通，肌膚自然晶瑩剔透；提出「三分醫，七分養」，中醫重視天人合一，正確的養生之道才是治療皮膚病的不二法門。

2019年4月底，灼見名家傳媒有機會邀請溫博士主持一場春季養生晚宴，充分顯示她的中醫學養及烹調心得，配合得天衣無縫。當年初在與她商量開設專欄時，她提及2017年曾在香港大學校友會餐廳舉辦一場養生晚宴——春季食療，分享中醫食療理論及四季食療概念，

提出春生、夏長、秋收、冬藏。晚宴從建議菜單、選用食材、烹調方法都別樹一幟，不落俗套，由於概念新鮮，剛推出迅即訂購滿座，向隅者眾。

我建議溫博士總結那次成功的經驗，再推陳出新，經過大家精心策劃，灼見名家終於在2019年4月26日首度主辦「食·趣·味·養」春季養生晚宴，在灣仔新鴻基中心龍袍酒家筵開12席，由溫愛詩博士設計的12道菜式，採用尚品中藥材配合精挑細選的春季時令食材，補脾養肝，臻入養生與美食相結合的最高境界。當晚雲集追求健康美食的各界人士，包括來自廣州的醫療界專家，氣氛熱烈，口碑載道，成為灼見名家一個亮麗的品牌活動。

溫博士這本《中醫御膚道——常見皮膚病的中醫療法》新作內容涵蓋皮膚基本認識、中醫看皮膚、濕熱與皮膚病、頭面損容性皮膚病、手足皮膚病、全身性皮膚病、兒童皮膚病、季節性皮膚病、中醫美容護膚錦囊、皮膚病臨床治療的難點與展望，都是香港常見的問題。很多長期病患者四處遍訪名醫往往失望而回，這本皮膚中醫皮膚寶鑑相信可以為讀者帶來新希望，按照溫博士內外兼顧的王道方法，悉心用功治療及調理，早日康復，回復信心，開心過好日子。

文灼非

灼見名家傳媒社長

2024年4月



文灼非先生為傳媒界傑出人士，現任灼見名家傳媒社長兼行政總裁。曾任《信報》助理總編輯及《信報財經月刊》總編輯。2016年獲頒香港大學名譽大學院士。

林志秀 序

中華醫藥歷史悠久，源遠流長，是華夏祖先為我們留下來最有價值的寶庫，蘊含著博大精深的養生保健，防病治病的大智慧。尤其是中醫藥治療皮膚病，更是經驗豐富而饒有特色。

溫愛詩博士為廣州中醫藥大學皮膚科醫學博士，深耕中醫藥治療皮膚病多年，積累了豐富的臨床經驗，尤其對醫治一些常見的皮膚奇難雜症頗有心得。近來她將其臨床上治療皮膚病的心得體會輯錄成冊，取名為《中醫御膚道》。在該書中，溫博士用既專業又通俗易懂的語言，詳細介紹了中醫藥治療皮膚病的歷史源流、治療特色和常見皮膚病的具體治療方法等。尤其是針對嶺南地區濕熱病邪引起常見皮膚病發病和病理做了精闢的論述，發前人所未發，為本書的一個亮點。總的來說，無論對皮膚病患者和家屬，或對中醫藥治療皮膚病具有興趣愛好者，此書確實是一本十分值得參考的讀本。有感於斯，樂為之序。

林志秀 教授

香港中文大學中醫學院院長
2024年4月22日 於沙田



林志秀教授 現任香港中文大學中醫學院院長、教授、博士生導師，香港中文大學香港中西醫結合醫學研究所所長，世界中醫藥學會聯合會理事會常務理事，香港中西醫結合學會會長，香港註冊中醫學會副會長，香港中藥藥理學會創會會長，香港註冊中醫師，第十二屆國家藥典委員會委員。

黃德如 序

投緣的人，遇上了，自然會一見如故；
我和愛詩，正是這樣的關係。

與愛詩的相遇，早從學醫開始，但真正認識成為朋友，則是在廣州中醫藥學院的博士課程上。她攻讀的是既有治療特色，卻又易學難精的中醫皮膚學，而我則主攻中醫婦科學。

愛詩人如其名，愛書識藥，尋道過程倍帶詩意。行醫前，她早就事業有成的女中豪傑，但問道中醫之後，愛詩便迷上這古往今來，講求天地人共融的大學問。

溫博士學藥誦方悟道如詩，中醫藥到了這位揚眉女子手中如調兵遣將，下方狠準卻又不失柔情，這與她師從嶺南名家不無關係，中醫流派本就因地制宜，大江南北手法不一。

愛詩，更見「愛師」，與中醫皮膚名家羅致強教授從誼親結緣成為師徒，終身學習醫書以外人生的修行大道。

愛詩，我與妳從來都是不需多見的知心朋友，因為我們的時間和精力都分給了病人。難得藉着這個序言，我也希望能問問妳這慧黠女子幾道問題，誰叫妳總能給出美妙的人生答案！

- 在看過形形色色的皮相後，愛詩妳最喜歡和頻繁使用的是哪一味中藥？
- 妳說的風濕熱癢，除出用藥，可有妙手回春的預防法則？

問妳這幾道問題，除了因為中醫的上工治未病之外，更因為普通人是改變結果，優秀的人能改變原因；而妳，在我眼中正是優秀中的優秀。

還有還有，妳姓溫，人如其名，是位大有溫度的醫者，在叮嚀病人的同時，請不要忘記，我也會叮嚀妳要身體力行書中所提到的美顏「八好基本功」，勿忘我與妳同許諾，要一起美美而優雅地老去……

以上問題，讀者們是可以在書中找出答案。

寫到這裏，不如更直白一點，行內有句老話——「行家出手一試便知」！假若讀者對我靈魂拷問：黃醫師遇上最棘手的皮膚病者，在香港這嶺南地域曾轉介給哪位專案中醫？我往日找的，正是溫愛詩，這就是惺惺相惜的一份情緣。

人生在世，醫緣難求但經驗可取，期望有緣遇上這本好書的讀者，能將內容盡用推廣，正如書中結尾的展望，溫博士希望能讓中醫藥與中華文化，乘着當今國運昌隆的新中國浪頭，眾人尚古而不拘泥地與時並進，使更多人認識中醫，弘揚國學！

黃德如 博士

記於甲辰龍年 穀雨



黃德如博士 香港註冊中醫，著名記者及新聞主播，電台及電視節目主持人，作家，已出版多本與中醫有關書籍。

猶記得多年前無故突發的皮膚瘙癢症，把仍未專攻中醫皮膚科的我徹底難住了！當時在香港曾遍尋中西名醫解困，卻久久未遇到良方妙法，只有硬着頭皮上廣州找師傅羅致強教授親自出馬指點迷津。此次機會讓我徹底認識到皮膚病患者真的痛苦萬分，痊癒後立志此生必須努力攻克中醫治療皮膚病的難關，自救救人。最終非常幸運可以進入號稱「中醫皮科少林寺」的廣東省中醫院皮膚科學習，更順利完成我的外科／皮膚科的醫學博士論文！

感恩我的中醫啟蒙老師及誼父羅致強教授，您對學術的認真與創新態度、對病人的慈悲關懷、對嶺南醫學濕症研究的深厚知識都是我人生的典範，無時無刻提醒我必須傳承和發揚中醫藥治病的優勢！

感恩我的博導范瑞強教授，您嚴謹認真的學術態度，對病人的關懷備至；您的體諒與關懷，幫助我完成博士論文！

感恩國醫大師禰國維教授、池鳳好教授、陳達燦教授、徐宜厚教授及其他皮膚科前輩老師們的關懷與指導！

感恩曾在我多年學習中醫途上的所有良師益友！更是感恩多年來我的患者及其家人的信任，成為我多年來砥礪前行，努力發掘中醫寶藏的推動力！

最後，謹以此書紀念我的先母！您因病早逝使我決定棄商從醫，重新出發學習中醫，矢志不渝地努力尋求中醫的良方妙藥去



誼父羅致強教授是我的啟蒙老師



「未病先防、既病早治」。當日學習中醫中藥純粹從幫助自己與家人作出發點，後來從興趣變專業，再發展為事業，期盼可以岐黃之術來幫助很多珍惜寶貴生命的人。願此生有緣繼續傳承先賢岐黃之術，以中醫藥助己助人，令世界上更多有緣人因為中醫藥寶貴治療的經驗和理論而健康長壽、家庭幸福、生活愉快！

時光荏苒，踏進中醫藥寶庫已近 30 個年頭，在此願借唐代禪宗高僧黃蘗希運（世稱黃檗禪師）所撰寫的《上堂開示頌》內偈語，與各位讀者與同道共勉之！

塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場。
不是一番寒徹骨，爭得梅花撲鼻香。

謹識於 2024・甲辰 春
香港 中環

目錄

徐宜厚 序	3
范瑞強 序	5
文灼非 序	6
林志秀 序	8
黃德如 序	9
自序	11
前言	17

Part 1 識膚

第一章 皮膚基本認識 20

1.1 認識皮膚	20
1.2 皮膚的結構與組織	21
1.3 皮膚的生理功能	24

第二章 中醫看皮膚 26

2.1 中醫認識皮膚	26
2.2 皮膚與五臟的關係	27
2.3 皮膚病的成因	29
2.4 怎樣才算是患上皮膚病	30
2.5 中醫治皮膚病	31

Part 2 御膚

第三章 濕熱與皮膚病 44

- 3.1 嶺南醫學與濕熱病.....44
- 3.2 嶺南皮膚病流派.....46
- 3.3 「因濕致癢」理論在中醫皮膚病的應用.....47
- 3.4 濕熱型皮膚病.....51

第四章 頭面損容性皮膚病 54

- 4.1 痤瘡（粉刺）.....54
- 4.2 玫瑰痤瘡（酒渣鼻）.....60
- 4.3 脂溢性皮炎（面油風）.....65
- 4.4 黃褐斑（鰲黑斑）.....69
- 4.5 雀斑.....74
- 4.6 口周皮炎（口周濕瘡）.....78
- 4.7 脂溢性脫髮（髮蛀脫髮）.....82
- 4.8 斑禿（油風）.....87

第五章 手足皮膚病 92

- 5.1 手足皸裂（皸裂瘡）.....92
- 5.2 足癬（腳濕氣 / 香港腳）.....96

- 5.3 主婦手（手部濕疹 / 接觸性皮炎）.....100

- 5.4 手癬（鵝掌風）.....104

第六章 全身性皮膚病 109

- 6.1 濕疹（濕瘡）.....109
- 6.2 蕁麻疹（癩疹）.....115
- 6.3 帶狀皰疹（蛇串瘡）.....120
- 6.4 紅斑狼瘡（紅蝴蝶瘡）.....125
- 6.5 銀屑病（白疔 / 牛皮癬）.....131
- 6.6 結節性癢疹（頑濕聚結）.....136
- 6.7 白癜風（白駁風 / 白蝕）.....141
- 6.8 毛囊角化症（毛囊風）.....145
- 6.9 過敏性紫癜（葡萄疫）.....149
- 6.10 尋常疣（疣目）.....153
- 6.11 臭汗症（狐臭）.....157

第七章 兒童皮膚病 161

- 7.1 特應性皮炎（四彎風 / 兒童濕疹）.....161
- 7.2 手足口病（手、足、口毒）.....172
- 7.3 麻疹.....177

第八章 季節性皮膚病 184

- 8.1 春季皮膚敏感184
- 8.2 夏季皮炎（暑熱瘡）.....191
- 8.3 花斑癬（紫白癬風 / 汗斑）.....196
- 8.4 皮膚瘙癢症（風瘙癢）.....200

Part 3 護膚

第九章 中醫美容護膚錦囊 206

- 9.1 皮膚的五色飲食清單206
- 9.2 皮膚的終極保養秘笈211

感言 皮膚病臨床治療的難點與展望 215

- 中醫治療皮膚病的難點與挑戰.....215
- 迎難而上 恪守專業.....217

皮膚是人體最大的器官，有如人體的萬里長城，起着保護人體內臟免受外界各種細菌病毒和惡劣環境的侵襲。相信沒有哪個人一生中可倖免於大大小小的皮膚問題。皮膚病是發病率極高的常見疾病，包括濕疹、痤瘡（粉刺）、銀屑病（牛皮癬）、蕁麻疹、玫瑰痤瘡（酒渣鼻）、斑禿、脫髮、色斑及皺紋等等。

隨着現代生活節奏急速，工作、學業、生活以至人際關係的壓力，會影響個人情緒，心理影響生理，加上氣候和環境因素，飲食結構的變化（快餐和外卖），導致皮膚病的發病率不斷增高。另一方面，生活條件改善，物質富裕，人們更注重社交禮儀和個人儀容。根據筆者的痤瘡博士論文研究結果顯示，皮膚病患者的生活質素和心理狀況都是比較差的。加上近年來社交媒體日趨流行，精美照片以外，拍攝美美的個人視頻再放到網絡上播放已經是潮流。每個人的皮膚與容顏其實已經變成一張體面的社交名片，往往影響交友、工作和生意的成敗。在大環境的潛移默化下，近年無論任何年紀的男女性都知道全面護理皮膚的重要性，尤其明白並不能單純靠化妝品和醫美手段來解決皮膚問題。中醫藥治療和護理皮膚的悠久歷史與豐富經驗更是一些追求「自然美」粉絲們「求知若渴、努力發掘」的寶藏。

皮膚病種類繁多，發病原因複雜而病情多變，臨床上與人體多個臟腑與免疫系統失調有着密切關係。許多頑固性皮膚病實在是「纏綿難癒」；由於皮膚病的急性期與緩解期交替反覆發作，是許多皮膚病的特點和難點，故治療過程既艱難又漫長。患者雖耗費大量時間和金錢於治療，效果卻難一蹴而就，因而飽受折磨，嚴重影響其身心健康和生活質素。

對於皮膚病的治療與護理調養，當中存在不少謬誤，錯誤的認知往往令皮膚情況進一步惡化。本書希望能透過專業分析，以通俗易懂的方式，介紹嶺南地區常見皮膚病，以正視聽。書中不但為皮膚病患者及大眾解答了常見皮膚病的疑問，並運用中醫理論思維，辨證施治方法，深入淺出地介紹各種常見皮膚病的防治知識、飲食調養及生活護理要點。

筆者作為嶺南醫學的傳承人，對嶺南地區常見多發的皮膚病、脾胃病和兒科病等，治療及用藥都致力發揮具地域優勢特色的中醫中藥。中華醫藥講究「治未病」，「藥食同源」或「藥食同用」更是特色。嶺南之地多濕多熱，尤其喜歡食療湯水，筆者在臨床治療皮膚病時也特別喜歡用「內調外養」和「寓養於食」的方法增加療效。本書提及的各種治療方法也是根據嶺南潮濕的亞熱帶氣候與現代都市人的生活習慣專門調配而成。希望用專業而簡單易懂的方式，能幫助普羅大眾認識常見皮膚病的中醫治療特色與食療方法。

Part 1

識膚

◎ 皮膚基本認識

◎ 中醫看皮膚



第三章

濕熱與皮膚病

濕邪是嶺南地區常見的致病因素，「因濕而瘵」，濕瘵之邪互結，影響皮膚的正常代謝作用，從而形成「濕瘵阻皮」皮膚病的病因病機特徵。針對地區的獨特外環境和生活習慣，靈活使用具有嶺南特色的祛濕化濕藥物，濕邪化則瘵血散，可增強皮膚病的療效。

3.1 嶺南醫學與濕熱病

嶺南者，是指中國南方的五嶺^①以南地區。相當於現今的廣東省、廣西省、海南省與福建省西南部等區域，而香港地處華南，與廣東省相連，同屬嶺南地域。古代嶺南號稱「瘴癘」之鄉，多熱多濕的環境，形成濕熱疾病的多發性，對嶺南地區的醫學理論和治療方法的發展有顯著影響，在 20 世紀初漸漸形成「嶺南醫學」的特色學術理論，成為中醫學地域流派的重要一支。

① 五嶺由越城嶺、都龐嶺、萌渚嶺、騎田嶺和大庾嶺組成，大致分佈在廣西東部至廣東東部和湖南、江西四省邊界處。

/ 嶺南地域性氣候特點

嶺南地區屬於亞熱帶氣候，嶺南氣候特色在於全年的溫暖氣候，古人有「粵人不知霜」之說。以香港為例，全年大概分為兩季；只有涼季而無冷季；近年夏季最高氣溫約 35℃。根據相關資料顯示，香港全年平均氣溫高於 25℃，平均相對濕度高於 70%。嶺南氣候的另一特點是海洋性氣候與大陸性氣候交匯，尤其春季的「回南天」潮濕悶熱、夏秋季的颱風與季候風，也帶來豐富降雨量。

/ 嶺南氣候形成濕熱病

嶺南名家屈大均曰：「嶺南之地，愆陽所積，暑濕所居」。嶺南之地四時不正，屬於天地之陰陽相亂，必然導致生活其中的人體也陰陽相亂，因此得病；而陰陽不調中，又有一個顯著的特點，即「愆陽所積」。「愆、陽」所指，嶺南氣候所形成的濕熱現象。嶺南氣候炎熱，卻多霧多雨，使蒸濕為患；嵐霧長期不散，使濕熱難分難離，形成「濕熱互結，纏綿難癒」的難治之症。





3.2 嶺南皮膚病流派

傳統嶺南醫家因應獨特的地理環境、氣候、飲食和生活習慣，創立具有嶺南特色的中醫治療與用藥方法。到 20 世紀初嶺南醫學逐漸發展成完整的理論系統。而嶺南皮膚病學術流派，其中最具代表性的有國醫大師禰國維教授及其弟子陳達燦教授與范瑞強教授等。以平調陰陽、滋陰清熱、健脾祛濕、培土生金等治療方法，針對嶺南的獨特氣候和體質，內外兼治，對症下藥，治療效果良好，廣受患者推崇。



嶺南皮膚病流派代表人物——國醫大師禰國維教授與筆者合照



范瑞強教授與筆者合照

3.3 「因濕致癢」 理論在中醫皮膚病的應用

「因濕致癢」理論始於 1980 年代，由著名全國名老中醫、中西醫結合心血管專家、嶺南濕症專家，時任中山醫科大學附屬一院（舊稱中山醫學院）中醫科主任的羅致強教授首先提出。羅教授根據長期的臨床實踐和嶺南地區高濕高溫的氣候因素，由此提出「濕癢相關，因濕致癢」的假說，這一假說當時也得到了陳可冀院士的肯定，並進行一系列相關的臨床研究及實驗。

/ 「因濕致癢」病因病機與理論基礎

《靈樞·百病始生篇》指出「溫氣不行，凝血蘊裏而不散，津液澀滲，着而不去而積皆成也」。因濕致癢理論主要指病邪（濕邪）由外而內侵襲人體的致病途徑：外濕 → 內濕 → 氣機阻滯 → 血瘀 → 濕癢交阻之病理變化狀態。

/ 「因濕致癢」、「濕癢阻皮」與嶺南皮膚病

濕邪是嶺南地區常見的致病因素，在皮膚病的發生、發展過程中有着十分重要的影響。臨床上很多皮膚病表現都有紅、腫、熱、痛、癢等基本特徵，更常伴有皮膚滲液、皮疹腫硬痛症狀，「因濕而癢」，濕癢之邪互結於經絡血脈中與皮膚腠理間，影響皮膚的正常代謝作用，從而形成「濕癢阻皮」皮膚病的病因病機特徵。由外窺內，通過皮膚病證候而可窺見人體的心、肝、肺、脾、腎各臟腑的內在功能失調狀況。中醫認為脾主肌肉，肺主皮毛，脾胃乃化生氣血後天之本，脾胃功能失調可以引起皮膚病變。



第四章

頭面損容性皮膚病

狹義上，損容性皮膚病是指出現在頭面部而影響容貌健美的皮膚病；廣義上，任何出現於完整肌膚上的皮膚病都可為損容性皮膚病。筆者將於這個章節與大家分享，一些日常耳熟能詳的頭面部皮膚病。

4.1 痤瘡（粉刺）

/ 痤瘡不只是青春痘

痤瘡（Acne）俗稱「暗瘡」、「粉刺」等，是毛囊皮脂腺的慢性炎症，一般好發於 15-30 歲的青年男女，所以又被稱為「青春痘」。痤瘡多發於顏面、胸背處，初起多為細小的丘疹和膿瘡，嚴重時甚至伴有結節、囊腫、疤痕。不少女性在月經前後病情加重，即使過了 30 歲，臉上的痤瘡仍可層出不窮。資料顯示近年女性遲發型成年痤瘡情況嚴重，可能與事業女性增多，精神緊張、內分泌失常和月經失調有關。

/ 西醫西藥治療痤瘡

現代醫學認為，人體內雄激素分泌增加，皮脂腺發育旺盛，使皮脂腺毛囊管壁出現角化，堵塞毛孔而形成痤瘡。目前西醫治療痤瘡多採用抗生素、維生素、抗雄性激素、維 A 酸類（Tretinoin）等藥物，雖可暫時控制症狀，但停藥後容易復發，副作用很多，例如維 A 酸類可引起畸胎，長期使用激素可導致激素依賴性皮炎，抗生素可引起腸道菌群失調等等。都市人生活節奏緊湊，多數患者在西醫治療期間，缺乏休息及運動，加上飲食不節，而身體無法負荷西藥帶來的副作用，繼而造成臟腑功能失調，免疫系統功能低下，對健康構成重大危害。

/ 中醫角度了解「肺風粉刺」

本病屬中醫學中「肺風粉刺」範疇，最早的記載見於《黃帝內經》。到了清代，《醫宗金鑑》對痤瘡的症狀、病因作了更為全面的論述：「此證由肺經血熱而成。每發於面鼻，起碎疙瘩，……色赤腫痛，破出白粉汁……」痤瘡多發於頭面部及胸背部，頭面部為諸陽之匯，背為陽，督脈循行之處，陽氣匯聚，因此痤瘡多因陽熱偏勝所致。近代以嶺南皮膚病國醫大師禰國維教授等發現肝腎虧虛，陰津不足，造成陰陽失去平衡而引起相對的陰虛火旺證型的痤瘡和粉刺，突破傳統的以清肺熱為主的治療痤瘡方法。



痤瘡多發於頭面部



/ 黃褐斑無藥可治？

排除藥物性（如避孕藥）引起的黃褐斑，現代醫學對本病的病因仍不明確，目前主要認為基因、紫外線照射、女性賀爾蒙變化都有密切的關係，並觀察到患有女性器官性疾病、月經不調、更年期綜合症者較易患上黃褐斑。目前，西醫學未有針對性的內服藥物治療，多採用外科鐳射或強脈衝光治療祛斑，但復發率甚高。



/ 中醫學對黃褐斑的認識

本病屬中醫學中「黧黑斑」、「面塵」範疇。《醫宗金鑑》記載：「憂思抑鬱，血弱不華，火燥結滯而生於面上，婦女多有之。」本病的發生與肝、脾、腎關係密切。肝鬱氣滯，鬱久化熱，灼傷陰血，致使顏面氣血失和而發病；或脾虛生濕，濕熱蘊結，上蒸於面；或腎水不足，精血虧虛，不能上榮於面。五臟六腑十二經血，皆上於面，臟腑失調至氣血不和，引致病理產物（瘀、痰等）積滯皮下，皮膚失養，色素沉着而發為黑斑，所謂「無瘀不成斑」。治療方向以活血祛瘀為標，調理臟腑為本。

/ 辨證分型與治法

一、肝鬱氣滯型

症狀：面部見淺褐色或深褐色斑片，邊界清晰，分佈於兩頰、眼周；另有月經不調，胸脅悶脹，煩躁。舌質紅，苔薄白，脈弦。

治法：疏肝解鬱，活血消斑。

二、脾虛血弱型

症狀：面部見淡褐色或灰褐色斑片，邊界不清，分佈於前額、嘴邊；疲倦乏神，食少納呆，脘冷腹脹。舌質淡，苔白膩，脈沉細。

治法：健脾益氣，養血祛斑。

三、腎水不足型

症狀：斑片呈黑褐色，大小不等，形狀對稱，邊界清晰；女子經少，男子遺精；腰痠，眩暈，耳鳴，失眠。舌質紅，苔乾或苔少，脈沉細。

治法：滋陰補腎，祛風化斑。

/ 患者的日常調養與飲食

作為一個「有面子」的女人，即使是醫生處方的外用藥膏，不論中醫或西醫，應事先了解其成分及效用。不當使用化妝品或護膚品，可加速色斑出現及其他皮膚問題，適得其反。由於日曬與本病情加重有一定關係，故應注意防曬，並避免熬夜。要改善色斑問題。除了及早就醫，對症用藥外，患者應時常保持心境開朗，調節情志，在飲食上多下點功夫，遵循中醫「內調外養」的養生理念，配合中藥外用面膜，才能從根本原因與「斑斑」說再見！



詩博士醫話

【黃褐斑與情緒欠佳關係密切】

尤其中年女性更年期前後，最容易臉上長斑斑！半生的勞碌，終於熬到孩子長大，得來的是皺紋和又黑又難看的黃褐斑，好不氣死人！記着必須看得開，想得通，放得下，活得好！身體是自己的，要保住一張白滑的臉，是對自己的獎品！

【適當穴位按摩和運動防黃褐斑】

平常以打圈手法按摩雙頰、前額，並針對黃褐斑位置（阿是穴）加以按壓，可以促進血液循環。另外配合按摩三陰交、血海、曲池、足三里等身體穴位，可以有健脾益氣，活血化瘀，調補肝腎的作用。面部是陽經所過之處，多按摩面部可防黃褐斑。平時多走動，保持適量運動，促進身體的血液循環，可預防和減少黃褐斑。

食趣味養

金針雲耳烏雞湯

材料

金針菜 10 克、雲耳（黑木耳）10 克、香附 5 克、白芍 10 克、枸杞子 10 克、紅棗 5 粒、烏雞 1 隻、糯米酒 2 湯匙、生薑片適量、鹽適量。

做法

1. 金針菜及雲耳浸洗乾淨，去蒂；紅棗去核。
2. 烏雞斬成大塊，飛水後洗淨。
3. 熱鍋加油及生薑片，爆炒雞塊、金針菜和雲耳，加入其他材料（酒除外）及適量清水，煮約 30 分鐘後，放入糯米酒，再煮 5 分鐘，熄火，加鹽調味即可食用。

功效：疏肝解鬱，活血消斑。

安神甘麥大棗湯

材料

甘草 5 克、小麥 30 克、大棗或南棗（去核）5 粒、玫瑰花 5 克、茯神 15 克、紅糖適量。

做法

以上材料洗淨後加入適量水同煎約 1 小時。隔渣，加入紅糖調味即可。

功效：養心安神，和中緩急，疏肝消斑。

女貞桑寄生蛋茶

材料

女貞子 12 克、桑寄生 15 克、丹參 10 克、桑椹 10 克、紅棗（去核）3 粒、雞蛋 1 至 2 隻、紅糖適量。

做法

將上述材料洗乾淨，藥材用濾袋包好放入煲內，加入清水適量，大火煮開後轉小火煲 1 小時，取出藥包打入窩蛋，加紅糖調味即可食用。

功效：滋陰養血，調補肝腎，散瘀消斑。



第五章

手足皮膚病

在社交工作場合上，我們通過與人握手、通過手部肌膚的接觸而打破隔閡，表示友好，既是禮貌，也可增加印象分。舉手投足之間，更間接透露了個人修養，家境際遇。悉心保養一雙手腳，使人盡顯大方得體。

5.1 手足皸裂（皸裂瘡）

/ 手足皸裂於秋冬加重

秋冬風高物燥，手足部位常見乾燥皸裂甚至出血。只因手掌及腳掌皮膚原屬「光滑皮膚」，特徵是有厚厚的角質層，卻缺乏毛囊和皮脂腺。每當踏入氣候乾燥寒冷的秋冬季節，低溫使四肢末端出汗減少，又沒有皮脂膜來防止角質層水分的蒸發，故秋冬季發生手足部乾燥皸裂的情形較多，也較嚴重。「手足皸裂」（Rhagades of Hand and Foot），又稱「皸裂症」。

/ 手足皸裂非一朝形成

所謂「冰封三尺非一日之寒」。本病初起，一般表現為皮膚乾燥、發緊、變硬，繼而變得粗糙、肥厚，失去光澤。病情期間，沒有得當



治療或處理，反覆受外界刺激，而進一步出現表皮增厚、乾燥，最後發展為淺深、長短不一的裂隙。輕者無甚痛楚；重者則疼痛難忍，影響日常生活。在某些原有疾病的基礎上，也會出現手足皸裂症狀，如蛇皮癬（魚鱗病）、手足發癢、鵝掌風（手癬）、腳濕氣（腳癬）等皮膚病。

/ 「風盛血枯」乃至皸裂

「手足皸裂」病名首見隋代·巢元方的《諸病源候論》：「皸裂者肌肉破也。言冬時觸冒風寒，手足破，故謂之皸裂」。本病乃由觸冒風露、血枯不榮、肌膚失潤所致。發病內因主要是氣血虧虛，外因是觸冒風冷寒邪，鬱於皮毛；又與手足少汗或職業有關，使膚腠抗病力下降，以致血脈阻滯，膚失濡養，燥勝枯槁而成。

/ 手足皸裂的「內外兼治」療法

針對手足皸裂症的病因進行處方中藥內服時，首要考慮溫經祛風寒，兼佐以養血潤膚。臨床治療本病常用內服處方：八珍湯加減；如皮膚乾燥皸裂情況嚴重，可適當增加養血潤燥之品如雞血藤、山藥、北沙參、玉竹等。外治療法方面，可選用具有潤滑柔膚保護作用的軟膏劑及油劑，內服藥加上外用中藥護膚效果更佳！

/ 患者的日常調養與飲食

患者需要加強個人護理意識，日常避免使用強鹼性洗衣肥皂、藥皂或洗衣粉洗手。天氣轉涼後可每日用溫水（攝氏 38℃ 至 45℃）浸

祛濕止癢五花茶

材料

金銀花 12 克、杭菊花 12 克、雞蛋花 10 克、木棉花 10 克、槐花 10 克、白蒺藜 12 克、白鮮皮 12 克、甘草 5 克。

做法

先用清水沖洗所有材料，放入適量冷水浸泡 10 分鐘，大火煮開後，小火煎煮 15 分鐘倒出藥液，藥渣再加熱水翻煎 10 分鐘，將兩次藥液混合後分 2-3 次飲用。

功效：清熱祛濕，祛風止癢。

適用：風濕熱型患者。

養血潤膚茶

材料

赤芍 5 克、牡丹皮 5 克、防風 3 克、雞血藤 10 克、北沙參 10 克、白蒺藜 10 克、白鮮皮 10 克、紫草 10 克、甘草 3 克。

做法

先用清水沖洗所有材料，放入適量冷水浸泡 10 分鐘，大火煮開後，小火煎煮 15 分鐘倒出藥液，藥渣再加熱水翻煎 10 分鐘，將兩次藥液混合分 2-3 次飲用。

功效：養血潤燥，祛風止癢。

適用：血虛風燥型患者。

手癬外洗方

材料

苦參、地膚子、白鮮皮各 20 克、百部 15 克、藿香 10 克、黃連 10 克。

做法

所有藥材略洗後，以清水浸泡 15 分鐘後煎煮 30 分鐘，隔渣放涼，浸手 20 分鐘。

功效：清熱祛濕，殺菌止癢，滅癬。

第六章

全身性皮膚病

科技日新月異，但皮膚病的種類有增無減，其中疑難雜症甚多。西周時代就專設「瘍醫」治療皮膚疾病。《外科理例》記載「外科必本乎內，知乎內以求乎外」。皮膚學科是中醫特色療法的優勢學科，根據中醫理論進行辨證論治，結合理法方藥，對治療一些由於自身免疫功能失調、變態反應病和遺傳性皮膚病效果良好。

6.1 濕疹（濕瘡）

/ 濕疹患者病情漫長

濕疹（Eczema）是一種變態反應性皮膚炎症。筆者臨床多年，接觸不少由初生嬰兒至成年的濕疹病患者，「早發現，早治療」往往是痊癒的關鍵。部分患者更是屬於過敏體質遺傳而引起的特應性皮炎（Atopic Dermatitis）。這類濕疹又稱「頑固性濕疹」，病程長而反覆難癒。

清熱花草茶

材料

金銀花 12 克、野菊花 10 克、夏枯草 12 克、蒲公英 20 克、連翹 10 克、玄參 12 克、赤芍 6 克、紫草 12 克、甘草 3 克。

做法

先將所有材料洗淨，放入煲內，加適量清水，浸泡 15 分鐘，用大火煮開後，轉用小火煎煮 30 分鐘，隔渣後，一日分數次用。

功效

清熱解毒，清肝涼血。

健脾化濕飲

材料

綿茵陳 12 克、雞蛋花 5 克、木棉花 5 克、土茯苓 20 克、紫草 12 克、薏苡仁 20 克、扁豆衣 5 克。

做法

先將所有材料洗淨，放入煲內，加適量清水，浸泡 15 分鐘後，用大火煮開，然後轉用小火煎煮 30 分鐘隔渣後，一日分數次用。

功效

清熱利濕，涼血祛風。

6.4 紅斑狼瘡（紅蝴蝶瘡）

/ 紅斑狼瘡到底是斑還是瘡？

紅斑狼瘡（Lupus Erythematosus, 簡稱 LE）是一種自身免疫性疾病，屬於結締組織病的範圍。大部分患者早期呈面頰鮮明的紅斑及皮疹，像被狼咬過的傷痕而命名。臨床主要分為盤狀性紅斑狼瘡（Discoid Lupus Erythematosus, 簡稱 DLE）和系統性紅斑狼瘡（Systemic Lupus Erythematosus, 簡稱 SLE）。由於近年本病有日漸增多的趨勢；女性發病率高於男性，平均發病年齡是 27-29 歲。

/ 盤狀性紅斑狼瘡 vs 系統性紅斑狼瘡

紅斑狼瘡的發病緩慢，臨床表現呈多樣性變化。盤狀性紅斑狼瘡損害以局部皮膚為主，是紅斑狼瘡中較輕的類型，少數可伴輕度內臟損害，亦有少數病例可轉變為系統性紅斑狼瘡。系統性紅斑狼瘡則常累及多個臟腑器官系統，如病情早期即發生的狼瘡性腎炎，病變持續多年，最終演變成腎損害。

/ 如何確認患有紅斑狼瘡？

由於臨床上系統性紅斑狼瘡患者較多，以下是紅斑狼瘡的診斷標準以供參考：皮損方面，以面顴部呈蝴蝶狀紅斑，伴紅色皮疹或丘疹。另外，有不同程度的光線過敏、口腔潰瘍、發熱、脫髮、關節炎、漿膜炎（胸膜炎 / 心包炎）、腎病變、精神 / 神經病變、免疫學病變、抗核抗體異常等。



紅斑狼瘡症患者可見面顴部呈蝴蝶狀紅斑，伴紅色皮疹或丘疹。

祛濕清熱五花茶

材料

夏枯草 10 克、金銀花 10 克、杭菊花 10 克、槐花 10 克、玄參 10 克、雞蛋花 10 克、木棉花 10 克、甘草 3 克。

做法

先用清水沖洗所有材料洗淨放入煲內，加適量冷水，浸泡 10 分鐘；大火煮開後用小火煎煮 15 分鐘倒出藥液，再加熱水翻煎 10 分鐘；混合兩次煎出藥液分 2-3 次飲用。

功效：清熱祛濕，解毒除臭。

適用：濕熱型臭汗症患者。

洋參石斛斂汗茶

材料

石斛 5 克、西洋參片 5 克、麥冬 5 克、五味子 5 克、烏梅 2 個。

做法

所有材料先用清水略洗，然後放入保溫杯內，加入適量熱開水浸泡 30 分鐘；全日多次飲用。可添水再泡。

功效：清熱養陰，益氣斂汗。

適用：陰虛內熱型臭汗症患者。

臭汗症外用洗劑

材料

荊芥 20g、藿香 20g、丁香 10g、黃連 10g、大黃 20g、枯礬 15g。

做法

將所有材料先浸泡 15 分鐘，大火煮開後以小火煎煮 30 分鐘；隔渣待涼後，外洗患處。

注意：皮膚過敏者、兒童及孕婦慎用。

第七章

兒童皮膚病

嬰幼兒和小童的皮膚保護機能不如成人，較易受到刺激及傷害。本章介紹三種常見的兒童皮膚病，包括特應性皮炎（兒童濕疹）、手足口病和麻疹的中醫藥治療。

7.1 特應性皮炎（四彎風 / 兒童濕疹）

/ 特應性皮炎發病率高

特應性皮炎（Atopic Dermatitis，簡稱 AD）又稱特應性濕疹、異位性皮炎、頑固性濕疹和遺傳過敏性濕疹等，是一種慢性及復發性的變態反應性皮膚病。患者超過 90% 為兒童及青少年。臨床表現以長期反覆發作的皮膚瘙癢和皮損為主，嚴重影響患者身心健康。

患病率近年伴隨都市化及生活環境飲食結構的變化而明顯上升。在西方國家發病率約 10-20%，英國媒體報道特應性皮炎發病率 50 年來增長了近 3 倍；中國醫學界的資料指過去 20 年間特應性皮炎發病率升高 10 倍，有超過 250 萬青少年受到此病的困擾，而香港近年的 AD 患者數量也急劇增長，以嬰幼兒、兒童和青少年為主。



第八章

季節性皮膚病

皮膚覆蓋人體表面，不斷承受外界的毒性物質及刺激因子的影響，例如天氣轉變、細菌病毒、蚊蟲螫咬，加上體內因素，進而引發一連串的不良反應。

8.1 春季皮膚敏感

/ 春暖花開皮膚敏感發作期

《黃帝內經》云：「春三月，此謂發陳」。溫暖的氣候喚醒冬季沉睡的肌膚，陽光正好，徐風緩緩，讓你的皮膚綻放在最美麗的春季。氣候變化使肌膚重新調整功能，以適應新氣候的轉變。正常人體內都有一套生理的保護性免疫反應系統，當外來物質，如病毒侵入人體時，人體通過免疫淋巴細胞可產生免疫球蛋白（即抗體），將抗原中和或消化掉。當遇上致敏原，如流感病毒（外邪）侵入人體時，免疫系統會產生免疫球蛋白（IgE），導致過敏反應（變態性反應），並可於短時間內發作。如果過敏反應



春季皮膚過敏

嚴重，更會危害生命。常見致敏原的來源包括環境因素，食物因素和藥物因素。如果人體免疫功能失調，在遇上外界過敏原時，尤其是流感病毒，正常保衛機制反應過激或低下（衛氣營血失衡），就會對這些外邪失去正常抵禦能力或出現紊亂，人體呼吸系統（肺）繼而發生一連串的正邪鬥爭與激烈抵抗，引起局部或全身的過敏性反應。中醫理論認為肺臟「主皮毛」和防禦，皮膚於是變成主要抗敵戰場，是人體免疫系統排毒的「前哨關卡」！

/ 中醫認為過敏是人體「正氣與邪氣」對抗的結果

中醫學認為過敏性疾病的產生主要是正氣與邪氣之間，正邪相搏的鬥爭結果。《黃帝內經》云：「正氣存內，邪不可干」、「邪氣所湊，其氣必虛」，故過敏性疾病的治療應以扶正祛邪為原則，扶正即扶助正氣，益氣固表，健脾祛濕；祛邪即祛除外來風邪，清肺肅金。因此，中醫治療皮膚敏感性炎症，着重「先清外後安內」，內外同治。尤以「祛風清熱、涼血祛濕、益氣固表」為治療重點，把人體內外的風寒或風熱及濕邪排除，同時要改善體質，令機能回復正常。治療法則是祛風涼血，益氣固表，健脾利濕，前提也是辨證論治，四證合參而謀定。

/ 趕走「濕熱」體質，皮膚光滑無痕

每逢春季來臨，人體正氣未復，外淫之風邪、濕邪易襲人體；萬物復甦，溫熱潮濕之時，百病滋生，挑戰人體免疫功能和皮膚抵抗力。「春風吹又生」，空氣中的懸浮粒子、污染物質、塵埃、微生物等增多，引起皮膚瘙癢和敏感的誘因很多，為何只有部分人會出現皮膚問題？外環境是客觀條件，敏感與人體的內環境和體質等內因有關。香港屬於典型嶺南之地，春天溫暖又潮濕，大眾經過冬天的「養精儲銳」，服食大量溫熱補品後，體內積熱與痰濕蘊結，待來年春季遇上外感風邪，「風、濕、熱」三邪共湊容易導致皮膚疾病的發生。從中醫皮膚科的角度來說，許多皮膚病的發生都與「風、濕、熱」有關，除