

# 皮肤干痒 重在祛风养血

很多人皮肤易出现干燥脱屑、瘙痒不止以致辗转难眠,尤以天气干燥的冬季为甚。瘙痒多发于小腿、膝内侧、大腿根部等处,夜间更明显,且以中老年人居多。老人冬季皮肤瘙痒,临床多认为与皮肤退化和干燥有关,中医称为“风瘙痒”,顾名思义,当与“风”有关。由于肝主风、主藏血,中医认为,“风瘙痒”与人体的肝及血瘀关系密切。



## 中医治痒 重祛风养血

按中医观点,肝血虚易生风,风盛致痒,还会引起肌肤失养、干燥。故治疗痒症多以养血平肝、凉血祛风等为主。下面介绍几种痒症常见证型的中药治疗。

**血虚风燥型** 特点:病程较长,皮肤粗糙、干燥,瘙痒,伴心悸气短,头晕乏力,面色苍白,四肢酸懒,舌质淡红。参考方:当归、夜交藤、天门冬、熟地、麦门冬各15克,黄芪、生地各12克,升麻、柴胡、白蒺藜、郁金、枳壳、浮萍各10克。水煎分3次服,每日1剂,连服5~7剂。

**血虚肝旺型** 特点:病程缠绵,痒无定处,如夜尤甚,皮肤干燥脱屑,抓痕显见,头目眩晕,失眠多梦,舌淡苔薄等。参考方:当归、白芍、生地、刺蒺藜各15克,川芎、

生首乌各12克,荆芥、防风各9克,生黄芪30克,僵蚕、乌蛇各15克。水煎,口服3次,1日1剂,连服5~7剂。

**气虚血瘀型** 特点:周身瘙痒,以背部、四肢为著,夜间尤甚,皮肤干燥,抓痕累累,伴面色不泽,夜不能寐,口干、便秘,舌质淡等。参考方:黄芪30克,当归、生地、白蒺藜、地肤子、夜交藤、制首乌各15克,赤芍、地龙、桃仁、川芎各10克,蝉蜕12克。煎服,1天1剂,连服7剂。

**风寒外袭型** 特点:瘙痒常见于胫前部位,皮肤干燥,有细薄鳞屑,遇冷风加重,恶风寒,舌淡苔薄白等。参考方:桂枝、白芍、荆芥、桃仁各12克,麻黄、防风、蝉蜕各10克,生姜3片,大枣8枚,甘草6克。水煎,口服3次,1日1剂,连服3~5剂。

## 皮肤痒痒日常保健要诀

皮肤瘙痒常与肝胆疾病、糖尿病、甲状腺功能异常等疾病有关,要注意排查,或积极治疗原发疾病。患者在日常生活中应注意以下几点:

1.规律作息,早睡早起,适量运动,避免冷热刺激。宜选穿纯棉、丝织或柔软透气的内衣。

2.多喝水,多吃蔬菜水果常吃梨、百合、大枣、莲子、银耳等生津润燥之品。不吃或少吃辛辣及海鲜等发物。

3.避免勤洗热水烫,冲浴时间别过长,宜用中性和弱酸性沐浴液,浴后适当涂擦少刺激的油脂或护肤膏。

4.每晚睡前用适量盐或米醋放入热水中溶解,以毛巾蘸水擦洗患处,一般3~5次可见效。适用于中老年人皮肤瘙痒症,效果较好。

成都中医药大学副研究员 蒲昭和

## 沉香入药治肠胃病

沉香气味芳香,适合作为香料,也是一味良药,古方四磨汤就含有沉香,其性味辛、苦、温,可以行气止痛、温中止呕、纳气平喘,适合治疗肠胃方面疾病。

当食物进入食道后,会经过肠胃直到肛门,这段时间食物停留于体内,长时间进行消化、吸收作用,在此期间,可能形成腐败、酸化等现象,进而演变成胀气。

当患者出现饱胀痛时,往往影响食欲,进食少、胃口差,身体自然无法吸收到足够养分,像这种情形可用沉香改善。沉香的辛苦性温,能帮助药物顺利作用于人体,进而起到暖胃温脾、通气定痛的作用。此外,大多数胃病患者常有胃寒、胃冷、胃虚等通病,像这种情况也可通过沉香的性味、药性,加以提振胃部消化功能。

沉香能增加胃液分泌,促进胃部正常活动,对于改善胃部不适很有帮助。沉香还具有止泻作用,患者如出现严重腹泻、肠鸣、失水状态、腹部与四肢发冷,这时用石榴皮、沉香冲服,能达到止泻作用。

慢性胃炎、慢性肝炎迁延期患者,常见呕吐、呃逆、胸腹胀闷、经常放屁、头眩、口苦口臭等症状,对这种情况用沉香或配合紫苏泡茶饮用,有助于改善症状。

北京市西城区民政中医门诊部  
副主任医师 曹淑芬

## 产后脱发有良方

女性生完孩子后由于体内激素水平的改变,可对头发的生长造成影响导致脱发。而发量的迅速减少让产妇情绪变得焦虑,影响身心恢复。在此推荐两款应对产后脱发的中药方。

**第一款:当归芝麻糊,有补气养发作用。**具体做法是:取当归、川芎、党参各15克,白芷、炙甘草各10克,糯米、黑芝麻各100克,将药材煎煮弃渣留汁,并把糯米、黑芝麻炒黄研粉,与药汁煮成糊状,代主食。

从中医角度来说,产妇在分娩后元气耗损,可导致血滞、瘀血,瘀血可影响新血生成,新血不足则不能营养毛发,导致头发脱落愈加严重。补气血可达养发润肤效果。

**第二款:七宝美髯蛋,具补肝肾乌发效果。**取茯苓60克,补

骨脂40克,牛膝、当归、枸杞子、菟丝子、何首乌各30克,鸡蛋10个,将上述药材与鸡蛋一起大火煮沸,改小火慢煮10分钟,鸡蛋取出,弃壳后再次放入,加入适量调料,小火煮30分钟,备用。每天吃2个鸡蛋。

发为肾之精华、血之余。肾气不足则肾精化生血液不足以营养头发,肝血不足则疏泄不通,气机郁结,因而头发干枯、发根不固。补益肝肾可使精血充足,发乌髯美,神悦体健。

需要提醒的是,产后出现脱发现象,产妇切勿过度紧张,也不可乱用刺激性洗发用品或病急乱投医。加强营养,少食油腻,适量按摩头部都可促进头发生长。

广东省惠州市第一人民医院药膳调理中心主任  
陈文滨



## 冬至进补话膏方

中医认为,冬天是收藏的季节,也是进补的好时节,冬至进补首选膏方。膏方是一种中药剂型,是滤取药物的煎液经浓缩后加入胶类、糖或蜂蜜等,经特殊加工制成的稠厚膏状的中药制剂。膏方具有药物浓度高、体积小、药效稳定、服用时无须煎煮、口感好、便于携带等特点,适用于亚健康、调理身体或养生延年者、体虚及慢性病患者。

服用膏方,遇感冒、消化不良、胃痛、腹痛时,应暂时停服数日;初服者可选半量开始。服药期间忌食萝卜、芥菜、浓茶,以免影响疗效。膏方须由经验丰富的中医师开具,据体质情况配制相适宜的膏方。目前我院有协定的膏方如下:

**正阳膏** 适宜于脾肾阳虚、阳气不足者,主要表现为手足不温、畏寒怕冷、夜尿频数、腰膝酸软、性功能下降等阳虚体质的亚健康人群。

**养阴膏** 适宜于肺肾阴虚,精血亏虚者,主要表现为头昏目眩、潮热盗汗、口干咽燥、阴虚咳嗽、大便干燥等阴虚体质的亚健康人群。

**养颜玉肌膏** 适宜于肝肾不足、阴虚血亏引起的肌肤干燥无华、面色萎黯、内分泌紊乱引起的黄褐斑等亚健康人群。

**扶正膏** 适宜于脾肺气虚、元气不足者,主要表现为容易感冒、精神萎靡、易疲劳、产后、手术后、大病后恢复等人群。

**养心安神膏** 适宜于气血不足心肾不交,肝脾不和引起的心神不宁、睡眠障碍者。主要表现为入睡困难、或早醒、失眠多梦、精神不振等亚健康人群。

**固本乌须膏** 适宜于肝肾不足、精血亏虚、血不养发者,主要表现为须发早白、头发枯黄、脱发掉发及体虚无力、腰膝酸软、精神萎靡等亚健康人群。

湘西自治州民族中医院治未病中心主任 杨黛仙



### 治风热咳嗽方

取鱼腥草50克,杏仁25克。将上药加水适量,煎煮20分钟,去渣取汁,与2000毫升开水混合倒盆中熏足,后温洗双足,每天熏洗足浴1次,每次30分钟,6天1疗程。此方有疏风清热、化痰止咳功效,主治风热咳嗽。

### 治关节肿痛方

威灵仙15克,木瓜12克,白糖适量。将威灵仙、木瓜放入砂锅中,加水适量煎煮,去渣取药液,加入白糖调味。分早晚2次服完,每日1剂,连服3~5剂。对四肢关节肿胀疼痛、屈伸不利等症有良效。

### 马勃冰片治脚气

马勃60克,冰片10克。上药混匀,研成细粉。将药粉直接撒于疮面,水疱干燥脱屑无渗液,将药粉用芝麻油调和成糊状外涂于患处,每日涂抹3次,待皮疹消失、瘙痒停止后继续治疗1周。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所  
胡佑志 献方

### 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用