

清晨爽利

播出時間：星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節：健健康康在清晨

主持：錢佩卿

嘉賓主持：崔紹漢博士（中大臨床生化博士，浸會大學中醫學博士）

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫病證俗語篇

民間中醫俗語多
拆解釋疑免出錯(36) (19/08/2025)

風癩(癩)(1)

本篇談一個皮膚問題，就是廣東人常說的「風癩」（常讀成「蚊癩」的癩），是一種常見的皮膚病，又稱「風疹」或「癩疹」，相當於現代醫學的「蕁麻疹」。其特徵是皮膚出現瘙癢性的鮮紅色或蒼白色風團，驟然發生又迅速自行消退。由於時隱時現，故又名「癩疹」。

風疹的診斷要點包括：

1. 突然發生，又迅速消退，退後不留痕跡，有時一日之內可發作數次。
2. 可發生於身體的任何部位。
3. 皮疹大小不一，可小如芝麻，大似豆瓣，多呈鮮紅色，可淡黃、白色。
4. 如發生於胃腸道黏膜者，可伴有噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等；如發生於喉頭黏膜者，可有氣悶、呼吸困難，甚至引起窒息。
5. 慢性者，可反覆發作數月，甚至數年。

蕁麻疹分急性和慢性兩種，急性蕁麻疹是一種過敏性疾病，但並非傳染病。發病原因是過敏物質、病毒、細菌感染或藥物(但有不少患者很難追尋到誘發原因)誘發的過敏性反應，一種存在於組織中(尤其是在皮膚、呼吸道和消化道等與外界接觸的部位)的免疫細胞，名為肥大細胞(mast cell)釋放組織胺引起的發癢皮疹，一個又一個的腫團出現得很快，但數小時內又會自行消退。急性蕁麻疹較常見，一般持續少於六個星期，多數是對海鮮、芒果等過敏而產生即時反應。

慢性蕁麻疹並不是過敏性疾病，可持續超過六個星期至數年。絕大部份的患者都未能確定發病原因，估計與自身免疫系統失調、感染、腸道寄生蟲、胃幽門螺旋菌，甚或精神壓力有關。當蕁麻疹累及唇、眼或舌頭時，會出現血管性水腫引起的令人驚恐的腫脹，其他症狀尚包括發熱、關節酸痛、呼吸不暢等，屬於急性情況。引發慢性蕁麻疹反應的因素包括冷熱變化、日照、身體震動(例如跑步或使用割草機)、皮膚受壓(例如過緊的包扎)、某些疾病如感染、甲狀腺病變、敏感、血管炎、癌症等。不過，慢性蕁麻疹一般不會突然引發嚴重的過敏反應。但如果出現嚴重的過敏反應情況，包括眩暈、呼吸困難、口唇、舌、咽喉腫脹時，不論甚麼原因應立即求醫。

蕁麻疹最惱人的地方是皮膚痕癢，令人難受。不過，有些皮膚痕癢的問題與蕁麻疹、濕疹等皮膚病沒有關係，而是由蚊蟲叮咬引起的，尤其是近年發現不少地方有床虱為患，咬人吸血，亦引發皮膚發炎痕癢，擾人清夢。床虱聰明的地方是躲在木床板或傢俬的縫隙中，不易被發現或消滅。於此筆者想起一個寓言故事「虱處褲中，以為吉宅」，描述一群愚蠢淺見的虱子，找錯藏身的地方，引來殺身之禍，典出《晉書·阮籍傳》。

話說有一群虱子，藏身在人的褲子上，躲在褲子的棉絮內，或是褲子的縫口處。牠們肚餓時便爬出來吸人的血，之後又躲回原處，自以為身處安全的住宅內。牠們的生活離不開褲縫，活動範圍也只限於褲子，不敢離開，深信這樣是符合生存之道。牠們完全不認識褲子以外的世界，更不知這條褲子與外界有關連。有一天，發生了大火災，把整個城市燒毀了。藏在褲子中的虱子，完全不知道大火的情況，當然也是劫數難逃。

作者阮籍感嘆說：「人身處於一個社區，甚至國家之內，又何嘗不是一樣！就如這些生活在褲子中的虱子一般見識淺陋呀！」

後人用「虱處褲中，以為吉宅」這句諺語比喻一些人眼光狹隘，不知禍之將至的人。寓言中的虱子，完全不知道會有大火燒褲子的災難發生，根本無力控制自己的命運。不過，有人卻為了愛，奮不顧身，讓痴心去撲火，把自己的命運交付熊熊大火中。為甚麼，請細心欣賞葉蒨文唱的《焚身以火》。

烏梅甘草飲 (1 人量)

材料：烏梅 10 克、五味子 5 克、生甘草 3 克、冰糖適量(後下)。

製法：將材料略沖洗(冰糖除外)除去塵污，以清水 3 碗煎 30 分鐘，放入冰糖煮溶即成。

功效：烏梅斂肺止咳、生津止渴，五味子斂肺滋腎、益氣生津、養心斂汗，生甘草補中益氣、清熱解毒、潤肺祛痰；諸品相配有**斂肺生津，清熱解毒**功效。中醫理論認為肺合皮毛，烏梅和五味子都有斂肺作用，除止久咳外，還可能對風疹有抑制收斂功效。不過，如有外感時則不宜，以免留邪。

小貼士

風疹泛發全身者，可用中草藥煎水外洗有一定的輔助治療和舒緩作用。可用白蘚皮、地膚子、白蒺藜、炒蒼耳子、苦參各 30 克，用 8~10 碗水煎剩 2~3 碗，外洗皮膚。白鮮蘚皮是清熱燥濕藥，寒性，能驅風燥濕，治濕熱瘡疹、皮膚瘙癢；地膚子是利水滲濕藥，寒性，能清熱利濕、驅風止癢；白蒺藜為平肝息風藥，平性，能驅風，抗過敏，治風疹瘙癢；蒼耳子是發散風寒藥，溫性，能驅風，治蕁麻疹、疥癬；苦參是清熱燥濕藥，寒性，能解毒殺蟲止癢，治疥瘡、皮膚瘙癢、濕疹、濕瘡等。全方共奏驅風止癢功效，每天可洗 2~3 次。有風疹、濕疹者皆可試用。