

香港電台第五台

《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

養生第二十三課：膚若凝脂，養由內生——中醫皮膚養護與止癢之道

### 皮毛之合，源於臟腑

一到秋冬，或是進入冷氣房，許多朋友的皮膚就開始乾燥、緊繃，甚至癢得讓人坐立不安。今天，我們就來談談皮膚的養護與惱人的瘙癢。中醫是如何看待我們的皮膚，以及這些「癢」從何而來呢？

關於皮膚，《黃帝內經》中有兩句極為精闢的論述，為我們揭開了皮膚健康的奧秘。第一句是《素問·五藏生成篇》所說：「肺之合皮也，其榮毛也。」這明確指出，皮膚與毛髮的榮潤光澤，與肺臟的功能息息相關。肺主宣發肅降，能將衛氣與津液輸布到體表，溫養皮膚，抵禦外邪。若肺氣虛弱或肺陰不足，皮膚就會失去濡潤，變得乾燥、粗糙、防禦力下降。

第二句是《素問·至真要大論》所言：「諸痛癢瘡，皆屬於心。」這揭示了「癢」這種感覺，與我們的神志、心血息息相關。心主血脈，其華在面。血虛則生風，血熱則生燥，風燥相搏於皮膚腠理之間，就會產生「癢」的感覺。所以，皮膚問題，絕不僅是表面功夫，它是一面鏡子，映照著我們體內「肺衛是否固密」、「氣血是否充盈」、「心神是否安寧」的內在狀態。

### 一、皮膚乾癢的內在密碼：深入剖析風、燥、血、虛

「肺主皮毛」和「諸癢屬心」的理論，確實將皮膚問題提升到了一個整體觀的高度。那麼，具體是哪些內在的失衡，會導致皮膚出現乾燥和瘙癢呢？

從中醫辨證的角度看，皮膚乾癢雖表現於外，但其病機根源錯綜複雜，核心可歸結為「風」、「燥」、「血」、「虛」四個關鍵字。它們很少單獨出現，多是相互夾雜、互為因果，形成了臨床上多樣的證型。

#### 1. 血虛風燥——最常見的基礎類型

這是導致慢性、反覆性皮膚乾癢的首要病機，尤其青睞於中年以後的女性、體弱的老年人、產後婦女，或是經歷過大手術、慢性失血的人群。

• 機理：「肝藏血」，「心主血」。長期耗損、化源不足，導致肝血虧虛，心血不足。中醫理論認為「血行風自滅」，血液充沛，運行良好，則風邪無從而生。反

之，血液虧少，無法充分濡養皮膚，則膚失所養，呈現乾燥、脫屑、狀如糠秕，甚至出現細密的皺紋。血虛則陰虛，陰虛則陽亢，易於化燥生風，這內生的「虛風」在體表遊走，便引發瘙癢。正所謂「風盛則癢」。

- 辨證要點：這種癢，常常是夜間臥床時加重，因為人臥則血歸於肝，體表血液相對更少。皮膚乾燥無光澤，搔抓後可有少量細屑，但很少出現大片的紅斑或水皰。患者常伴有面色萎黃或蒼白、唇甲色淡、頭暈心悸、失眠多夢、舌質淡、苔薄白、脈細等一派血虛之象。

## 2. 陰虛血燥——「乾」與「熱」的結合

此類型是血虛風燥的「升級版」，或由它發展而來，常見於長期熬夜、工作壓力巨大的「熬夜族」，以及嗜食辛辣、燒烤、煙酒等溫燥之品的「重口味」人群。

- 機理：各種原因耗傷了人體寶貴的陰液（包括津液和精血）。陰液是人體的「潤滑劑」和「降溫劑」。陰虛則不能制約陽氣，導致虛火內生。這虛火一方面會進一步灼傷津血，使「燥」的程度加深；另一方面，火性炎上，易動風，加重「癢」感。此時的皮膚，不僅乾，而且可能感到灼熱、緊繃，甚至出現細小裂紋，瘙癢劇烈。

- 辨證要點：瘙癢多在午後或夜間加重，伴明顯的五心煩熱（手心、腳心、心口發熱）、顴紅、口乾咽燥總想喝水、大便乾結如羊屎、舌紅少津、苔少或無苔、脈細數。皮膚乾燥程度更甚，可能伴有毛髮枯槁。

## 3. 風濕熱蘊——「濕」與「熱」的纏綿

這類瘙癢往往來勢較急，多與過敏體質、飲食不慎或外感濕熱環境有關。

- 機理：多因飲食不節，過食肥甘厚味、海鮮發物，或久居濕熱之地，導致濕熱內生。濕性黏滯，熱性炎上，濕熱之邪蘊結於肌膚膜理之間，不得透達，便發為瘙癢。濕熱交蒸，皮膚可見紅斑、丘疹，甚或水皰、滲液。

- 辨證要點：瘙癢劇烈，皮膚常見紅斑、丘疹、水皰，抓破後滲液流滋，或結黃色痂皮。好發於頭面、耳後、腋窩、肘窩、脰窩等皺褶潮濕部位。常伴有口苦、心煩、小便黃赤、大便黏滯不爽、舌質紅、苔黃膩、脈滑數。這種癢，往往纏綿難癒，反覆發作。

## 4. 情志鬱火——被忽略的「壓力性瘙癢」

剛才提到「諸癢屬心」，現代人壓力這麼大，情緒對皮膚的影響具體是怎樣的呢？

這一點在當代社會尤為突出，可以單獨列為一個重要類型。長期處於精神緊張、焦慮不安、情緒抑鬱或易怒的狀態，會導致肝氣疏泄失常，氣機鬱結。肝鬱日久，鬱而化火，形成「肝鬱化火」或「心肝火旺」的狀態。這把「無名之火」向上燔灼，既可以耗傷陰血，加重血燥；也可以直接擾動心神，並循經絡外發於皮膚。

- 機理：肝主疏泄，調暢氣機，也調暢情志。情志不遂→肝氣鬱結→氣滯則血瘀，或鬱而化火→火熱耗傷陰血，或挾風上擾於膚。

- 辨證要點：瘙癢的發作與情緒波動密切相關，煩躁、緊張時立刻加重或誘發。皮膚瘙癢處可能並無特別明顯的乾燥或皮疹，但患者自覺奇癢難忍，心煩意亂，伴有胸脅脹滿、嘆息、失眠多夢、口乾口苦、舌邊尖紅、脈弦數等。這類瘙癢，單用潤膚劑往往效果不佳，必須結合疏肝解鬱、清心安神之法。

## 二、內外兼治：中醫的止癢智慧

面對這種從內而外的瘙癢，中醫有哪些獨特的治療思路和方法呢？

中醫講究「內外合治」，既治標止癢，更治本調因。核心原則是：「治風先治血，血行風自滅」。

### **第一部份：內治法——湯藥與茶飲，從根源調理**

內服藥的目的是調和臟腑、滋養氣血、祛除病邪。

- 針對血虛風燥：常用「當歸飲子」加減（當歸、生地、白芍、川芎、荆芥、防風等），功效是養血潤燥、祛風止癢。

- 針對陰虛血燥：可用「麥冬玉竹茶」作為日常調養：取麥冬 10 克、玉竹 10 克、沙參 10 克，煮水代茶飲，能滋陰潤肺、生津止癢。情況較重者，可用「滋陰除濕湯」加減。

- 針對濕熱蘊結：則用「消風散」或「葶藶滲濕湯」加減，以清熱利濕止癢。：可用「五花茶」作為日常調養（金銀花，白菊花，雞蛋花，木棉花，槐花），可加入羅漢果，夏枯草。五種花先浸泡 10 分鐘，加水煮滾後轉小火煮 20-30 分鐘。

食療湯水精選（均為 2-3 人份量）：

1. 桑葚百合豬腱湯（滋陰補血，潤肺安神）：

◦ 材料：桑葚 20 克、乾百合 30 克、麥冬 15 克、無花果 3 枚、豬腱肉 300 克、新會陳皮 1 小片、生薑 2 片。

◦ 做法：豬腱肉焯水。所有材料洗淨，一同放入湯煲，加足量清水，大火煮沸後轉小火慢煲 1.5 小時，加鹽調味即可。

◦ 適用：陰血不足，皮膚乾燥，睡眠欠佳者。

2. 土茯苓綠豆薏米鯽魚湯（清熱解毒，利濕止癢）：

◦ 材料：鮮土茯苓 100 克（或乾品 30 克）、綠豆 50 克、生薏米 30 克、陳皮 1 片、生薑 3 片、鯽魚 1 條（約 400 克）。

◦ 做法：鯽魚煎至兩面微黃。土茯苓切塊，與綠豆、薏米、陳皮、薑片一同放入湯煲，加水煮沸後，放入鯽魚，轉小火煲 1 小時，加鹽調味。

◦ 適用：濕熱內蘊，皮膚瘙癢伴有紅疹、口乾口苦、小便黃者。脾胃虛寒者慎用。

**第二部份：外治法——直接安撫，緩解不適**

• 經典外敷潤膚膏：百合生地蜂蜜膏

◦ 配方與製作：（優質乾百合 30 克，需提前泡軟）、生地黃粉 15 克、純正蜂蜜適量。將百合洗淨，蒸熟或煮至軟爛，搗成細膩的泥狀。加入生地黃粉，緩緩倒入蜂蜜，邊倒邊攪拌，調和成均勻、稠度適中的膏狀（以能敷在皮膚上不流下為宜）。蜂蜜既是基質，也有潤膚、抑菌之功。

◦ 功效解析：百合，性微寒，味甘，歸心、肺經。功擅養陰潤肺、清心安神，正對「肺主皮毛」與「諸癢屬心」。生地黃，性寒，味甘苦，歸心、肝、腎經。功擅清熱涼血、養陰生津，是治療血熱陰傷的要藥。兩藥合用，外敷局部，能直接滋潤乾燥肌膚，清解局部虛熱，安撫神經末梢，從而達到潤膚、鎮靜、止癢的效果。

。使用方法：清潔皮膚後，取適量藥膏均勻敷於乾燥瘙癢部位，厚度約 1-2 毫米。靜置 15-20 分鐘後，用溫水輕柔洗淨。每週可使用 2-3 次。（重要提示：首次使用前，務必在手腕內側或耳後小範圍皮膚上做過敏測試，觀察 24 小時無紅腫瘙癢後再正式使用。皮膚有破損、感染時禁用。）

• 藥浴或溼敷：用金銀花、野菊花、甘草各 20 克煎水放涼，進行局部溼敷或稀釋後沐浴，有清熱解毒、收斂止癢之效，適合輕度紅癢。

### 三、日常養護與穴位保健：防患於未然

除了治療，日常生活中我們該如何養護皮膚，預防乾癢？

預防永遠勝於治療。關鍵在於「潤肺、養血、安心神」。

1. 飲食潤燥：多食白色食物以養肺，如銀耳、蓮子、百合、山藥。秋季可多吃梨、荸薺。避免辛辣、燒烤、油炸及溫燥發物（如羊肉、韭菜、酒類）。

2. 情志調攝：學習放鬆，練習深呼吸、冥想或太極拳、八段錦，疏解壓力，讓「心」安定下來，血脈自然和暢。

3. 正確沐浴：水溫不宜過熱，時間不宜過長。沐浴後趁皮膚微濕，立即塗抹溫和的潤膚乳（可選擇含馬油、乳木果油等成分的產品），鎖住水分。

4. 衣物選擇：穿著寬鬆、柔軟的棉質衣物，避免羊毛、化纖等直接刺激皮膚。

穴位保健，每日按揉：

• 血海穴（膝蓋內側，髕底內端上 2 寸）：是脾經要穴，擅長治血，按揉可養血潤燥、祛風止癢。

• 三陰交（小腿內側，足內踝尖上 3 寸）：肝、脾、腎三經交會，滋陰養血要穴。

• 曲池穴（屈肘，肘橫紋外側盡頭）：大腸經合穴，能清瀉肺胃之熱，對風熱、濕熱引起的瘙癢有效。

• 合谷穴（手背虎口處）：「面口合谷收」，能疏風清熱，對頭面部皮膚問題尤佳。

\* 每日每穴按揉 3-5 分鐘，以有酸脹感為度。

## 【結語】養膚即養內，心安則膚安

皮膚是我們身體最外層的「國土」，它的安寧與否，取決於體內氣血陰陽的平衡與臟腑功能的協調。當我們感到皮膚乾癢時，它不僅是在訴說缺水，更可能在提醒我們：身體的「血庫」需要補充了，體內的「津液」需要滋潤了，或是緊繃的「心神」需要安撫了。記住《內經》的智慧，從「肺主皮毛」與「諸癢屬心」出發，通過內養外護，讓氣血充盈、陰陽平和，我們才能由內而外，擁有真正健康、潤澤、安寧的肌膚。

從經典理論到實用方略，讓我們明白皮膚問題需要內外兼修、標本同治。願大家都能聽懂身體的語言，用正確的方式滋養自己，享受舒適與自在。我們下期再會！

*備註：文中提及的所有方藥（內服及外敷）需根據個人體質辨證使用，建議在專業中醫師指導下應用。若皮膚問題嚴重、廣泛或長期不癒，請務必及時就醫，明確診斷。*