

## 旅游归来,她手脚长满红疹又痛又痒

### 夏日湿疹来势汹汹,市中医院皮肤科中医师刘鹿教你如何防治

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“

“医生,我旅游回来,手上脚上又痛又痒,像有无数蚂蚁在爬,晚上根本没法睡!”最近,市民周女士(化名)因皮肤又痛又痒,实在受不了,到舟山市中医院就诊。皮肤科中医师刘鹿仔细检查后发现,她的双小臂密密麻麻布满了米粒大小的红疹子和水泡,边界看起来模糊的,有些地方还破了,流出发黄的液体。结合周女士旅游时被烈日暴晒的经历和痒得厉害的症状,刘鹿诊断她得的是急性渗出型湿疹。

“天气又热又潮、太阳暴晒或者旅游太累而引发湿疹的患者近期明显多了起来。”刘鹿边说边给周女士用清热祛湿的中药水做冷敷,帮她缓解急性发作的炎症。

”



#### 为啥夏天易患湿疹?体内湿气重是根源

中医把湿疹叫做“湿疮”,它在夏天特别高发是有原因的。刘鹿解释道,舟山靠海,夏天不仅热、雨水多,还潮湿。这种外界的湿气极易趁皮肤毛孔张开时钻进来。同时,高温天气出汗多,但身体里负责消化吸收、运化水分的脾胃功能变弱了,动力不足,导致身体内部产生了湿气。再加上太阳晒得厉害,就像加了把火,容易让身体里也“热”起来。当外面的湿气、身体内部的湿气,再加上内热或者外来的热邪,这些搅和在一起,堵在皮肤毛孔里,就形成了引发湿疹的关键坏东西——“湿毒”。

“我们中医也管湿疹叫‘四弯风’,因为它特别喜欢长在四肢弯弯的地方,比如胳膊肘、膝盖后窝……”刘鹿说。

像周女士这样,急性发作时皮肤又红又肿,起水泡、破皮、流水的属于“急性湿疹”,中医认为主要是“湿热太重,泛滥皮肤”;而有些患者是慢性的,皮肤干干的、糙糙的、厚厚的,甚至掉皮屑像鱼鳞一样,属于“干性湿疹”,中医认为多是“身体内部水分和血液不足,皮肤失养”。

不管哪种类型,湿疹带来的那种“痒”最折磨人,经常晚上更甚。刘鹿解释说:“中医认为,到了晚上,我们身体的防御力量会收回到里面去,原本藏在里面的热毒湿邪就更易跑到皮肤表面来捣乱,因此晚上痒得更凶。”

#### 湿疹是身体内部失衡的信号灯

“皮肤是身体内部状况的一面镜子。”刘鹿表示,湿疹虽长在皮肤上,但根本原因是身体内部器官功能失调了。

爱生气、压力大、总熬夜,这些情况容易让肝气不舒,憋久了就化“火”。这股“肝火”如果去欺负脾胃,

就会损伤脾胃消化、运化水湿的能力,让身体里水湿停留。湿气加上肝火,阻碍了皮肤的气血运行,水湿停在皮肤表面,就容易引发像周女士那样突然发作、疹子鲜红、边界模糊、痒得要命的湿疹。

操心多、心烦、睡不好、舌尖红,这可能是“心火”旺。中医认为,心火太旺会消耗心阴,而心和肠道是相通的,心阴不足就会影响肠道分清食物精华和糟粕的能力。肠道功能乱了,水湿浊毒排不出去,就可能跑到皮肤上,诱发湿疹。

夏天贪凉、胃口差,脾胃虚弱是湿疹发病的“核心”。

刘鹿介绍,脾胃就像身体的“后勤总管”,负责把吃的变成营养输送到全身。夏天如果贪吃冷饮会导致脾胃功能变弱,会带来双重麻烦:一方面,产生的气血营养不够,皮肤得不到滋养,抵抗力下降,挡不住湿邪;另一方面,水湿运不走,停在身体里,就容易“溢”到皮肤上形成湿疹。刘鹿提醒市民,这是夏天湿疹高发的最关键原因,所以夏季忌贪凉,保护好脾胃。

病久了、更年期、体质虚,要警惕“肾水不足”。刘鹿介绍,肾主管身体水液代谢。如果肾的“阴水”不足了,全身水液代谢就会乱,还会产生“虚火”。这种虚火和身体里的湿气搅在一起,往上冲到皮肤,就会诱发或加重湿疹。这类患者常感觉皮肤特别干,甚至裂口子,晚上睡觉出汗,手脚心发热。

#### 内调外治,多管齐下祛湿毒

刘鹿表示:“面对湿疹的困扰,中医治疗绝非简单止痒,而是针对内在病机,打出一套‘组合拳’。”

在内服调理方面,刘鹿分享了她临床常用的基础方——四物清疹汤(常含当归、生地、苦参、白鲜皮等),此方兼顾养血润燥和清热祛湿。中医精髓在于辨证论“治”,她强调需根据个体情况灵活加减药物。

外治法是中医皮肤科的特色和优势,能直达病所,快速缓解症状。对于急性期像周女士这样渗液明显的“湿性湿疹”,刘鹿推荐采用清热解毒、燥湿收敛的中药(如马齿苋、黄柏、地榆等),煎汤放凉后湿敷患处,可有效减轻红肿渗出;对于“干性湿疹”,则以润肤止痒为主,可用紫草、当归、薄荷等煎水药浴或外洗。

此外,中医传统的拔罐疗法,尤其在背部膀胱经的肺俞、脾俞等穴位进行走罐,也被证明能有效疏通经络、促进局部气血运行、辅助排出湿毒。

日常调护中,简便的药膳茶饮也大有裨益。针对夏季脾胃虚弱、湿气偏重的普遍情况,刘鹿推荐“健脾祛湿饮”代茶饮用。她特别提醒,此类健脾祛湿的茶饮,若能坚持在晨起时空腹服用,效果更佳,有助于唤醒脾胃,开启一天的运化之机。

#### 预防湿疹复发,生活细节是关键

湿疹容易反复,治好之后怎么防止它复发?刘鹿认为,做好预防和日常生活管理,比发病后再治疗更重要。

“病从口入”在湿疹防治上体现得淋漓尽致。刘鹿表示,对海鲜、竹笋、韭菜等发物极易诱发或加重病情,一旦吃了此类食物就诱发湿疹的患者建议不摄入此类食物,但症状较轻或者无症状的,可以适当摄入。而像冬瓜、丝瓜、赤小豆、薏米等这类具有利湿作用的食物,以及滋阴润燥的鸭肉、莲藕,性味平和的苹果、芹菜等则建议患者可以在日常多吃些。

“保湿!保湿!保湿!重要的事说三遍。”刘鹿表示,无论湿疹在什么阶段,“给皮肤补水锁水”都是最核心的任务。对于急性渗出的“湿性湿疹”,在渗液得到控制后,应立即开始厚涂温和无刺激的保湿霜或乳液,每日至少3~5次,以重建受损的皮肤屏障。对于“干性湿疹”患者,保湿更是日常功课,尤其要注意在每次沐浴擦干身体后的3分钟内,趁皮肤还微潮时,立即涂抹含滋润修复成分的膏状或霜状保湿剂,牢牢锁住水分。

刘鹿分享了一个成功案例:一个7岁男童曾因严重特异性皮炎备受煎熬,在家长严格监督下坚持每日多次涂抹医用保湿霜、彻底忌食海鲜,并有规律地进行锻炼,如此坚持三年,病情得到极好控制,基本未再复发。

顺应季节特点进行调养也至关重要。夏季湿疹防治要点在于保持皮肤干爽透气:选择宽松、吸湿性好的棉麻衣物;出汗后及时用干净柔软的毛巾轻轻蘸干,尤其要注意擦干肘窝、腋窝、颈部等容易积汗的褶皱部位;避免长时间处于闷热潮湿环境。

而到了秋冬季,空气干燥成为主要矛盾,则应减少洗澡频率,水温控制在40℃以下,避免过度使用肥皂等碱性清洁剂,沐浴后务必加强保湿。