

入夏皮肤痒、起水疱、反复长痘？

市中医院中医师刘鹿分龄施策，给出内外同调方案

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

“医生，痒得实在受不了了，两只手全是小水疱，晚上根本没法睡。”近日，在市中医院皮肤科诊室，34岁的张先生（化名）摊开双手，掌心、指缝间密集分布着粟粒样透明水疱，部分破溃渗液，周边皮肤泛红微肿。他自诉入夏以来双手病症反复发作，闷热天尤其严重，自行涂抹多种药膏收效甚微。皮肤科中医师刘鹿一番望闻问切后，诊断为湿热蕴肤型汗疱疹。

刘鹿介绍，进入6月后，气温升高、空气湿度加大，各类皮肤病患者明显增多。但夏季皮肤病并非“千人一面”，不同年龄段的体质基础不同，发病倾向和养护重点也存在显著差异。她针对不同年龄段人群皮肤问题梳理分型，搭配内调食疗、外治湿敷方案，为市民送上实用夏季护肤防病指南。

儿童脾胃偏弱易生湿 健脾清心对症调养

在儿科诊区，最近因痱子、婴儿湿疹、沙土皮炎就诊的患儿明显增多。刘鹿分析，小儿“脾常不足、肺卫虚弱”，脾胃运化能力原本就薄弱，夏季贪食冰淇淋、甜食、油炸零食，更容易内生水湿；加上肌肤娇嫩，出汗后吹风或碰凉水，外界暑湿邪气便乘虚而入。如果心火偏旺、哭闹少眠，皮肤红痒会进一步加重。

她建议，儿童内调宜温和健脾、清轻解暑，日常可用山药、炒薏米、茯苓、冬瓜皮煮水煲汤，少量频服，同时严格控制冷饮、蛋糕、膨化零食的摄入，从源头减少湿热生成。

外护方面，全身起红疹、长痱子时，可用马齿苋、苦参、艾叶煮水放凉后泡澡；面部泛红发痒则以金银花水冷敷，并选用温和无刺激的洗护产品。穿宽松纯棉衣物，出汗后及时更换，避免玩泥沙或劣质塑料玩具，汗出未干时不可立刻冲冷水澡。

青少年肺胃积热易长痘 清热疏肝调节作息

门诊中，高中生、大学生因面部和胸背大量长痘而苦恼的案例不胜枚举。刘鹿解释，青春期阳气充盛，肺胃容易积热，加上学业压力大、熬夜频繁，肝气郁结化火的情况也相当普遍。常喝甜饮、吃烧烤和重油外卖，进一步助热生湿；运动出汗后不及时清洁，湿热闷堵毛孔，便催生了一批批红肿痘、脓疱。

调护要侧重清解燥热、疏理气机。刘鹿推荐，日常可用荷叶、蒲公英、麦冬泡水代茶饮；情绪压抑或持续熬夜时，搭配玫瑰花煮粥有助于舒缓郁火。最关键的是减少高糖、油炸和乳制品的摄入。

外护方面，面部红肿痘和出油多时，可尝试野菊花、马齿苋煮水冷藏后冷敷；后背毛囊红疹用同样草本水擦拭舒缓，且绝对禁止用手挤压痘痘。青少年应尽量在晚上11点前入睡，运动出汗后及时用温水清洁皮肤，避免长时间穿着汗湿的紧身衣物。

中青年脾虚肝郁两相扰 祛湿清火防范带状疱疹

作为社会和家庭的中坚力量，中青年人群的皮肤问题多与长期操劳、情志不畅密切相关。“很多人久坐、三餐不规律、嗜食生冷，导致脾虚生湿；同时又面



临应酬饮酒、焦虑烦躁，使得肝胆郁火内炽，再加上夏季长时间待在空调房里，体表气血运行不畅，湿邪潜伏皮下，极易诱发慢性湿疹、汗疱疹，甚至遭遇来势汹汹的带状疱疹。”刘鹿说。

她为中青年开出的内调方略是健脾祛湿与疏解郁火并举。湿气重、反复瘙痒者，可常吃赤小豆、冬瓜煲汤；同时务必少酒少辣，减少肝火滋生，避免火毒诱发出剧烈的带状疱疹、水疱和疼痛。

外护方面，大面积湿疹瘙痒可用苦参、黄柏、地肤子煮水湿敷浸洗；带状疱疹在水疱期可单纯用马齿苋水冷敷收敛，结痂后再用温润草本修护。每日应适度运动至微微出汗，帮助排出体表湿邪；及时疏导负面情绪；出汗后擦干身体，避免直吹冷风，尤其不要让汗湿的后背对着空调口猛吹。

中老年阴虚血燥肌肤失养 养阴固本清解余邪

不少老年人饱受全身性皮肤瘙痒困扰，越抓越痒、夜间加重，严重影响睡眠。刘鹿分析，中老年人肝肾阴亏、气血亏虚，肌肤得不到足够濡养，属于本虚标实之证。暑热进一步耗伤津液，干痒就会明显加剧；而正气不足、无法有效抵御外邪时，火湿毒邪也更容易侵袭经络，诱发带状疱疹，且疼痛往往迁延难愈。此外，脾胃功能衰退，水湿容易下沉，下肢出现湿疹渗水的情况也很常见。

针对这一群体，内调重在养阴补气、温和清湿，不宜长期吃寒凉之品。刘鹿建议，皮肤干痒者可常食银耳、百合、莲子煮粥以滋养阴液；体质偏弱人群日常应多吃平和补气的食材，提升自身抵御能力。

外护方面，干痒肌肤切忌用热水烫洗止痒，那只会破坏本就脆弱的皮肤屏障，可用麦冬、当归煮水放至温热后轻擦润肤；下肢如有渗水红疹，可短时间温和草本浸洗，但要避免过度寒凉刺激。要杜绝反复抓挠，不久坐潮湿地面，循序渐进地通过饮食调养养阴健脾，以减少皮肤问题反复发作。

全年龄段通用防病准则： 内外同调 安然度湿热盛夏

除了分年龄精准施策，刘鹿还总结了一套适合全年龄段人群的夏季皮肤病整体预防方案，核心在于从起居、饮食、情志和外护四个维度同步入手。

起居防护方面，要隔绝外界湿热邪气。居室应多通风，阴雨天可适当少开窗，被褥定期暴晒，不穿未干透的衣物。正午阳光强烈时减少户外久晒，因为强光会加重血热导致发痒、爆痘。出汗后最正确的做法是用温水擦身并换上干爽的纯棉衣物，切不可贪凉冲冷水澡或直对空调猛吹。洗澡水温不宜过高，不使用强力皂类，以防损伤皮肤保护层。

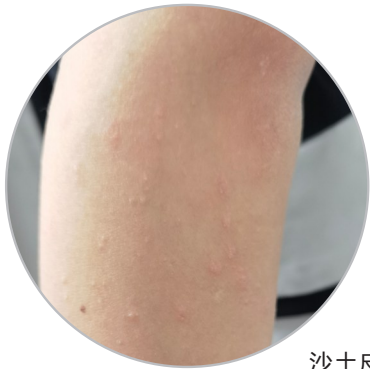
饮食调养的目标是减少体内湿热内生。宜多吃的食材包括冬瓜、丝瓜、绿豆、赤小豆、山药、莲藕等清暑健脾之品。

同时要有意识地管住嘴，少吃三类“发物”：一是冷饮、冰西瓜等生冷伤脾之物；二是火锅、烧烤、甜食、奶茶等助热发疹之物；三是海鲜、羊肉、热性热带水果等容易动风、加剧瘙痒的食物。日常应多喝常温的祛湿汤水，少大量灌冰水。

在作息和情志方面，固本防病的关键在于杜绝内火滋生。刘鹿给出了分人群的简明建议：儿童尽量在21点前入睡以清心火；青少年不熬夜；中青年减少加班焦虑，学会情绪排解；中老年人早睡以滋养肝肾。情绪管理同样重要，暴怒、长期情绪压抑都会催生肝火而加重长痘、水疱和皮肤瘙痒问题。

不要等到红疹密布、水疱破溃、瘙痒彻夜难眠时才开始着急，入夏提早做饮食管控、起居防护和皮肤养护，提前预防干预，就能大幅降低皮肤病发病概率，平稳度过湿热酷暑。

图片由受访者提供



沙土皮炎