

hi84137983 / June 27, 2012 03:37PM

中醫談皮膚病

中醫認為會造成皮膚病的主要原因是體內毒素累積太多，導致肝(解毒)、腎(排毒)不堪負荷，於是就透過皮膚癢、起疹子、青春痘、爛瘡、無名腫毒...等，方式來排毒。

如果體內毒素長期無法排除，最後有可能會演變成皮膚病中最為嚴重的乾癬。

●何謂毒素？

毒素的來源可分為體內產生及體外感染兩種

1. 體內產生：指的是體內的濕氣、火氣、熱氣、痰濁、血熱
2. 體外感染：為外感六邪(風、寒、暑、濕、燥、火)所致

這些物質以現代的科技尚無法量化，也無法證明它們的存在
所以，西醫一概視為無稽之談；關於這點，一直是西醫最大的盲點

●體內的毒素從何而來？

所謂「病從口入」，體內毒素最直接的來源即為飲食
另外，不正常的生活習慣，也會導致體內毒素累積

●飲食及不正常的生活習慣和體內毒素的相關性

一、濕氣

1. 嗜食冷飲及生冷

冷飲喝多會導致體內濕氣變重

生冷吃多會導致脾胃虛寒及氣虛(體內能量不足)

氣虛者代謝變差會造成體內毒素排除更不容易

2. 缺少運動而流汗量少

憋尿或種種因素導致腎氣虛、小便不利

流汗及小便都是體內排除濕氣(毒素)的一種方式

二、火氣、熱氣

1. 嗜吃重鹹、燒烤、油炸、辣、酒、零食、餅乾...等

以上這些食物都比較燥熱

吃多了會加重體內的火氣、熱氣

所以，會出現上火的症狀

如：口乾舌燥、口破、喉嚨痛、失眠...等

而且吃燒烤、油炸及喝酒會傷肝，吃太鹹會傷腎

肝腎解毒機能變差，導致體內毒素代謝不掉

自然就容易造成皮膚病

2. 熬夜、晚睡、壓力大、發脾氣：

這些不良的生活習慣都會產生過多的毒素(火氣、熱氣)

3. 水分攝取不足及排便不順：

水分攝取不足會造成體內火氣、熱氣過旺

火氣、熱氣過旺就會導致腸道乾燥於是就會便秘

排便也是體內排毒的一種方式

三、痰濁

1. 抽菸

抽菸傷肺，會導致肺氣虛，肺氣虛比較容易生痰濁，痰濁也不容易咳出，積在體內就變成毒素

2. 嗜吃甜食及大魚、大肉

甜食因為太過黏膩

大魚、大肉因為脂肪含量高且太過油膩

所以吃多了容易產生痰濁

體內痰濁過多也會助長濕、熱之氣

3. 體型過度肥胖者

肥胖者大多嗜甜食及大魚、大肉，所以本身痰濁較重
再加上缺少運動而導致代謝低弱，體內痰濁更不易排除

四、血熱

主要是由於體內缺血(血虛)及血液循環不良(血瘀)所導致

1. 血虛

缺血的人代表體內陰液不足

體內陰液不足就無法濡養皮膚，會導致皮膚太過乾燥
皮膚太乾燥就容易上火

就像樹木沒有水，太過乾燥就會自燃一樣

這種血虛所導致的火，臨床上稱之為「虛火」

虛火和實火不同

虛火是體內缺水(血)，所以治療要滋陰(補充水及血)

實火是真的火氣大，所以治療要用苦寒藥來清熱退火

2. 血液循環不良(血瘀)

血液循環不良則容易滋生細菌

這也是為什麼糖尿病患者容易皮膚病且傷口容易感染的道理

而且血液循環不良就代表體內氣血不流通

氣血不流通就好比空氣不流通會讓人感到悶熱煩躁

所以就比較容易上火

食物中的毒素也包括濫用西藥，西藥都是化學合成的

吃多了自然會導致體內毒素累積，而且會傷肝、腎

肝、腎受損則影響肝、腎解毒機能

●體外的毒素從何而來？

主要是因為感冒(外感六邪)久治不癒所造成

西醫視感冒為細菌及病毒的感染

中醫把感冒視為人體正氣(抵抗力)不足，無法適應氣候的轉變，而感受其邪氣(六邪：風、寒、暑、濕、燥、火)所致

這些外來的邪氣如果久治不愈或經人誤治後，無法排出體外就會變成毒素

●自然界氣候的轉變對人體的影響

舉例來說：

1. 春天：

春天是風最盛的季節，風邪一年四季皆有，但以春天為主

春天萬物生長，多數植物的種子及花粉需要透過強風的吹送才可順利繁殖，所以體虛之人在春天特別容易受風感冒

春天的梅雨季氣候潮濕，體虛之人也特別容易感受濕邪

所以皮膚病如果在春天較嚴重，往往是因為體內的風邪及濕氣較重，臨床上可加重去風及去濕的藥，將體內的風邪及濕氣排除

2. 夏天：

夏天氣候炎熱，是一年裡暑氣、火氣、濕氣最重的季節

所以夏天特別容易受到暑氣、火氣、濕氣的影響(如：中暑)

有生命的物體在日照下皆會流汗，所以夏天濕氣最重

天氣熱會流汗，流汗就是在排除體內的暑氣、火氣、濕氣

此時如果進入冷氣房或吃冰冷之物，會導致毛細孔收縮

體內的暑氣、火氣、濕氣就排不出來，於是就變成了毒素

所以很多皮膚病在夏天或照到太陽時，就變得更加嚴重就是這個道理

3. 秋天：

燥為秋季的主氣，其氣清肅，其性干燥，稱為“秋燥”
每到久晴未雨、氣候乾燥之時，最容易發生燥邪為患
氣候乾燥也會導致皮膚乾燥
所以很多人的皮膚病在秋天或氣候乾燥時會加重
就是燥邪所致

4. 冬天：

冬天氣候最為寒冷，體虛之人就容易感受寒邪
寒邪在體內會阻礙氣血運行
氣不通、血不行除了會導致筋骨疼痛及麻木以外
也會導致體內代謝變差而影響毒素的排除

以上這些大自然中所存在的六邪(風、寒、暑、濕、燥、火)
如果不趕快治療，在體內排不出去都會變成毒素而累積於體內

●中醫治療皮膚病和西醫不同

西醫只是用藥(抗組織胺及類固醇)來抑制其發炎反應
等藥效過了以後，皮膚病還是一樣會再發作
因為體內及體外的毒素(濕氣、熱氣、火氣、痰濁、血熱、六邪)還是沒有完全解決掉

中醫治療皮膚病強調的是「標本同治」
並遵循「急則治其標，緩則治其本」的原則
中醫認為，體內的毒素為「標」
而真正的「本」就是一肝、腎解毒機能的低弱

有沒有發現：同樣是人，有人每天跟你一樣吃燒烤、油炸、辣、喝酒、熬夜、抽菸
和你過一樣的生活，吃一樣的食物，為什麼別人就不會皮膚病??

肝、腎解毒機能強的人，體內毒素可以完全代謝掉，自然就不會皮膚病。

「治標」：

指的是先排除體內的毒素
中醫透過以下方式來排除體內毒素
補氣，加強體內代謝—代謝好可促進體內所有毒素的排除
發汗—去風邪、寒邪、濕邪
利小便—去濕邪
通大便—去火邪、熱邪
滋陰—去燥邪及血熱
清熱—去火邪、熱邪、暑邪
活血化瘀，促進血液循環—清血瘀、血熱
等體內毒素完全排盡之後，再開始治本(調理)

「治本」：

看哪個臟腑較虛弱，就針對該臟腑下去用藥調養
氣虛則補氣，血虛則補血，氣血充足則抵抗力強
抵抗力強自然不易感受外邪也不易產生內毒
另外，最主要的還是要提升肝、腎的解毒機能
吃點補肝、腎的藥即可達到此效果
但是，補肝腎的藥必需視其體質下去加減用藥
每個人的體質不同，適合你的不一定就適合別人
要記住「別人的良藥，可能是你的毒藥」

很多人喜歡去青草店買退火的青草茶來喝
這些青草店賣的草藥大部分都屬涼性
長期服用反而容易導致肝、腎機能衰退
建議大家還是找中醫就其體質下去用藥調理
才能治標又治本的根治皮膚病

「但願世間人無病，何愁架上藥生塵」@
《本文作者為德昌中醫診所中醫師》
