

这些毛病试试中医调理

穴位艾灸、中药湿敷、中药热熨、中药浸浴……
除了口服中药，日常生活中也少不了皮肤帮忙接收中医调理功效。

药浴湿敷止痒止脱屑

北京中医药大学东方医院皮肤科姜颖娟：红色斑块、白色鳞屑……银屑病反复发作，不易根治，对日常生活和情绪都有不小的影响。对于无法口服药物的人群来说，可以通过中药外治有效控制症状。

看症状选中药：外治中药要随着症状选择，比如皮疹颜色较红，可用马齿苋、生地榆、紫草、野菊花、大青叶、土茯苓、丹皮等；皮

损干燥、脱屑明显，可加皂角、当归、威灵仙、苍术、艾叶等；若皮损肥厚，可加桃仁、红花、首乌藤、丹参、鸡血藤、透骨草等；若瘙痒剧烈，可加苦参、白鲜皮、地肤子等。

中药浸浴：用单味中药或复方中药煎水，滤渣取液，温度适宜后洗浴全身或局部。温热的药浴可以开放毛孔，促进中药有效成分渗透吸收，输送至全身发挥治

疗作用。中药浸浴水温稍高，适用于银屑病静止期以及消退期的皮损。

中药湿敷：把中药按照3%~10%的比例加水煎汤晾凉，浸湿6~8层纱布冷敷患处15~20分钟，每日1~2次，有利于药物渗透吸收，发挥消炎、镇静、止痒等功效，冷敷也可以减轻充血反应。

如果瘙痒剧烈难忍，可以联合中药湿敷、中药浸浴，有助快速止痒。

吴茱萸熨脐减轻便秘

广州医科大学附属中医医院针灸科黄巧仪：经常便秘又不想吃药，不妨用吴茱萸热奄包热熨神阙穴，既能加强理气消胀的作用，又可以通过脐孔疏通五脏六腑、气血经络，促进胃肠蠕动，减轻便秘、腹胀等症状。

用微波炉加热180克吴

茱萸30秒，装入热奄包，外熨神阙穴（肚脐）30分钟，每日早晚各一次，10天为一个疗程。

吴茱萸具有散寒止痛、疏肝下气、温中燥湿的功效。神阙穴具有温阳救逆、利水固脱、健运脾胃、和胃理肠、开窍复苏的功效，刺

激此穴可以加速胃肠蠕动，分泌更多酶消解食物，排便也就畅通无阻了。

药熨是一种温和刺激，有助热的作用，因此要注意多饮水，还可促进局部血液循环，增强效果。药熨后避免吹风受凉或者凉水洗澡，注意局部清洁，避免感染。

外治补阳手脚不怕冷

江苏省南京市第二医院中医科王丹：中医认为，如果阳气不足或气血运行受阻，处于四肢末端的手脚就会出现冰冷的情况，核心在于阳气不足。艾灸、热敷、足浴都是补阳的养生法。

艾灸穴位：常可选用大椎（第七颈椎棘突下凹陷）、涌泉（蜷足时足心凹陷）、足三里（外膝眼下四横指）、神阙（肚脐中）、气海（脐中

下1.5寸）、关元（脐中下3寸）等穴，还可以配合太冲（第1、2跖骨结合部前方凹陷）、合谷（第2掌骨桡侧中点）以顺接阴阳，温煦手足效果更好。

中药热敷：常用白芥子、紫苏子、莱菔子、吴茱萸、补骨脂、花椒、青盐等，装入带有拉链的布袋，隔水蒸10分钟取出，温度至皮肤可耐受时热敷脐穴，

每天1~2次，每次30分钟，将热力和药力由肌表送达内里，发挥散寒除湿、行气活血、舒经通络等作用。

中药足浴：可选择桂枝、红花、干姜、艾叶、鸡血藤、益母草各5克煮水泡脚，能起到温阳活血的作用。水温不宜超过45℃，水量最好超过踝关节，身体微微发热时就算泡好了，有助于驱除寒气，保持温暖。

外用生姜淡斑养关节

广东省第二中医院针灸康复科秦敏：生姜除了是日常生活中入口的饮食佐料，还是可以外用养生调理的不错选择。

生姜擦脸：使用生姜擦拭脸部皮肤，不仅可以发挥杀菌的功效，还有助于祛除痘痘、改善皮肤表层粗糙度、修复皮肤雀斑痘印等，但过敏性皮肤的人最好不要

使用。

将一块生姜对半切开，尽量使横截面外露大一点，擦拭色斑，皮肤感觉有一些温热就可以了。

如果能在擦拭前将生姜的切面用火烧一下，或用微波炉加热1分钟，淡斑结果会更好。注意生姜温度不能太高，避免烫伤，每天2~3次，坚持擦拭有助祛斑。

生姜敷关节：将生姜切成1厘米厚的大片，放在浓盐水中煮熟，然后用热的生姜片外敷腰部和膝关节，是对付阴天下雨、天气骤冷导致的腰、关节痛的有力武器。中医认为，腰椎及骨关节疾病与肾精损耗、化生不足有关，而咸味能入肾，盐水煮姜可以助阳、强肾，对寒瘀凝滞的疼痛有效。



广东省佛山市中医院皮肤科目前已成为全国的银屑病、炎症性皮肤病、脱发诊疗中心之一。该院性病专科、银屑病专科学术带头人罗文峰坚持中西医结合，将家传的经验方制成的特色院内制剂广泛应用在临床，如干擦散、皮肤洗外用颗粒、复方黄水、梅四膏等；率先在院内开展白癜风表皮移植术，最早在院内使用生物制剂治疗中重度特应性皮炎与银屑病，取得确切疗效后，还带领科室团队逐步探索生物制剂的临床运用。图为罗文峰（右）为患者解答病情。蓝尉 禰影妍报道

■养生有方

秋季润肺汤防感冒

山西省中医院皮肤科 郑辉

中医认为，肺为娇脏，喜润恶燥。而燥邪是秋季的主气，此时一不注意就会发生呼吸道疾病，可以试试这些润肺水果汤。

金桔雪梨汤：将雪梨半个、金橘3个、适量冰糖一同放入锅中，加适量清水煮30分钟即可，能够利咽生津、润肺化痰。

雪梨热橙汤：将雪梨半个、红枣3个、橙子半个一起放入锅中，加入适量清水煮30分钟，能起到滋阴润肺的作用，还可以补充维生素C。

马蹄雪梨汤：将雪梨半个、适量马蹄、银耳、冰糖一同放入锅中，加入适量清水煮30分钟，可以发挥止咳润肺的作用，也有助于增强体质，减少秋季患病。

如果有以下症状的任意两项，就要注意免疫力下降的问题，更要留意预防感冒：咽喉干痒、感觉有异物；口腔溃疡反反复复；鼻孔干燥，比夏天还容易上火；嘴巴干，喝水不解渴，越喝越口渴；咳嗽痰多，而且颜色较深，偏黄。

风寒感冒姜糖饮：若是吹风受凉引起风寒感冒，出现浑身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽有痰等不适，可取生姜10克切丝，加入沸水冲泡，加盖焖约5分钟，再调入红糖15克，每日一次，趁热顿服，服后盖被卧床休息取汗，能够疏散风寒、和胃健中。

风热感冒雪梨饮：如果有发热重、微恶风、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、涕黄、口渴想喝水、舌尖边红等症，多是外感风热型的感冒，此时可取雪梨连皮切块，酌情加入适量冰糖，炖水服用。雪梨性味甘凉，具有生津、清热、化痰的作用，可缓解发热口干、咳嗽出痰等症状。