

中医养生解析湿疹 -- 夏季湿疹预防与治疗

曾 容

自贡市中医医院 643000

【中图分类号】R275.9

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-076-01

湿疹是一种在人们日常生活当中相对常见的皮肤炎症疾病，尤其是在夏季天气湿热的环境下发病率相当高，给人们的正常生活造成了相当严重的影响。那么，为什么湿疹这种疾病会在夏季频发呢？我国传统中医对于湿疹这种疾病又会怎样应对呢？

什么是湿疹？

湿疹是由于多种内外因素共同作用而产生的一种皮肤炎症，通常可以分为急性、亚急性与慢性三类。通常情况下，湿疹是人的皮肤对各种内外因素如化学物质、蛋白、细菌、真菌等产生的特定反应，患者的皮肤表面会产生米奇的丘疹、疱疹或小水泡，如果之后继发感染还会产生明显的脓疱或脓痂。另外，湿疹这种疾病通常会在夏季发生，不仅发病率相对较高，而且由于这种疾病在人体上相对顽固，因此治疗也比较麻烦，如果儿童患上了湿疹还会因为皮肤的瘙痒而导致烦躁、哭闹等表现。因此，只有加深对湿疹这种疾病的了解，才能有效的实现对湿疹的预防与治疗。

中医角度下湿疹发生的原因

1. 湿疹发生的内因

在我国传统中医理论当中，湿疹这一疾病通常被认为是由内外因素相互作用而产生的。其中，引发湿疹的内因大部分与人体脏腑功能失去平衡而导致气血不调有关，常见的导致湿疹的证型有水湿犯脾、湿热下注等。

2. 湿疹发生的外因

除了上文提到的内因之外，外因的存在也是引发湿疹这一疾病的关键。通常情况下，引发湿疹的外因与人们的日常生活中的环境气候变化有着密切的关系，且大多数与风寒暑湿燥火有关，尤其是在夏季更容易因暑湿而产生湿疹。此外，一些来自外界的刺激如寒冷、炎热、热水烫洗皮肤甚至与动物、植物、化学物质等进行接触也是导致湿疹发生的原因。

湿疹的中医辨证治疗

1. 水湿犯脾型

水湿犯脾型湿疹会表现出相对明显的水疱，一旦抓破会溃烂出水且难以愈合，这是由于患者体内水气湿气比较重所引起的。对于这种类型的患者，通常需要采取利水化湿健脾的针对性治疗措施，采用滑石、生苡仁、神曲、党参、连翘等多种药物组成的药方或是茯苓、薏米、绿豆、陈皮等煮成的汤水进行治疗，同时也可以采用冬瓜、莲子、萝卜、山药等蔬菜烹调的食疗法进行针对。

2. 湿热下注型

湿热下注型的患者施针通常发生在肚脐以下的部位，如腰臀、大腿、小腿、脚部甚至阴部等多个部位，这种类型的湿疹通常需要采用清利湿热的方式进行治疗，比如使用金银花、连翘、滑石、苍术等多种药物研磨制成的八正散，或是苍术、黄柏制成的二妙丸等对患者进行治疗，才能使患者的湿疹状

况得到有效的改善。

3. 夏季暑湿型

夏季暑湿型湿疹正如其名，是一种在夏天暑湿严重的环境下容易产生的湿疹，这类湿疹的症状表现往往会分布在患者身体上下出汗较多的部位，这是因为人体的暑湿之气就是通过出汗外排的，这导致了出汗越多的地方暑湿之气的聚集就越严重，一旦人们出汗不畅就很容易导致这类湿疹的产生。因此，对于这种湿疹的治疗，需要按照清暑利湿、透汗解表的治疗原则，使用滑石与甘草适当加减研磨而成的六一散进行治疗，才能有效的治愈这类患者所患的湿疹疾病。

湿疹的中医预防措施

1. 饮食节制

上文提到，中医理论认为湿疹的发生主要是内外因素结合形成的，尤其是在天气湿热的夏天如果不对饮食进行节制，摄入大量的甜食、冷饮或油腻食物等，就会导致人体的脾胃功能受到损害，进而使人体内的水湿难以有效的运化而产生湿热，最终导致内外湿邪结合而引发湿疹。因此，在对湿疹进行预防的过程当中，人们应当从饮食方面的节制做起，尽量少使用甜食与油腻、辛辣的食物，尤其是在夏季要少吃鱼虾、鸡肉、牛肉、羊肉等腥发动风的食物，才能有效的避免湿疹的发生。

2. 远离诱因

除了对饮食进行一定的节制之外，远离湿疹的诱因也是一项重要的预防措施，这是因为湿疹大多是由于人的过敏体质引起，接触到各种内外诱因的时候很容易直接导致湿疹的产生或加重。因此，为了实现对湿疹的有效预防，人们应当远离可能导致自身出现过敏的诱因，比如动物皮毛、人造纤维等外因以及消化系统疾病、内分泌失调等内因，才能更好的预防湿疹在夏季炎热期间的产生与复发。

3. 适当调理

在采用中医理论对湿疹进行预防的过程当中，通过中药对人们的身体进行适当的调理可以更好的避免湿疹的发生。在炎热潮湿的夏季，人们很容易因为脾失健运、湿邪泛滥而发生湿疹，如果能够使用中药调理人的脾脏、清除湿邪热毒，就可以从根本上杜绝湿疹这一疾病的发生。在此过程当中，人们可以在医生的指导下使用消风散加减，或是服用除湿胃苓汤、麻黄连翘赤小豆汤等对身体进行调养，就能有效的实现对湿疹的预防。

作为一种在夏季湿热环境下常见的皮肤疾病，湿疹这种疾病的产生不仅会影响人们的皮肤外表，更会导致人们的精神与注意力受到严重的影响。只有加强对湿疹这种疾病的了解与认知，并且采取正确的方法进行防治，才能在生活中有效远离湿疹的威胁。