



什麼是異位性皮膚炎？

中醫對異位性皮膚炎的病人，認為是本身體質較虛弱，保衛的能力不足，無法抵擋外來物質的刺激侵襲，而引起的過敏反應。

常見症狀

每當有這些外來刺激時，病人因體質虛弱，保衛能力不足，抵擋不住外邪侵襲，而引起過敏反應，造成皮膚極度劇癢。

臨床治療

中醫師按照病人的皮膚表現，將其區分為：風濕熱型、風熱型、脾虛型、陰虛血燥型來治療，以達到減輕過敏反應、調理身體偏頗，來改善皮膚症狀。

藥膳保健

(一) 薏仁綠豆赤豆粥

薏苡仁30g、綠豆30g、赤小豆30g，三藥水浸半日後一起煮成粥。

適合濕熱證異位性皮膚炎患者

(二) 冬瓜薏仁赤豆粥

薏苡仁、赤小豆、山藥，三藥以水浸半日後，加上冬瓜一起煮為粥。

適合脾濕證異位性皮膚炎患者

(三) 四君藥棗粥

黨參、茯苓、白朮、甘草、山藥，五藥以水煎取汁，加入大棗、米一起煮為粥。適合脾腎兩虛證異位性皮膚炎患者

(四) 桑椹大棗粥

桑椹、大棗、米，三味一起煮為粥。適合血燥證異位性皮膚炎患者

薏仁綠豆赤豆湯



赤小豆30g、綠豆30g、薏苡仁30g

冬瓜薏仁赤豆粥



赤小豆、山藥、冬瓜、薏苡仁

四君藥棗粥



白朮、茯苓、甘草、山藥、黨參、大棗

桑椹藥棗粥



桑椹、米、大棗

飲食建議及生活注意事項

(一) 不吃任何冰涼飲料或橘子、西瓜等寒性水果

(二) 少吃蝦、蟹、蛋、牛奶等容易過敏的食物

(三) 少吃辛辣、刺激、油炸的食物

(四) 多吃青菜水果，勿偏食，保持排便通暢，避免便秘

(五) 別吃過飽，造成胃腸負擔

(六) 洗澡水溫勿過熱，使用中性的肥皂、沐浴乳、潤膚油或乳液

(七) 穿著寬柔棉質衣褲

(八) 保持清潔與通風環境，避免寒冷乾燥環境

