



媒體報導

日期： 2012年5月1日(星期二)

資料來源： 中藥醫緣 - 2012年5月號 - P.10

標題： 治疱疹良方 馬齒莧冷敷法

訪問基督教家庭服務中心香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)馮榮昌主任醫師

撰文·攝影：朱樂汶



中醫醫緣

中醫獨門心得

▶ 馬齒莧具清熱解毒功效，適宜飲用也可供外敷治瘡毒之用。

治疱疹良方 馬齒莧冷敷法

每次傷風感冒，那股潛伏在我們虛弱身體內的病毒便會蠢蠢欲動，直到免疫力下降，它就會衝破「防線」，形成群集式的小水泡，發於口角或鼻孔周邊等皮膚表面上，中醫稱它為熱瘡，老一輩人俗稱之為「蟻癩瀨尿」，西醫稱為疱疹。中醫師馮榮昌對根治此類熱毒腫瘡有好心得，就是用馬齒莧煎水冷敷患處，再配合疏肝抑火、益氣養陰的中藥調理。



馮榮昌醫師

馮 榮昌指出，從中醫角度看，熱瘡多因外感風熱外襲，或胃腸內熱蘊蒸，或女士月經先期沖任血熱等所致，「三者之中，臨床上以外邪濕毒引起的熱瘡症最多，患者一般心火較重，發病時常伴有發燒、喉嚨痛、多鼻水、咳嗽、疲倦，睡眠質素也較差、多夢，可用板藍根、連翹、金銀花、竹葉、甘草、茵陳等藥疏風清熱、利濕解毒。」

愛吃火鍋、喝啤酒的人士，若常長熱瘡，便可能是胃腸濕熱了！馮醫師提醒，愛嗜辛、熱、煎、炸、冷飲者，容易損陰、積熱毒，引致熱瘡，「此類患者發病時，會伴有口臭、胃口差、便秘，舌苔黃厚，要改善可多用土茯苓、白花蛇舌草等，清腸胃、除濕熱。」

除了外邪濕毒，有部份女士常在月經前後出現熱瘡，原來與肝火及沖任血熱有關，「患者多屬偏熱體質，會有月經不調的問題，而血熱可引致經期提前，經血量多呈鮮紅色，經期時則較易心煩燥怒、口乾、兩脇疼痛，舌苔呈薄黃，柴胡、牡丹皮、白芍均可有助疏肝清熱，調理沖任。」

疱疹痕癢難抵，病情輕者可採用外治冷敷法，到藥房購買1兩馬齒莧加水煲半小時，放入冰箱雪凍後用化妝棉輕印患處，每天數次，此舉能有助祛濕清毒，令小水泡縮收結痂。不過，馮醫師認為若要徹底根治熱瘡，減少復發，最重要的是戒口。他建議，煎、炸、辛辣、燒鵝、榴槿、芒果、荔枝、火鍋、冷凍啤酒等濕熱食物盡量少吃。同時，培養正氣、多做運動也很關鍵，因正氣足就能驅除潛伏在體內的邪毒。

馮醫師同時分享一個十分簡單的益氣養陰湯：材料有黨參10克、五指毛桃30克、生薏米20克、淮山15克、北沙參20克、茯苓10克，再加少許無花果、水，煲一個半小時便可，一星期可服兩次。此湯藥性溫和，氣虛人士也適易服用。

馮榮昌Profile

香港及內地註冊中醫師，畢業於廣州中醫藥大學、香港大學中醫(針灸學)碩士、南京中醫藥大學博士，專門主理針灸及五官科疾病，現為基督教家庭服務中心—香港中文大學中醫教研中心主任醫師。



每次傷風感冒，那股潛伏在我們虛弱身體內的病毒便會蠢蠢欲動，直到免疫力下降，它就會衝破「防線」，形成群集式的小水泡，發於口角或鼻孔周邊等皮膚表面上，中醫稱它為熱瘡，老一輩人俗稱之為「螞蟧瀨尿」，西醫稱為疱疹。本會牛頭角中醫中心主任醫師馮榮昌對根治此類熱毒腫瘡有好心得，就是用馬齒莧煎水冷敷患處，再配合疏肝抑火、益氣養陰的中藥調理。

馮榮昌指出，從中醫角度看，熱瘡多因外感風熱外襲，或胃腸內熱蘊蒸，或女士月經先期沖任血熱等所致，「三者之中，臨床上以外邪濕毒引起的熱瘡症最多，患者一般心火較重，發病時常伴有發燒、喉嚨痛、多鼻水、咳嗽、疲倦，睡眠質素也較差、多夢，可用板藍根、連翹、金銀花、竹葉、甘草、茵陳等藥疏風清熱、利濕解毒。」

愛吃火鍋、喝啤酒的人士，若常長熱瘡，便可能是胃腸濕熱了！馮醫師提醒，愛嗜辛、熱、煎、炸、冷飲者，容易損陰、積熱毒，引致熱瘡，「此類患者發病時，會伴有口臭、胃口差、便秘，舌苔黃厚，要改善可多用土茯苓、白花蛇舌草等，清腸胃、除濕熱。」

除了外邪濕毒，有部份女士常在月經前後出現熱瘡，原來與肝火及沖任血熱有關，「患者多屬偏熱體質，會有月經不調的問題，而血熱可致經期提前，經血量多呈鮮紅色，經期時則較易心煩動怒、口乾、兩脇疼痛，舌苔呈薄黃，柴胡、牡丹皮、白芍均可助疏肝清熱，調理沖任。」

疱疹痕癢難抵，病情輕者可採用外治冷敷法，到藥房購買1兩馬齒莧加水煲半小時，放入冰箱雪凍後用化妝棉輕印患處，每天數次，此舉能有助祛濕清毒，令小水泡縮收結痂。不過，馮醫師認為若要徹底根治熱瘡，減少復發，最重要的是戒口。他建議，煎、炸、辛辣、燒鵝、榴槿、芒果、荔枝、火鍋、冷凍啤酒等濕熱食物盡量少吃，同時，培養正氣、多做運動也很關鍵，因正氣足就能驅除潛伏在體內的邪毒。

馮醫師同時分享一個十分簡單的益氣養陰湯：材料有黨參10克、五指毛桃30克、生薏米20克、淮山15克、北沙參20克、茯苓10克，再加少許無花果、水，煲一個半小時便可，一星期可服兩次，此湯藥性溫和，氣虛人士也適易服用。

馮榮昌 Profile

香港及內地註冊中醫師，畢業於廣州中醫藥大學，香港大學中醫(針灸學)碩士，南京中醫藥大學博士，專門主理針灸及五官科疾病，現為基督教家庭服務中心-香港中文大學中醫教研中心主任醫師。

- 完 -

