

冬季皮膚癢常發生於秋末、冬季，天氣愈乾燥，症狀愈嚴重，最常發生在從寒冷的戶外進入到室內，或是晚上蓋被子睡覺時。部位以面部、脖子、手臂的外側及腳踝以下為主，有些甚至有脫屑、紅疹的現象，患者以中老年人居多。

王繼榮醫師指出，中醫認為冬季皮膚癢的主要原因是血虛、風燥。冬天氣溫低，人體為了避免散熱過度，自然地收縮周邊的血管來保暖，但如此一來，表皮附近的血液循環較差，供血較少，如果油脂分泌也較少，皮膚得不到滋潤，在乾冷的季節裏，症狀就變得很明顯。搔抓處可能出現魚鱗般的皮膚外觀，常有脫屑的情形。如果身體本來有一些慢性的疾病，例如糖尿病、貧血、腎病、長期便秘等，也可能使症狀加重。

王繼榮醫師強調，外來的刺激，例如經常使用清潔劑的工作，或是用鹼性強的肥皂洗澡，洗澡水溫度過高、太常洗澡、洗澡時間過久，都可能使皮膚原本的滋潤減少而誘發冬季搔癢的症狀。另外，飲食也是重要的影響關鍵：過食辛辣燥熱的食物，容易造成皮膚狀況的惡化。

如何改善冬季的搔癢？王繼榮醫師表示，首先，還是要檢查可能造成的病因，治療控制原本的疾病。飲食宜清淡，多吃蔬菜水果。保持個人衛生，但洗澡別太勤，而且不要用太燙的水洗澡，給皮膚比較好的恢復環境。洗澡後可以用些綿羊油、甘油來滋潤皮膚。貼身衣物純棉的比較好，化學纖維的衣服比較不適合穿在太裏層。大便通暢對皮膚癢的改善也有幫助，宜多吃纖維質高的食物。中醫來說：肺主皮毛，而肺與大腸相表裏，大便通暢，對皮膚有好處。

王繼榮醫師說，中醫在治療冬季搔癢，仍以祛風、養血、潤燥為主。癢在中醫屬於「風證」，中醫理論提到：「治風先治血，血行風自滅。」血液充足，末梢供血良好，自然皮膚的乾燥可以得到改善。選擇溫和的中藥材，如黃耆、地黃、茯苓、冬蟲夏草、當歸、人參、川芎等，讓血液循環順暢、氣血調和。可視體質配合食用一些堅果類，如腰果、松子、花生、芝麻，增加老年人身體的溫暖，又可潤腸。最後別忘了，適度的運動還是很重要，運動可以提高身體的代謝率，也可以促進末梢的血液循環，讓寒冷的冬天有較好的生活品質。

更多資訊請上[雙和中醫部落格](#)

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。

