

治療酒糟從「廚房」開始，「上火」的食物是關鍵

酒糟性皮膚炎也是類似的道理，想要治癒酒糟性皮膚炎飲食絕對是關鍵，患者大多也適合在「廚房」多琢磨。以西醫的角度，治療酒糟性皮膚炎不外乎雷射治療、類固醇，或是口服藥、口部擦藥，不過以中醫的角度來看，酒糟性皮膚炎跟脾胃、飲食有莫大的關係。中醫認為，皮膚血管擴張與脾胃有莫大的關聯。以中醫醫理來論，經絡彼此 ...

醫師建議，患者應注意日常生活的養生保健方法，以減少病情的變化：

- 1. 加強皮膚鍛鍊，多運動、適當的流汗。
- 2. 飲食上更應該忌口，避免辛辣、酒類、油炸食物、蔥、蒜、肉類等、花生、茄子、筍子、荔枝、芒果、龍眼肉、杏仁、桃子、李子、蝦子、蟹類、等容易誘發乾癬的食物
- 3. 避免勞累、熬夜晚睡、調節情志，免受

情緒壓力之過度刺激

4. 熱食、辣味食物，都是皮膚發紅的因子之一，原理也很簡單，這些食物都會刺激血管，而不少年輕人喜愛的「麻辣鍋」，更是兩者兼具，除了容易因為一時放縱攝取過多的熱量外，也會因為熱、辣因素誘發疾病，也有相關學者表示吃太多麻辣鍋容易傷胃致癌，淺嚐即可，不能多吃。

◎清潔不宜過度，使用洗面乳、化妝品也要注意，是否內含刺激性物質。

◎身心平穩，心情的過度起伏都會影響病情。

- 包含現代人常過度攝取的糖分飲料、油炸碳烤食物，以及容易攝取過多熱量跟脂肪的麻辣鍋。水果方面如荔枝、龍眼、榴槤、芒果等…都很容易上火。「上火」的食物是關鍵，有咖啡因的食物、油炸物、刺激性強的食物，這都會影響到肌膚。患者宜適量攝取，其他不良作息如嗜酒、熬夜、過度的日曬，以及抽菸，或是情緒頻繁的極度起伏，都容易誘發酒糟性皮膚炎。讓身心平穩，才是打

敗酒糟性皮膚炎的長久之計。

不要吃有辛熱屬性的食物，諸如當歸鴨、薑母鴨、麻油雞等食物，食用這些食物會加速血液循環，對於還在發炎的患者而言無異是火上加油。一般在發炎期間患者會有發燒、流白色鼻涕、喉嚨痛…等情況。此階段不宜使用補藥，像是中藥中的當歸、紅棗、麻油、人參。要補身體，也要看時間跟身體狀況，才不會愈補愈糟!!