

中醫防疫系列

疫情持續頻繁洗手易傷皮膚 醫生教你養護手部肌膚

「你洗手了嗎？」新冠疫情持續，特別是近期病毒四處蔓延，人們平時外出難免用手接觸公共物品。接觸公共物品的手，如果再接觸眼部、鼻部或食物等，則容易造成病毒以及細菌的傳播。因此，勤洗手消毒，就成了阻斷病毒、細菌通過手部傳播的有效方法。疫情期間大家洗手的頻率比之前高了很多，勤洗手成為了大家全新的習慣。當前香港疫情依然嚴峻，我們每次外出返回後、或接觸公共物品後，必定認真洗手，往往用洗手液洗完還不放心，再來一次酒精消毒。其實，頻繁的洗手消毒會對手部肌膚造成損害，如果手部皮膚受到損害，應該如何進行有效護理？今期就與各位共同關注手部肌膚在疫情期間的養護。

文：香港中醫學會副會長 符文樹博士

圖：符文樹博士、資料圖片



● 手部沾水後一定要外塗護手霜，及時給雙手滋潤和保護。



● 符文樹博士



● 頻繁清洗的手



● 使用酒精搓手液是現時大家常做的事

現在研究發現，新冠肺炎可通過接觸傳播和飛沫傳播，因此日常皮膚的清淨衛生不容忽視，特別是必須認真進行手部的清潔消毒。清潔手部皮膚的第一步是洗手，但由於清水無法去除脂肪、油、蛋白質等常見的污染成分，所以需要消毒劑。在做消毒時首選使用含氯、乙醇、過氧化氫等成分的消毒劑。洗手過程中的頻繁清潔、消毒手部皮膚會破壞皮膚屏障結構，改變皮脂膜的PH值，從而導致手部發生皮膚乾燥、瘙癢、脫皮等情況。

此外，消毒劑中的乙醇也會造成手部皮膚乾燥、油脂減少、失去彈性的問題。再加之，手部肌膚的皮脂腺相對較少，無法分泌足夠的油脂來滋潤自身。而每次清洗時的流動水，又會帶走一部分有益油脂，更加削弱手部皮膚屏障。但疫情當下，為保障身體健康，我們又不得不頻繁洗手消毒。既然難以避免，那就更要注意對手部肌膚的保養，把頻繁洗手對手部肌膚的傷害盡量降到最低。

手部皮膚的日常養護

如要保養手部肌膚，在日常生活須注意以下幾點：

一、溫柔適度地洗手：手部肌膚和面部肌膚一樣脆弱，溫柔耐心地清洗雙手，既能消除病毒細菌，同時也是對手部肌膚的保護。如果經常過度清潔，則會損害手部肌膚屏障，導致脂質大量流失，手部肌膚越來越乾燥，嚴重者還會有脫皮的危險。

二、用水溫適中的溫水洗手：水溫過低，會使手部皮膚上的汗腺、毛囊、皮脂腺關閉，從而影響降低洗手品質。水溫過高，易加速手部肌膚的水分流失。時間長了，手部

很容易出現乾紋細紋等問題。

三、正確地擦手：正確的擦手方式是以紙巾或毛巾將手上的水沾乾，自然晾乾會因水的蒸發而帶走手部肌膚中的水分。此外，擦手的毛巾要經常換洗，保持清潔。

四、常備護手霜：每次洗完手，或者手部沾水後一定要外塗護手霜，及時給雙手滋潤和保護。宜選用輕薄質地且長效的護手霜，隨身攜帶。由於手背上只有很少的皮脂腺，必須經常補充油分和水，否則皮膚會變得粗糙乾燥。

五、採取適當的物理防護：在日常家居消毒或做家務的時候，選定專用手套。宜根據實際情況佩戴橡膠手套、勞動手套等。例如，在接觸刺激性液體，如消毒液、洗潔精、洗衣粉之類時，須佩戴橡膠手套；在提過重的東西或搬運粗糙物品時，須戴上厚實耐磨的勞動手套；在寒冷天氣外出時，則應戴上質地柔軟的保暖手套。

六、定期進行手部保養：面部肌膚可以通過敷面膜進行保養，手部皮膚也可以外敷手膜進行深度養護。如果沒有手膜，可以將面膜敷在手部10至15分鐘；也可以用質地比較滋潤的護手霜厚厚地敷在手上，然後戴上一次性塑膠手套，大約15至20分鐘後取下。以上的方法都可以達到補油、鎖水、滋養的效果。



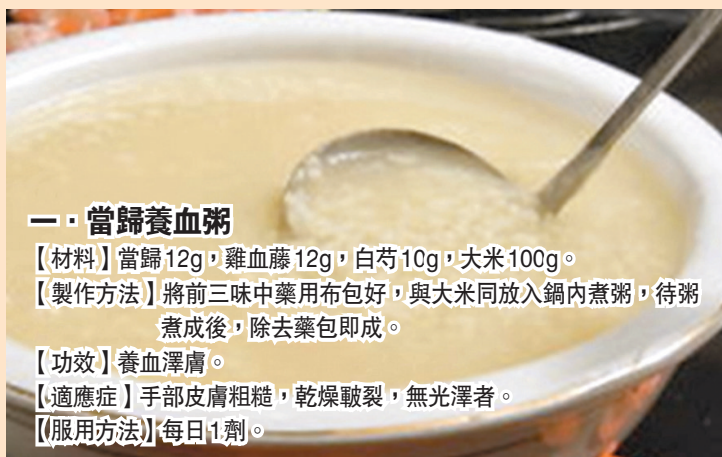
● 在日常家居消毒或做家務的時候，選定專用手套。



● 勤洗手已成現時大家的回常習慣

養護手部藥膳食療方

這兒介紹幾則中醫藥養護手部肌膚的藥膳食療方、中藥外用方，在臨證時必須辨證運用。此外，若手部肌膚受損情況較嚴重，則須看醫生，不可延誤病情。



一、當歸養血粥

【材料】當歸12g，雞血藤12g，白芍10g，大米100g。
【製作方法】將前三味中藥用布包好，與大米同放入鍋內煮粥，待粥煮成後，除去藥包即成。
【功效】養血澤膚。
【適應症】手部皮膚粗糙，乾燥皸裂，無光澤者。
【服用方法】每日1劑。

二、潤膚飲

【材料】生地12g，熟地12g，麥冬10g。
【製作方法】將三味中藥同放入鍋內，加水適量，煲30分鐘即成。
【功效】滋陰潤膚。
【適應症】手背皮膚薄而乾燥、脫屑，出現皺紋者。
【服用方法】每日1劑。



自製外敷外搽潤膚膏

【材料】麻油120g，當歸15g，紫草3g，黃蠟15g。
【製作方法】將前三味藥同煎，熬枯去渣，將油再熬，加黃蠟化盡，冷卻成膏即成。
【用法】清洗手部後，將手擦乾，將潤膚膏均勻塗於手部。



擁有一雙光滑潔淨的美手是每個人夢寐以求，手是人類的「第二張臉」，手部肌膚的養護非常重要，特別是在疫情防護的當下，我們既要做好手部的清洗消毒，同時亦須注意對手部進行適當的保養！

食得健康

文：雨文

有「營」麵包 給你「充」氣



常言道：「一日之計在於晨」！都市人生活爭分奪秒，每天為要讓自己注滿充沛的精力和能量，以最佳的狀態及體力去投入多項學習或繁重工作的挑戰，早餐必然是不可或缺的。有見及此，奇華餅家於3月份將推出以健康食材入饌的三款鬆軟及配搭材料豐富的麵包，包括味帶酸甜的「小紅莓蕎麥包」、外層鋪上麥片、多重口感的「杏脯核桃裸麥包」及滿滿橙香的「亞麻籽橙皮包」，滋味又營養豐富。

例如，「小紅莓蕎麥包」以美國蕎麥粉及蔓越莓混和烘焙而成，含豐富維生素E、可溶性膳食纖維的蕎麥粉，配以含豐富維生素C及抗氧化物質的蔓越莓，淡淡的蕎麥香氣與味帶酸甜的果香融合一起，入口綿密鬆軟。

而「杏脯核桃裸麥包」則以優質裸麥粉，與有機天然曬製，含多種礦物質、豐富纖維素、維生素A的杏脯乾和入口鬆脆的核桃結合一起，外層再鋪上滿滿麥片，多重口感有嚼勁，充滿豐富的麥香及天然氣息。

另外，加入被譽為超級食物之一的亞麻籽與散發着清新香氣的粒粒橙皮焗爛而成的「亞麻籽橙皮包」，打開包裝，誘人的天然橙皮香氣撲鼻而來，每咬一口，香脆且含豐富膳食纖維及多種營養素的亞麻籽、果味甘香的橙皮粒，都一起遊走齒間，味道層次豐富又健康！



香港註冊中醫師 楊沃林

錯誤的「節食減肥」

早前與一班好友吃團年飯，其中一對好友的二十四歲兒子英偉俊朗，但他卻忌口挑食，對米飯畏如毒藥。細問之下，原來他嫌自己肥，進行限食減肥。



● 錯誤的節食減肥

很多人認為減肥就是要控制自己的食量，大多數都是採用減少能量的攝取（清淡飲食），或者通過運動來把脂肪消耗掉。女性流行控制飲食的食量，盡量不攝取高熱量的食物來減肥，這種做法完全是錯誤的減肥。

反而，導致了很多千奇百怪的病症出現，很多女子由於節食減肥而造成營養不良，這些女子往往會出現月經不調的情況，或者反覆陰道炎之類的，或者不孕不育等，真是得不償失。

因為節食根本不能達到目的，或者說是效率最低的一種減肥辦法。因為長期堅持節食，確實會讓體重減輕，但是一旦恢復正常的飲食習慣，就會反彈！

《現代人的營養不良》說：「節食減肥，限制營養來控制體重是不可取的。食物供給我們維持身體活動所需要的能量，人類一切生命活動需要能量作動力，沒有能量就沒有生命。」

明代醫書《景岳全書》記載：肥人「何以反為氣虛……故肥人多氣虛」，清代陳士鏗《石室秘錄》記載：「肥人多痰，乃氣虛也……」。

中醫認為，肥胖多是「本虛標實」，這本虛體現在由於氣虛、脾虛導致津液不歸正化，從而身體出現了諸如水濕、痰濕、脂濁等實邪，儲留體內。

肥胖實際上是人體的垃圾排洩不出去，並不是能量儲備過多，因為人身上的贅肉不是一種優質的脂肪，它絕不會在身體需要的時候變成一種儲備調動出來，它只是身體的負擔，需要及時將其清走。

要徹底改善肥胖的問題，就要通過祛除外寒和內火來完成。其實不光是肥胖的問題，如果祛除了外寒和內火，五臟功能得到了調節，整個身體狀況都會得到改善。中醫治病不是治症，而是整個身體的調理。身體調理好了，血脈也通暢了，病自然就消除了，肥胖的脂肪也就自然地消滅了。

男孩在青春發育期間，飲食沒有改變，但普遍都明顯瘦了和長高了。因為這期間他們身體的陽氣升高了，氣血充盈，體內的能量充足了，就把身體內儲存過多的廢物清除出體外，人自然就瘦了。

人上了年紀會逐漸發胖，是因為陽氣逐漸衰弱、氣血虧虛，無法徹底清除掉身體內的垃圾，形成經絡漸漸不通暢。如不能排除的垃圾在體內越積越多，身體就越來越發胖了。

肥胖是身體的陽氣不足，五臟沒有足夠的氣血去運作，造成體內垃圾積累過多而形成。還有，氣虛脾濕型的人，這種人往往身體虛胖，肌肉鬆軟，尤其是腹部肌肉鬆軟，身體的運化功能減弱，體內的代謝廢物排不出去，久而久之就變成贅肉堆積起來了。

加上，用節食或只進食果蔬，限制營養來控制體重是不可取的，食物供給我們維持身體活動所需要的能量。人類一切生命活動需要能量作動力，沒有能量就沒有生命。

過量運動和不眠不休都是令陽氣耗損更大、氣血更虧虛，只會使身體雪上加霜，減肥也難以奏效。