

# 慢性荨麻疹辩证施膳概述

梁雨濛, 聂宏\*

黑龙江中医药大学, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2022年11月26日; 录用日期: 2022年12月21日; 发布日期: 2022年12月30日

## 摘要

本文对慢性荨麻疹的病因病机进行分析, 认为中医药膳防治慢性荨麻疹应以辩证施膳为主要原则, 因患者喜于食, 厌于医的心理, 辩证施膳应以疏风散寒、解表止痒、益气养血、通腑泄热为原则对其进行治疗, 应在运用药食同源原料时注意药膳配伍和饮食禁忌, 以助患者病情康复。

## 关键词

慢性荨麻疹, 食疗药膳, 中医药疗法

# Summary of Dialectical Diet for Chronic Urticaria

Yumeng Liang, Hong Nie\*

Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Nov. 26<sup>th</sup>, 2022; accepted: Dec. 21<sup>st</sup>, 2022; published: Dec. 30<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

This paper analyzes the etiology and pathogenesis of chronic urticaria and thinks that the doctor of traditional Chinese medicine medicinal food prevention and treatment of chronic urticaria should be dialectical diet as the main principle, because patients enjoy the food, loth to medical psychology, dialectical diet should be scattered cold with a breeze, and nourish the itching, tomyfing qi and blood, relieving heat release for the principle of treatment, should pay attention to compatibility of medicinal food and dietary taboos when applying medicine edible raw materials

\*通讯作者。

to help the patient recover from illness.

## Keywords

Chronic Urticaria, Dietotherapy Medicinal Diet, Traditional Chinese Medicine Therapy

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 前言

荨麻疹是以风团或血管性水肿或两者兼有为特征的疾病,慢性荨麻疹是指发作时间持续6个月以上[1]。本病主要是肥大细胞活化后脱颗粒释放组胺、白三烯等炎症介质引发血管通透性增加,导致患者出现血管性水肿、风团和瘙痒等一系列的临床表现[2]。目前西医治疗慢性荨麻疹主要是联合应用抗组胺剂、免疫抑制剂、糖皮质激素,可以减少炎症反应,起到快速脱敏,调节免疫系统,加强免疫力,改善疾病症状的作用[3]。但长期应用产生耐药性和肝肾功能损害,停药后易反复发作,经久不愈,影响患者生活质量。中医在治疗慢性荨麻疹方面效果显著,中药治标固本,有效缓解西药的各种副作用,但其见效慢、时间长,患者依从性差。中医药膳药食同源,形式多样,口感较好,易于患者接受,并且讲究一人一方,辨证施膳,临床效果较好[4]。目前针对慢性荨麻疹的药膳介绍较少,现将慢性荨麻疹辨证施膳研究概况综述如下。

## 2. 中医对于慢性荨麻疹发病机制的认识

荨麻疹中医谓之瘾疹、鬼风疙瘩、赤白游风。瘾疹一词最早见于《素问·四时刺逆从论》:“少阴有余,病皮痹瘾疹”。

### 2.1. 六淫邪气, 风邪为主

我国著名皮肤科专家赵炳南先生[5]认为慢性荨麻疹是由于感受卫分风邪,血虚生风或风湿蕴肤,阴阳失调导致。患者平素禀赋不耐,加之感受风、寒、暑、湿、热等外邪,外邪客于肌肤腠理之间,引发该病。冯宪章教授[6]从风论治。认为荨麻疹的发生外因为风寒暑湿热等虚邪贼风乘虚而入,内因为禀赋不耐、营卫不固,营卫失调。由此可见,荨麻疹的核心病因为风邪。正如张仲景在《金匱要略·中风历节病篇》所言:“邪气中经,则身痒而瘾疹;风气相搏,风强则为瘾疹,身体为痒。风为百病之长,其性善数变。易于流连肌肤腠理之间发散为疹”。

### 2.2. 素体虚弱, 禀赋不耐

陈云彤教授[7]认为慢性荨麻疹久治不愈的主要原因是卫气耗散,阴血耗伤,无法“温分肉、肥腠理”,既无力抵御风邪,又无力驱邪外出。患者平素体虚或久病、大病,气血虚弱。气虚导致营卫不固,虚邪贼风乘虚而入。营血不足,血络空需,血虚则虚热生风,皮肤的卫外功能障碍,易生成瘾疹[8]。由此可见,气血失和是荨麻疹发生的基本病机[9]。

### 2.3. 脾胃虚弱, 饮食不节

患者平素饮食不节,过食辛辣刺激、鱼腥海味、肥甘厚味之品,致使胃肠积热,湿热内生,化热生

火。又复感外邪, 营卫不和, 玄府闭塞, 气机调畅不顺, 而易发为瘾疹[10]。正所谓“内不得疏泄, 外不得透达, 怫郁于皮毛腠理之间”。

## 2.4. 脏腑不和, 情志内伤

情志异常, 肝气郁滞, 肝脏无法调畅气机, 肝血不足, 肌肤失养, 血虚则生风, 生风易生燥, 产生瘙痒等症状[11]。正如《类证治裁》言: “七情内起之欲, 始而伤气, 继必及血”。

## 3. 荨麻疹的中医治疗方式

目前中医治疗荨麻疹主要采用汤剂、外治等方法。

### 3.1. 中药汤剂

王亚莎[12]等人用自拟的补虚治血汤对慢性荨麻疹患者进行临床疗效观察。对 80 例慢性荨麻疹患者用随机数字法分组。对照组常规口服氯雷他定分散片一天一次, 每次 10 mg, 晚上服用; 观察组在夜间口服氯雷他定分散片的基础之上加用自拟补虚治血汤, 每日 1 剂, 加水煎至 400 mL, 分早中晚 3 次温服。两组均观察 15 天为一疗程, 两个月观察疗效。结果, 治疗组和观察组在风团、瘙痒、皮损状况评分均降低, 且观察组总体状况评分均低于对照组( $P < 0.05$ ), 此外观察组总体临床观察效果也优于对照组, 观察组 DLQI 评分明显优于对照组。谢植洋[13]观察桂枝汤治疗慢性荨麻疹患者的临床效果。用随机信封法将 72 例患者分为参比组和联合组。参比组使用盐酸西替利嗪胶囊连续治疗 30 天, 联合组在盐酸西替利嗪胶囊的基础之上加服桂枝汤。结果, 联合组在炎症指标、临床疗效方面均优于参比组( $P < 0.05$ ), 联合组药物副作用小于参比组。证实了在慢性荨麻疹患者中服用桂枝汤可以缓解相关临床症状, 降低机体炎症反应, 促进疾病恢复。郑子恢[14]等人搜集润燥止痒胶囊联合枸地氯雷他定治疗慢性荨麻疹的文献进行 meta 分析, 发现润燥止痒胶囊联合枸地氯雷他定治疗慢性荨麻疹比单独使用枸地氯雷他定可以明显提高疗效、改善症状, 降低免疫介质水平, 临床应用安全有效。

### 3.2. 中药外治

蔡圣朝[15]教授运用针、药、罐三者结合, 综合治疗慢性荨麻疹, 达到“益气养血, 祛风活血”的目的, 有效改善患者的临床表现, 提高患者的生活质量。高敬辉[16]等人以星状神经节为主穴进行穴位埋线进行疗效观察。选取 66 例患者随机分为对照组和治疗组, 对照组口服氯雷他定片, 治疗组以星状神经节为主穴进行穴位埋线。结果治疗组总体有效率大于对照组。王双平[17]等人的研究进一步证实了在星状神经节进行穴位埋线可以稳定机体内环境, 调节免疫功能, 降低患者血清总 IGE 水平。该方法契合了中医学“补血养血”的治法, 具体的位置在水突穴和气舍穴之间, 在该处埋线恰好干预了脾胃, 使之养血补血的功能得以提高。这样除了可以有效改善荨麻疹“风”形成的风团骤发, 迅速蔓延, 剧烈瘙痒的症状以外, 还从根本上解决荨麻疹反复发作, 缠绵难愈的难题。王艳君[18]等人运用随机对照试验证明刺络拔罐联合耳穴贴压治疗慢性自发性荨麻疹能够改善患者临床症状, 降低血清水平, 降低患者的复发率, 远期效果更好。

## 4. 药膳的起源与基本膳食原则

中医药膳食疗是我国医药宝库中的璀璨明珠, 药膳是在中医理论知识的基础之上依据患者的证候、体质特点, 将药物的药性和食物的四性五味相结合, 食借药力、药助食威, 二者相辅相成, 共同发挥功效的一类特殊的保健食品[19]。药膳在我国历史悠久, 源远流长, 《黄帝内经》中的《素问·五常正大论》记载曰: “大毒治病, 十去其六; 常毒治病, 十去其七; 小毒治病, 十去其八; 无毒去病, 十去其九。”

谷肉果菜, 食养尽之, 无使过之, 伤其正也”, 就指明食疗更倾向于调养身体。唐代的《食疗本草》是世界上现存最早的食疗著作, 也是我国第一部集食疗、中药为一体的食疗学专著[20]。药膳在制作加工过程中注意平衡阴阳、协调五脏保护脾胃、因时因地因人施膳、辩证辨体施膳[21]。

## 5. 慢性荨麻疹中医药膳应用现状

慢性荨麻疹应用药膳治疗具有独特优势, 冯淑慧[22]用养血滋阴祛风药膳(三乌茶)治疗慢性荨麻疹, 药膳组总体有效率为 93%, 证明养血滋阴祛风药膳能够治疗慢性荨麻疹治疗, 方便营养, 且与一般药物治疗效果差异较少, 可以在临床应用推广。黄琼[23]应用鱼腥草外搽配合食疗治疗 35 例瘾疹, 效果显著。黄彦[24]等人将穴位贴敷和食疗方相结合治疗慢性荨麻疹, 患者瘙痒程度、风团数量、风团持续时间等均有显著好转。证明食疗方结合穴位贴敷治疗慢性荨麻疹具有一定优势, 可以提高机体免疫力, 起到抗过敏作用。

## 6. 慢性荨麻疹的辩证施膳

慢性荨麻疹根据其临床表现可以分为风寒束表、风热犯表、胃肠湿热、血虚风燥四个主要证型。

### 6.1. 风寒束表

风寒束表, 临床症常为风团色淡微红, 以暴露部位如头面、手足为重, 着风遇凉更甚, 得热则缓, 舌淡、苔薄白, 脉浮紧或沉缓[25]。

食疗代表方: 醋木瓜生姜(《百病中医药膳疗法》)。

材料: 米醋 100 ml, 木瓜 60 g, 生姜 9 g。

制作方式: 将上述食材放入锅中, 煮至醋干即可。食用生姜和木瓜, 早晚各一次, 7 天为一个疗程[26]。

### 6.2. 风热犯表

风热犯表, 临床症见风团色红而痒, 舌苔黄腻, 或舌质红、苔腻, 脉滑或滑数[25]。

食疗代表方: 蝉蜕糯米酒

材料: 蝉蜕 3 g(研为细末), 糯米酒 50 g。

制作方式: 糯米酒中加入 250 ml 水, 一同在锅中煮沸, 置于碗内, 加入蝉蜕粉搅拌均匀即可, 每日两次[26]。

### 6.3. 胃肠湿热

胃肠湿热, 临床症见风团色红而痒, 发作时常伴有消化道症状, 纳差、腹胀、腹痛, 大便干或溏泄, 甚至恶心呕吐、全身乏力[27]。

食疗代表方: 莲子茯苓薏苡芡实粥

材料: 莲子 10 枚, 茯苓 40 g, 薏苡仁 30 g, 芡实 30 g, 小米 100 g。

制作方式: 熬粥服食, 每日一次, 连用 1~2 周[28]。

### 6.4. 血虚风燥

本证临床多见肌肤干燥, 全身散布抓痕, 脱屑, 面颈、胸背可见多处疹块, 皮疹骤起骤消, 色呈淡红色, 皮肤划痕征阳性, 伴头痛、头晕, 烦躁, 舌红少苔, 脉虚细[27]。

食疗代表方: 归芪蒸鸡(《中国药膳学》)

材料: 当归 20 g, 炙黄芪 100 g, 仔母鸡 1 只, 味精、料酒、胡椒粉 3 g、生姜、葱、食盐各适量。

制作方式: 将仔母鸡宰杀后, 洗净, 剁爪, 放入沸水中氽透捞出, 放凉水中冲净, 沥干水分。当归、生姜、黄芪洗净后装入鸡腹。腹部朝上, 放入盘子, 摆好葱姜, 注入清汤, 加入食盐料酒胡椒粉, 蒸两小时后取出[29]。

## 7. 结论

慢性荨麻疹是皮肤科常见的变态反应性疾病之一, 治疗慢性荨麻疹时要注意祛风散寒, 活血止痒。药膳对于慢性荨麻疹具有西医、中药汤剂、穴位埋线、针灸等不可替代的优势。在用药膳治疗慢性荨麻疹时要注意辩证施膳, 因人而异因地确定治法。在药膳的制作过程中注意遵循配伍禁忌和饮食原则。综上所述, 在慢性荨麻疹患者中应用药膳可以缓解瘙痒等临床症状, 改善脾胃功能, 提高机体免疫力, 减少相关并发症的发生。而且药膳寓医于药, 口感较好, 患者易于接受, 可以有效提高依从性, 改善生活质量。但目前专门治疗慢性荨麻疹药膳较少, 对于药膳所发挥的作用也较为模糊。本文简要阐述了慢性荨麻疹的各个证型的相关药膳, 以期对临床辩证施膳治疗慢性荨麻疹提供一定的依据, 从而促进药膳在荨麻疹患者中的应用。

## 参考文献

- [1] Zuberbier, T., Abdul Latiff, A.H., Abuzakouk, M., et al. (2022) The International EAACI/GA<sup>2</sup>LEN/EuroGuiDerm/APAAACI Guideline for the Definition, Classification, Diagnosis, and Management of Urticaria. *Allergy*, 77, 734-766.
- [2] 刘金星. 养血祛风法治疗荨麻疹的临证体会[J]. *中国中医急症*, 2015, 24(6): 1021-1024.
- [3] 马琳, 吴景东. 慢性荨麻疹中西医治疗进展[J]. *实用中医内科杂志*, 2021, 35(1): 44-47.
- [4] 赵明靖. 益肾疏肝药膳防治女性围绝经期肥胖的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2021.
- [5] 韩雪, 郝燕梅, 徐丽丽. 赵炳南中医皮科流派名家治疗慢性荨麻疹经验[J]. *中国中医药图书情报杂志*, 2021, 45(4): 53-56.
- [6] 王文鹤, 刘学伟, 李建伟. 冯宪章从风论治慢性荨麻疹经验[J]. *河南中医*, 2021, 41(12): 1834-1837.
- [7] 肖翔. 陈彤云教授治疗慢性荨麻疹的经验总结与分析[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2021.
- [8] 赵婉悦, 贺晋, 范丽娜, 等. “从血论治”慢性荨麻疹的理论基础探讨[J]. *新疆中医药*, 2021, 39(1): 1-3.
- [9] 杨娅男, 张东生. 荨麻疹中医病因病机认识[J]. *中国中医药现代远程教育*, 2018, 16(4): 80-81.
- [10] 袁帅帅, 唐友斌, 袁爱红. 从肺胃论治慢性荨麻疹经验采撷[J]. *现代医学与健康研究(电子版)*, 2022, 6(3): 141-144.
- [11] 李志文. 从肝论治慢性荨麻疹的文献研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2013.
- [12] 王亚莎, 张敏. 自拟补虚治血汤加减治疗慢性荨麻疹临床疗效观察[J]. *山西医药杂志*, 2021, 50(22): 3099-3101.
- [13] 谢植洋. 桂枝汤在慢性荨麻疹治疗中的应用效果评价[J]. *航空航天医学杂志*, 2022, 33(2): 212-214.
- [14] 郑子恢. 润燥止痒胶囊联合枸地氯雷他定在治疗慢性荨麻疹中疗效的 meta 分析[J]. *重庆医学*, 2022, 51(6): 1024-1028.
- [15] 刘世奇, 蔡圣朝, 江再琴. 蔡圣朝教授针药罐并举治疗慢性荨麻疹的临床经验[J]. *中医临床研究*, 2022, 14(3): 58-60.
- [16] 高敬辉, 杨才德, 康珺楠, 等. 星状神经节为主穴位埋线治疗荨麻疹临床观察[J]. *中国中医药现代远程教育*, 2022, 20(3): 107-109.
- [17] 王双平, 杨才德, 康珺楠, 等. 星状神经节在穴位埋线治疗荨麻疹的作用机制及对 IgE 影响机制的初步研究[J]. *中国中医药现代远程教育*, 2022, 20(4): 123-125.
- [18] 王艳君, 石钰, 李宏坤, 等. 基于玄府理论的刺络拔罐结合耳穴贴压治疗慢性自发性荨麻疹: 随机对照研究[J]. *中国针灸*, 2022, 42(2): 157-161.
- [19] 杨洋. 中医药膳食疗的应用及发展[J]. *心理医生*, 2019, 25(6): 308-309.
- [20] 范文昌, 贺晓立, 梅全喜, 等. 药膳发展史考证[J]. *海峡药学*, 2015, 27(2): 167-169.

- 
- [21] 杨巧花. 浅谈中医药膳养生治病应用原则[J]. 内蒙古中医药, 2013, 32(1): 138.
- [22] 冯淑惠. 中医药膳治疗慢性荨麻疹的临床研究[J]. 国际医药卫生导报, 2007(23): 96-97.
- [23] 黄琼. 鱼腥草外搽配合食疗治疗瘾疹 35 例疗效观察[J]. 云南中医中药杂志, 2007(2): 22.
- [24] 黄彦, 梁承志, 欧柏生, 等. 食疗方合穴位敷贴治疗慢性荨麻疹临床观察[J]. 辽宁中医药大学学报, 2014, 16(5): 180-182.
- [25] 代淑芳, 刘爱民. 慢性荨麻疹中医病因证型研究进展[J]. 中国中西医结合皮肤性病学杂志, 2009, 8(3): 197-199.
- [26] 郭诗韵, 邱文慧, 冼建春. 禩国维运用中医食疗治疗皮肤病经验介绍[J]. 中国民间疗法, 2017, 25(11): 13-14.
- [27] 汪伟, 胡蓉蓉, 丁晶. 慢性荨麻疹中医证型及治疗进展[J]. 辽宁中医药大学学报, 2014, 16(1): 220-222.
- [28] 申涛, 刘延云. 慢性荨麻疹的病因病机探讨及食疗[J]. 家庭医学(下半月), 2016(12): 55-57.
- [29] 曾闻. 治疗春季荨麻疹药膳[J]. 家庭中医药, 2016, 23(3): 66-67..