

濕熱之地談生蛇：成因、針灸與養生

宋子軒 註冊中醫師

深水埗區中醫診所暨教研中心

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

香港大學中醫學碩士（針灸學）

香港浸會大學中醫學學士及生物醫學（榮譽）理學士雙學位

明明沒有扭傷，腰間卻像被針刺般劇痛？皮膚完好無缺，卻有如火燒般的灼熱感？這種異樣的感覺，往往是「生蛇」來襲的前奏。在節奏匆促、萬事紛繁的香港，這種潛藏人體內的水痘病毒所引發的帶狀皰疹，早已不是長者的「專利」。長期捱夜、免疫力下滑，令發病年齡不斷下降，不少患者初期誤以為只是筋骨勞損或皮膚敏感，錯過最佳治療時機。更為煩擾的是，就算體表水皰消退，深層神經的頑固疼痛仍可能纏綿數月乃至數年。本文將透過中西醫雙視角剖析「生蛇」的致病機理，闡述針灸治療優勢，結合本港濕熱氣候整理簡易實用的調護方案，幫助市民掌握防治要點，遠離後遺神經痛困擾。

一．西醫解析：病毒致病機理與治療局限

現代醫學認為，生蛇即帶狀皰疹，由感染水痘病毒引發。多數人幼時患水痘後，病毒並不會徹底消散，而是長期潛伏於人體神經組織內，日後熬夜勞累、壓力過大、免疫力降低時再度激活發病。該病僅於身體單側發作，不會跨越身體正中線，發病初期大多僅有皮膚酸脹、麻木不適，部分患者只覺身體疼痛卻無明顯皮疹，極易誤診。病毒活化後會引發神經炎症水腫，造成神經感覺異常，從而產生劇烈刺痛。臨床急性期多使用抗病毒、鎮痛及營養神經藥物，可及時抑制病毒、緩解急性症狀，但卻難以修復受損神經，不少患者皮疹消退後仍飽受反覆疼痛困擾，頑固的後遺神經痛也是帶狀皰疹臨床治療中最為棘手的難題。

二．中醫辨證：濕熱環境下的核心病機

中醫角度看來，生蛇並非單純肌膚病症，更是機體內陰陽失調、臟腑失和的外在表現，皮膚病變僅是體內病邪外顯的載體和媒介。

中醫將帶狀皰疹定名為「蛇串瘡」「纏腰火丹」，認為由內外因素共同誘發：香港地處濕潤之地，潮濕氣候易滋生濕熱，是主要外在誘因；內在則與作息、飲食、情緒密切相關，本地市民壓力大、情緒鬱結易致肝氣鬱滯化火，加之喜食煎炸油膩食物，損傷脾胃運化，造成體內濕熱鬱積。內外邪氣相合，濕熱火毒蘊於肌膚、阻滯經絡氣血，引發劇烈痛感。

本病核心病機可歸納為濕、熱、毒、瘀、虛五類，病進則由實轉虛，初期火毒熾盛，中期經絡瘀阻，後期正氣虧虛、瘀血難散，這亦是中老年人群易遺留頑固神

經痛的根本緣由。而不同於西醫抗病毒消炎治療思路，中醫以扶正祛邪為準則，既清熱解毒、清利濕邪，又疏經通絡、調暢氣血，而針灸憑藉其疏經調氣之效，能迅速緩解神經水腫與炎症，是打破疼痛循環、預防後遺神經痛的核心手段。

三．針灸治療：紓緩疼痛、預防後遺症

針灸為本港中醫臨床治療帶狀皰疹療效確切且應用廣泛的外治療法，具備安全性高、鎮痛起效迅速等特點，核心作用為清熱解毒、行氣散瘀、疏通阻滯經絡。臨床多採局部與遠端配穴原則，於水皰周圍及脊神經對應區域施針，直抵病灶以緩解局部痛感；同時配伍四肢遠端經穴，發揮清熱利濕、疏肝瀉火之功效。疾病急性期除運用常規針刺瀉法清解火毒、消除局部炎性紅腫外，亦可選用火針療法，沿水皰邊緣圍繞點刺；藉助火針溫熱之性直達病位，快速導出皰內滲出液，促進水皰乾燥結痂，同時疏泄肌表鬱滯之火毒，改善患處灼熱刺痛症狀，尤適用於急性期水皰充盈、紅腫灼痛顯著的患者。對於後期遺留頑固性神經痛的病患，可聯合電針給予溫和持續刺激，修復受損神經，亦可輔以拔罐、刺絡療法，祛除體內瘀血、疏通經絡瘀滯。

四．日常調護：本港適用的養生防治方案

帶狀皰疹的發病及復發與機體免疫功能密切相關，結合本港濕熱氣候及居民生活習慣，可透過日常調養改善體質、降低發病風險。飲食方面宜以清淡為主，忌煎炸、辛辣、油膩等燥熱動風之品，避免加重體內濕熱蘊結；潮濕季節可適量食用薏米、赤小豆、茯苓等健脾滲濕食材，疏導體內濕邪。作息上需規律起居，避免長期熬夜，防止耗傷正氣、削弱機體防禦能力。患病期間須保持患處皮膚乾潔，忌抓撓水皰，以防皮膚破損繼發感染。情志調攝亦為重要，應保持情志舒暢，減少鬱怒焦躁，避免肝氣鬱滯化火。康復階段可循序進行適度體育鍛煉，體虛長者可酌情食用益氣養血藥膳，固本培元、調和氣血，鞏固體質以減低復發機率。

五．防治總結：中西醫防治核心思路

帶狀皰疹不僅是表淺皮膚病變，更是人體正氣不足、臟腑失調的體質警訊。西醫治療側重急性期抗病毒、抗炎與神經營養干預，快速抑制病毒複製、緩解不適；中醫秉持整體辨證思維，通過針灸的獨特優勢，既能清利濕熱、加速皮損癒合，又能疏通經絡、修復受損神經，從根源降低後遺神經痛發生率，尤為契合本港居民濕熱偏盛、正氣虧虛的體質特徵。若市民出現單側肌膚刺痛、感覺異常或水皰等前驅表現，應及早就醫，把握早期黃金治療窗口期。平日維持規律作息、清淡飲食及穩定情志，固本培元、調和氣血，是預防本病發生的核心養生方略。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。