

## 中藥外治法 也能改善狐臭

文◎廖桂聲

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)

夏日炎炎，惱人的狐臭症，往往造成個人人際生活的困擾與壓力。

狐臭常和多汗症併發，又叫胡臭、腋臭、體臭等，是指身體散發出一種特殊的臭氣而言。中醫有不少治療狐臭（臭汗症）的方劑，多具有濃鬱的芳香，可以理氣、活血、疏風、燥濕等。

外治法方中有枯礬、蛤粉、薄荷腦、蜜陀層、麝香等研粉，每日撲灑腋下至二次，一方劑份量用完，多能有所改善。

夏天預防狐臭症，可從下列幾點著手：

- 減少夏季的室外運動量，或改在清晨、黃昏運動。運動後容易「汗流浹背」，應以清水清潔全身皮膚，保持汗孔暢通。
- 最好穿著棉紗類衣服，並以寬鬆透氣為主，可以減少摩擦及局部刺激。
- 病人不宜食用辛辣炸煎食物、大蒜、油菜等，飲酒對病情不利，也須戒除。

- 經常注重個人腋下的局部衛生，保持腋窩通風清潔乾淨，可減少體臭。

## 飛越炎夏，防治「狐臭」之道

夏日炎炎，流汗多，衣服卻穿得少，若有惱人的腋下狐臭症，令人不悅的「異味」就更容易飄溢，造成個人或人際生活的困擾與壓力。狐臭是青春期以後才會發生的皮膚疾病，常和多汗症併發，由於頂漿腺是汗腺的一種，多分布於腋窩、恥丘、陰肛部或乳暈等地方，尤以腋下分布最多最大，其所發生的臭味是由腋下的頂漿細胞分泌因細菌的沉積所造成。其實，汗液本身是無臭無味無菌的，但在一小時內如被細菌（主要是革蘭氏陽性細菌及需氧性白喉桿菌等）侵犯後，與大汗腺分泌物中所含的有機物質起作用，便會產生不飽和脂酸及氨，散發出一股難聞的刺鼻臭味，夏季尤甚。

「狐臭」又叫胡臭、腋臭、體氣等，是指身體散發出一種特殊的臭氣而言。《諸病源候論》中已有詳細記載。如「狐臭候」中說：「人腋下臭如蔥豉之氣者，亦言如狐狸之矢氣者，故謂之狐臭。」此皆濕熱內鬱，濁氣隨汗從毛孔而出所致，或常有染色體顯性遺傳。《肘後方》中還有不少治療狐臭（臭汗症）的方劑，除掉少數帶有神秘色彩的以外，一般治療都用藥物局部塗敷，可不必使用內服藥物。大體上治療狐臭方，具有濃郁的芳香，以理氣、活血、疏風、燥濕等藥理作用。外治法方中有枯礬、蛤粉、薄荷腦、蜜陀層、麝香等研粉，每日

撲灑腋下至二次，一方劑份量用完，即瘥。

孫思邈在《千金要方》中指出，病人不宜食用蕘薹、五辛之類。蕘薹即油菜，《百病方》認為「狐臭人食之，病加劇」。至於為什麼會使病情加重的原因，王孟英說得很清楚，他認為本品「發風動氣，凡患腰腳口齒諸病，產後、痧痘、瘡家、痼疾、目證、時感，皆忌之」，可見本品具有造成較強的「發風動氣」燥熱現象，因此不僅狐臭患者不宜食用，其他許多疾病也同樣要禁忌。

其實狐臭患者除上述辛辣炸煎食物不宜食用之外，飲酒對病情不利，也須戒止。此外，經常注重個人腋下的局部衛生，保持腋窩通風清潔乾淨，也可以減少體臭。

## 養生方

夏天如何來呵護肌膚，預防狐臭症，可從下列幾點著手：

減少夏季的室外運動量，或改在清晨或黃昏運動。運動後容易「汗流浹背」，應以清水清潔全身皮膚，保持汗孔暢通。最好穿著棉紗類衣服，並以寬鬆透氣為主，可以減少摩擦及局部刺激。病人不宜食用辛辣炸煎食物、大蒜、油菜，飲酒對病情不利，也必須戒止。經常注重個人腋下的局部衛生，保持腋窩通風清潔乾淨，可減少令人不愉快的體臭。

# 廖桂聲中醫診所

中國醫藥學院畢業中西醫師

一九九二年西醫高考及格

前台北市立陽明醫院中醫科特約

前省立基隆醫院復健科醫師

中華民國中西整合醫學會專科醫師

主治：感冒、咳嗽、鼻過敏、

失眠、青春痘、皮膚病、腸胃病

婦兒病、心血管疾病、酸痛。



ASH  
你(妳)

