

· 传统养生

带状疱疹的中医防治与调养指南

赵帅

(石家庄市人民医院 河北 石家庄)

引言 带状疱疹作为一种由水痘-带状疱疹病毒引发的常见感染性皮肤病，不仅给患者带来剧烈疼痛，还可能引发严重的后遗神经痛等并发症，极大影响生活质量。在传统医学领域，中医凭借其独特的理论体系和丰富的临床经验，在带状疱疹的防治与调养方面展现出显著优势。深入探讨中医在带状疱疹防治与调养中的方法和策略，对于提升治疗效果、改善患者预后具有重要意义。

关键词 带状疱疹；中医防治；中医调养；火针疗法；刺络拔罐；药膳食疗

文章编号 045-2025-0685

一、什么是带状疱疹？

带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒（VZV）再激活引发的感染性皮肤病^[1]。初次感染此病毒表现为水痘，痊愈后病毒潜伏于背根神经节中。当人体免疫力下降时，病毒可重新激活并沿神经扩散，导致皮肤出现成簇水疱和剧烈疼痛。因其常沿身体单侧呈带状分布，民间俗称“缠腰龙”。

二、带状疱疹会传染吗？

带状疱疹患者的疱液中含有病毒，若未感染过水痘的人群接触疱液，可能被传染水痘（但不会直接引发带状疱疹）。传染性在水疱未结

痂时较强，结痂后风险显著降低。日常接触时注意避免直接接触患处，保持手部卫生即可。

三、常见认识误区

1. 误区一：“疱疹绕腰一圈会致命”

真相：因病毒大多感染一侧神经，所有疱疹分布通常不超过身体中线，绕腰一圈比较罕见，但延误治疗可能导致后遗神经痛。

2. 误区二：“偏方可替代正规治疗”

真相：涂抹酱油、牙膏、画符等可能刺激皮肤，加重感染，需及时就医。

3. 误区三：“仅老年人会患病”

真相：免疫力低下者、年轻人（如长期熬夜、

收稿日期：2024-06-02 录用日期：2024-07-23

通讯作者：赵帅，单位：石家庄市人民医院

引用格式：赵帅. 带状疱疹的中医防治与调养指南[J]. 中华健康讲坛, 2024, 1(1): 1-3.

压力大、慢性病患者)均可能发病。

4. 误区四：“疱疹好了，这个病就好了”

真相：约9%-34%的带状疱疹患者会出现带状疱疹后神经痛，症状可持续数月至数年^[2]。

四、典型症状与就诊建议

症状特点：

1. **初期**：皮肤灼痛、刺痛或瘙痒，常误诊为肌肉拉伤或皮炎；
2. **3-5天后**：单侧皮肤出现红斑、水疱，沿神经呈带状分布；
3. **伴随症状**：低热、乏力或头痛。
4. **就诊建议**：早期症状易混淆，建议就诊皮肤科、针灸科或中医科就诊。抗病毒治疗与中医外治（如火针、拔罐）结合，可有效缓解疼痛并减少后遗症的发生^[3]。

五、早期治疗的重要性

发病72小时内是治疗黄金期，抗病毒药物可抑制病毒复制，常用药物有阿昔洛韦、伐昔洛韦、溴夫定等，配合中医干预可有效缩短病程。中医治疗原则为“清热利湿，活血通络”，常用方案包括：

1. **火针疗法**：快速止痛、促进水疱结痂，缩短病程；
2. **刺络拔罐**：局部放血减少炎性因子对神经损伤；
3. **中药内服**：根据体质辨证选用龙胆泻肝汤、除湿胃苓汤等方剂。

六、中医外治法的临床应用

1. **火针点刺**：通过高温刺激神经末梢，阻断痛觉传导；
2. **刺络拔罐**：排出局部淤血与炎性物质，缓

解肿胀。

七、预防措施

1. **增强免疫力**：规律作息、均衡饮食（多摄入维生素B族食物）；
2. **控制慢性病**：糖尿病、肾病等患者需积极控制原发病；
3. **避免诱因**：减少压力、避免受寒或过度疲劳；
4. **接种疫苗**：50岁以上人群建议接种带状疱疹疫苗，降低发病率。

八、中医调养提升正气

中医认为“正气不足”是发病关键，日常可以通过以下方法提升正气：

1. **艾灸疗法**：每日艾灸神阙穴（肚脐）10分钟，温补脾胃；
2. **药膳食疗**：黄芪红枣茶（黄芪15克+红枣5颗）补气养血；
3. **运动导引**：练习八段锦、太极拳，疏通经络，调和气血。

九、疫苗接种的科学依据

研究显示，带状疱疹疫苗对50岁以上人群保护率超过90%，可显著降低发病风险及后遗症神经痛发生率。即使感染，症状也较轻。

十、总结

带状疱疹的防治需中西医结合，早期识别与规范治疗是关键。通过提升免疫力、科学预防及合理运用中医特色疗法，可有效控制病情，减少痛苦。

十一、结语

综上所述，中医在带状疱疹的防治与调养

中发挥着不可或缺的作用。从早期干预的火针疗法、刺络拔罐，到日常调养的艾灸、药膳食疗及运动导引，中医通过多种手段协同作用，既注重疾病的治疗，又强调正气的提升，形成了一套完整的防治体系。中西医结合的防治模式，为带状疱疹患者带来了更全面、更有效的治疗方案。未来，持续推广和深化中医在带状疱疹防治中的应用，将帮助更多患者减轻病痛，提高生活质量。

参考文献

- [1] 中国带状疱疹诊疗专家共识（2022版）[J]. 中华皮肤科杂志, 2022,55（12）:1033-1040.
- [2] 带状疱疹后神经痛诊疗共识编写专家组, 带状疱疹后神经痛诊疗中国专家共识 [J]. 中国疼痛医学杂志, 2016,22(3):161-167.
- [3] 中华中医药学会皮肤科分会, 蛇串疮中医诊疗指南(2014年修订版)[J]. 中医杂志 2015, 56（13）:1163-1168.



赵帅，主治医师，北京大学人民医院，石家庄医院针灸科、理疗科负责人，中华志愿者协会中西医结合专家志愿者委员会针灸推拿科专业组常务委员，国家卫生健康委员会百姓健康频道（CHTV）新媒体传播委员会委员，中国医师协会健康传播工作委员会成员，雄安新区未来健康传播中心公共关系部副主任，河北省针灸学会常务理事，健康自媒体“中医赵帅”粉丝 60W+。