

Modified content by Digital Wingman is highlighted in yellow
Your existing content (if any) has been left in white

I. Quick overview of this content draft

This is designed with both search engines and users in mind. When it comes to your content, we have three simple goals:

- To optimise it for search engines
- To ensure a great user experience for your customers
- To make sure it follows the tone and style of your brand

II. How to use this document

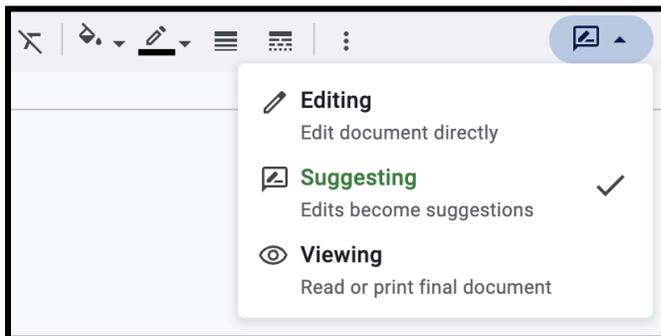
To help visually distinguish different content components on a page, we've highlight text with a set of colours:

Modified content by Digital Wingman is highlighted in yellow
Your existing content (if any) has been left in white

Key notes For Clients **(MUST READ)**:

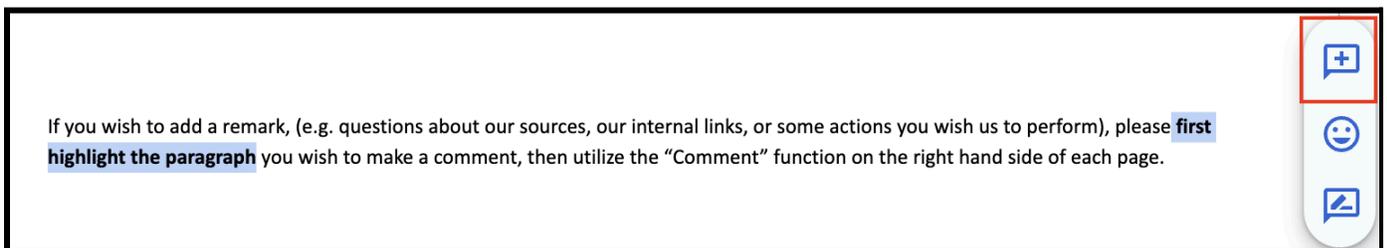
When reviewing our content, **please make sure that you switch the editing mode on the top-right corner from "Editing" to "Suggesting"**. Please directly "Suggest" the content changes you wish us to replace.

This will leave a mark on the previous content we wrote, and we are only required to accept the "Suggestion", to apply to the content.



When reviewing our content, **please make sure that you switch the editing mode on the top-right corner from "Editing" to "Suggesting"**. Please directly "Suggest" the content changes you wish us to replace. This will leave a mark on the previous content we wrote, and we can accept it here ~~we are only required to accept the "Suggestion", to apply to the content.~~

If you wish to add a remark, (e.g. questions about our sources, our internal links, or actions you wish us to perform), **please first highlight the paragraph** you wish to make a comment, then utilize the "Comment" function on the right hand side of each page.



Modified content by Digital Wingman is highlighted in yellow
Your existing content (if any) has been left in white

III. Key terminology	
Page URL	This is the exact page we are targeting
Keywords for page	These are the keywords that the Page URL is targeting
Page titles	This is the title that shows in the search rankings as well as the browser tab (please refer to graphic below)
Meta Descriptions	This also shows up in the search rankings (please refer to graphic below). Meta descriptions should be less than 156 characters - otherwise they will be truncated by Google
Header tags	Header tags are a way to create subheadings, which help give Google a better understanding of the context of your content. Commonly known as H1, H2 and up to H6
Body content	This is where the majority of content will be written

Client Name	Ms Chu
Client URL	https://www.mschusoapandbeaut.com/
Existing Title	N/A
Existing Description	N/A

New URL (Optional)	https://www.mschusoapandbeaut.com/zh/blogs/news/natural-itchy-guide
New Title (Optional)	天然濕疹止痕 6 大方法及產品推薦
New Description (Optional)	了解多種有效的濕疹止痕方法，包括天然舒緩技巧和簡單易做的止痕湯水食譜。從生活調理到天然療法，助您減輕濕疹引起的痕癢不適，讓肌膚回復健康舒適。
Keywords	濕疹止痕方法 濕疹止痕湯水 濕疹天然 濕疹止癢方法 濕疹天然方法

Content Brief Begins

天然濕疹止痕 6 大方法：湯水、Omega-3 油一覽

濕疹(異位性皮膚炎)是一種常見的皮膚問題，患者常因劇烈搔癢而影響生活品質。若不想過度依賴類固醇藥膏，可以嘗試天然濕疹止痕方法，從飲食、生活習慣到中醫調理，幫助舒緩皮膚不適。本文整理7種有效的濕疹止癢方法，包括濕疹止痕湯水食譜和天然護膚技巧，助你遠離搔癢困擾！

以下圖表概括了各種天然濕疹止痕方法及我們對應的推薦產品：

天然止痕方法	主要功效與成分	對應產品	產品特點
濕疹止痕湯水 - 土茯苓綠豆湯	內服清熱解毒，外用需搭配護膚品以舒緩濕疹症狀	全天然有機成人濕疹套裝 包含有機天然萬用護膚霜、全天然止癢膏、有機滋養沐浴液	外用三步驟護理，針對減退頑固濕疹及預防再次翻發，無類固醇，適合成人使用
天然保濕：椰子油+蘆薈膠舒緩乾燥	深層保濕，修復皮膚屏障，舒緩乾燥痕癢	有機天然萬用護膚霜 含有機檀香木精油、乳木果脂、可可脂、蘆薈、有機金盞花油、椰子油等天然成分	滋潤乾燥肌膚，迅速吸收不黏膩，適合四季使用，重建皮膚屏障，適用於手、面和身體部位
冷敷法：快速止癢降紅腫	降低皮膚溫度，暫時緩解痕癢與紅腫	全天然止癢膏 含茶樹油、洋甘菊油、薰衣草油、金盞花油、蘆薈膠等	極速舒緩痕癢與紅腫，適合濕疹、蚊蟲叮咬、輕度燙傷等，適合孕婦、嬰兒及敏感肌膚使用
燕麥浴：天然抗炎止痕	燕麥具有抗炎與保濕作用，適合敏感肌膚沐浴使用	有機滋養沐浴液 含蘆薈葉汁、羅望子萃取、猴面包樹蛋白等	溫和潔淨同時滋養皮膚，促進細胞再生，適合濕疹及敏感肌膚使用，替代傳統香皂的選擇
補充荷荷芭油，*迷迭香葉精華，改善皮膚屏障，減低炎症	荷荷芭油，迷迭香葉精華，*洋甘菊油改善皮膚乾燥與炎症反應	全天然有機鎮定按摩油 含荷荷芭油，*迷迭香葉精華，*洋甘菊油，*杏脯仁油，維他命E等	幫助滋潤和保護BB嬌嫩的皮膚 建立屏障以防止水分流失並維持皮膚水份

			適合嬰兒及敏感肌膚使用， 迅速吸收不黏膩
--	--	--	-------------------------

1. 濕疹止痕湯水：中醫推薦清熱解毒配方

中醫認為濕疹與「濕熱毒」有關，適當的湯水可以幫助清熱解毒、健脾祛濕，從而緩解皮膚炎症。

推薦湯水：土茯苓綠豆湯

材料：

- 土茯苓 30克
- 綠豆 50克
- 薏仁 30克
- 陳皮 1片
- 瘦肉 200克

做法：

1. 將所有材料洗淨，綠豆和薏仁提前浸泡1小時。
2. 瘦肉汆水後，與其他材料一起放入鍋中，加水煮沸後轉小火煲1.5小時。
3. 加少量鹽調味即可。

功效：清熱解毒、利濕止癢，適合濕疹發作期飲用。

除了內服湯水外，還提倡配合外治法，形成內外結合的綜合治療方案。這種全方位、多角度的調理方法，不僅能有效緩解濕疹症狀，減少復發機會，達到長期的治療效果。

類似功效的 Ms. Chu Soap & Beaut 濕疹產品

[全天然有機成人濕疹套裝\(3支裝\)](#)

Ms. Chu Soap & Beaut 全天然有機成人濕疹3支套裝針對減退頑固濕疹及預防再次翻發。
適合任何年齡使用，針對舒緩嚴重濕疹。

2. 天然保濕

[有機天然萬用護膚霜](#)

有機天然萬用護膚霜，含高濃度草本成分，有效深入保濕成人角質較厚的皮層，滋潤乾燥的手、面和身體部位。有機金盞花油、洋甘菊油舒緩乾燥痕癢皮膚。有機乳木果脂、可可脂、蘆薈、小麥、澳洲堅果油有效重修滋養皮膚，重建皮膚屏障。迅速被皮膚吸收，潤而不膩，適合四季使用。

好處

- 天然有機配方有效緩解嚴重濕疹案例
- 超級柔滑質感有助於保持皮膚水份
- 治癒皮疹並減少皮膚紅腫
- 建立屏障，保護您的皮膚免受外界侵害

3. 冷敷法：快速止癢降紅腫

[全天然止癢膏](#)

全天然止癢膏可以有效舒緩紅腫痕癢。天然成份蘆薈汁、茶樹油、金盞花和甘菊油可滋潤皮膚、消炎止癢、促進愈合。

好處

- 全天然有機極速舒緩痕癢配方
- 針對有效緩解濕疹相關的痕癢及紅腫
- 適合舒緩蚊蟲叮咬使用
- 幫助舒緩輕度燙傷部位

當濕疹急性發作時，冷敷能快速緩解灼熱感和搔癢。可將乾淨毛巾浸入冰水後擰乾，輕敷患處5-10分鐘；把[全天然止癢膏](#)放入冰箱，加強抗炎效果。

濕疹發作時，皮膚常因發炎而灼熱難耐，冷敷能迅速鎮靜止癢。

4. 燕麥浴：天然抗炎止痕

燕麥中的活性成分能減輕皮膚炎症，特別適合全身性濕疹患者。將無添加燕麥片磨粉後裝入紗布袋，泡澡時放入溫水中浸泡15-20分鐘，水溫不宜過熱以免加重皮膚乾燥。

燕麥含燕麥生物鹼(Avenanthramides)，能減輕皮膚炎症和搔癢感。

做法：

1. 將1杯無添加的燕麥片磨成粉，放入紗布袋中。
2. 泡澡時將燕麥包浸入溫水(水溫不宜過熱)，浸泡15-20分鐘。

適合：全身性濕疹或皮膚乾燥脫屑者。

類似功效的 Ms. Chu Soap & Beaut 濕疹產品

[有機滋養沐浴液](#)

這款植物提煉的沐浴液能溫和地去除污垢及滋養皮膚外，同時能促進細胞重新，讓皮膚變得更光澤。有機羅望子萃取鞏固皮膚抵抗力及猴面包樹蛋白能有效地修復紫外光造成的傷害。是代替傳統香皂的怡人之選。

好處

- 低敏潔淨皮膚同時不剝奪天然油脂
- 幫助保濕和滋養，同時維護皮膚的水分屏障及免受紫外光傷害
- 減少接觸合成化學物質和可能的刺激物
- 有機成分可以降低皮膚刺激和過敏反應的風險
- 有助舒緩濕疹及敏感皮膚

5. 避開致敏食物，減少濕疹發作

部分食物可能加劇濕疹，常見致敏原包括：

- 奶製品 
- 雞蛋 
- 麩質(小麥製品) 
- 海鮮 

可嘗試「排除法」，暫停食用疑似過敏食物2-4週，觀察皮膚變化。

6. 補充Omega-3, 改善皮膚屏障

Omega-3脂肪酸(如魚油、亞麻籽油)能減少體內發炎反應, 強化皮膚保護層。

- 推薦食物: 三文魚、鯖魚、奇亞籽、核桃。
- 或選擇高品質魚油補充劑(每日1000-2000mg)。

類似功效的 Ms. Chu Soap & Beaut 濕疹產品

全天然有機鎮定按摩油

100%純有機天然材料, 適合全家使用。可以直接塗於皮膚處, 配合按摩可迅間舒緩痕癢, 為肌膚補濕, 養份直達皮膚。

好處

- 幫助滋潤和保護BB嬌嫩的皮膚
- 建立屏障以防止水分流失並維持皮膚水份
- 增強整體感官發展、身體意識和運動技能
- 促進媽咪與BB之間的深厚情感聯繫

總結

濕疹護理需要耐心與持續, 建議結合多種天然方法, 從內在調理到外在護理雙管齊下。若症狀嚴重或久未改善, 仍應尋求專業醫師協助, 制定個人化治療方案, 才能有效控制濕疹不適。