

過敏性鼻炎找中醫

台灣因氣候關係，罹患過敏性鼻炎的人比比皆是。門診時便常碰到不少有鼻炎的病人，在台灣地區潮濕的亞熱帶環境中過敏性鼻炎與海島型濕熱氣候相關，病患常有噴嚏頻繁、水流鼻漏、鼻塞、目鼻上顎癢感等症狀，而有家族過敏史的患者，發病年齡以青春期为高峰。

如果不幸罹患鼻病且拖延治療，是會影響腦部的，它將出現思考遲鈍、記憶力衰退、氧氣不足造成頭暈、精神不能集中等情況，健康受到嚴重的威脅，所以鼻病的相關問題千萬不能忽視。

預防重於治療

一、平時除了禁食酒類、油炸、冰涼食品，更要避免感受風寒外邪，住處則應陽光充足、空氣流通，平時多注意鼻腔清潔，更要避免用手挖鼻孔。

二、除了藥物、針灸治療外，患者家中最好能備有除濕機及暖氣。出門可戴上口罩，保持鼻腔溫暖，隔絕外界刺激。

三、許多患者於冬天早、晚症狀會特別明顯，尤其起床後最嚴重。建議這類病患，起床前不妨先在床上，於迎香穴、下關穴、攢竹穴、上星穴、印堂穴、素膠穴等部位，做幾分鐘臉部按摩，待適溫度後，再加件衣服下床。

*迎香穴:在鼻孔旁五分，當鼻唇溝上。

*下關穴:閉嘴，在耳朵(耳屏)前邊約一橫指，顳骨弓下的凹窩，就是本穴(這個地方，如果張開嘴時，凹窩就鼓了起來)

四、生活起居環境與工作場所，如濕度太大、流通、有刺激性味道產生等，也都要予以改善。

五、發炎期間(或染上感冒初期時):一般出現咽喉腫痛、發燒、鼻涕或痰液黃濃稠狀等炎症反應時，不宜使用補藥如人參、當歸、黃耆、枸杞、紅棗及麻油等，以免火上加油，讓病情加重。冬令進補的當歸鴨、麻油雞、薑母鴨或薑湯等辛熱食品，會加速血液循環，發炎反應期間不要輕易嘗試，以免生熱助邪。

炎症性感冒初期可以補充一些瓜果含水份量多（如西瓜、哈密瓜、香瓜、橘子、葡萄、椰子、梨子、甘蔗、蓮藕汁來「熄火」，都具有清熱解毒作用。

此外，傳統中醫古籍記載葛洪「肘後方」的蔥鼓湯（蔥白、淡豆豉組成）除可緩解頭痛、鼻塞、流鼻水，可縮短感冒病程，增強免疫力。

局方「四神湯」組成山藥、蓮子、芡實、茯苓、（薏花仁）等量，添加少許粳米，煮成稀飯，似「有點像打點滴作用一樣」，補充體力，調節體內水分電解質，達到酸鹼平衡狀態。平時飲用四神湯，可以增強腸胃功能，也較不容易感染輪狀病毒胃腸炎。

感冒緩解期，適用於風寒外感症，外出淋雨受風邪，覺得畏冷、頭痛、咳嗽、鼻水直流（鼻水痰液清而稀），一碗老祖母的黑糖薑湯，是祛風散寒、發汗解表的飲料，薑中的辣素、薑油酮可以發汗，趕走體內蓄積的寒邪，尤其老薑辛辣揮發油有擴張血管作用散寒，促進血液循環，添加黑糖則可補充能量的代謝。

白蘿蔔加醃製橄欖燉煮的「白虎青龍湯」，預防呼吸道感冒病毒感染的甜美飲料，殺菌消炎效果，免疫系統會增強。冬季盛產的白蘿蔔是十字花科植物，具有消炎、抗病毒及利尿功效，是很好的天然抗生素。正如民間傳說「冬天吃蘿蔔，夏天吃薑，不勞醫師開藥方」。

鹽開水漱口，先含在嘴裡 2 分鐘再吐掉，鹽有殺菌作用，是一個兼具預防咽喉腫痛保健方法。醫師建議，如果每次感冒，二至三天之內就痊癒的人，感冒時可運用一些以上 D I Y 食療法。但每次感冒症狀有併發症如氣喘、支氣管炎、中耳炎、鼻竇炎等嚴重病情，或是過敏體質不適合食療方，最在感冒初期儘快就醫，以免延誤病情。

一般以食療方防治感冒或鼻炎，都必須透過中醫辨證論治（食），否則往往未蒙其利反受其害，即犯了「四診八綱」的中醫大忌，使體質虛寒者雪上加霜；體質實熱者，火上加油。

聯絡電話：(03) 339-7528 廖醫師

太陽



迎香



人中



風池

