

過敏性鼻炎的 飲食療法

我們的對外界侵入的異物（抗原），能產生抗體加以排除，而產生防禦的作用。如果此種防禦功能正常的話，對外界一再侵入的異物都有抵抗力，即有免疫能力。但對某一些外來的異物，過度反應，即為過敏。有的過敏是暫時的，例如吃不到新鮮的魚蝦，由於組織胺引起的皮膚過敏，只要服抗組織胺的藥，即可痊癒。但是有的變成一種疾病，例如過敏性鼻炎或哮喘、過敏性皮膚炎等。

最近罹患過敏性鼻炎的人愈來愈多，主要的症狀為打噴嚏及流鼻水，呼吸困難，對於睡眠或作課業都會受影響。過敏性鼻炎屬於吸入性過敏，當吸入室內的塵埃（蟎）、花粉、黴菌孢子等會發作，特別是在春天最容易發作。

過敏性鼻炎的預防

過敏性鼻炎的預防，就是遠離過敏原，常帶可以防止過敏原—花粉的口罩或眼鏡；外出回家後，馬上漱口，沖洗鼻及眼睛。室內設置性能好的離子式空氣清淨器，並常用吸塵器吸淨室內飛塵。少吃甜的或油多的食物，以免病情的惡化。

而會引起過敏性鼻炎的花粉，有開花期在2到4月的杉；4庄5月開的松；9至10月開花的金縷，其它像菊花等。



■吃海鮮趁新鮮。

除花粉會引起過敏性鼻炎外，還有食物如牛奶及蛋，也會引起過敏。

過敏性鼻炎的治療

過敏性鼻炎，市面雖然有賣抑制過敏性鼻炎的藥，但不能連用。如已在使用的，最好慢慢轉服中藥。在中藥對花粉症最具代表的處方為小青龍湯及麻黃附子細辛湯。此二處方，能促使身體，特別是胸部溫暖、改善水分的代謝，而抑制鼻水或打噴嚏的過敏症。而且容易過敏的人，也有改善過敏體質的作用。

此二處方的作用非常相似，不過手腳較冰涼的陽虛型人，以服麻黃附子細辛湯比較有效。

如臉色不佳，疲勞無力，突然間打噴嚏，流鼻水，背部畏寒的人，服麻黃附子細辛湯較有效。

一般而言，如果突然間大打噴嚏，並流鼻水，背後略感畏寒，特別是有胃弛緩（寒）的人，頓服小青龍湯，即可抑制發作。

小青龍湯的組成為麻黃、芍藥、乾薑、甘草、桂枝、細辛、五味子各2克、半夏各4克。

也可治療支氣管炎、哮喘、感冒、支氣管擴張症、鼻炎、腎炎等。

上面兩種處方的效用一樣。如果罹患過敏性鼻炎時，首先以小青龍湯試服，效果如果不佳，再試服麻黃附子細辛湯。或者同時服用兩種處方也可以。此外，如果覺得頸部酸痛時，先服葛根湯。但有鼻塞的現象，則以服葛根湯加以芍辛夷較佳。

人如果感冒，有時就會頭痛、發熱、惡（畏）寒及其他症狀出現，此在中醫即稱為「証」。葛

根湯治療感冒非常有效，但非對所有的感冒有效。能服葛根湯必需有下列的證，即感冒後會發熱、畏寒、頸後酸痛、全流汗、頭痛、腹或脈有力等證。如有此證，不管是急性胃腸炎、肩凝、下痢都有效。屬於急性的約20分鐘，慢性約2星期，就會發生效果。

葛根湯的組成爲葛根3克、麻黃、生薑、大棗各2克、桂枝、芍藥、甘草各1克。對感冒、鼻炎、蓄膿症、齒痛、牙周痛、肩凝、頭痛、下痢、濕疹、跌打等症均有效。如此處方再加川芎、辛夷各2至3克，則對鼻塞、蓄膿症有效。

過敏性鼻炎如果服上述處方，長久不見效，而轉變成慢性鼻炎時，改服柴胡清肝湯，較有效。柴胡清肝湯一般適合體力中等以上，心窩左右有壓痛。其組成爲當歸、芍藥、川芎、地黃、蓮翹、桔梗、牛蒡子、括樓根、薄荷、甘草、黃連、黃芩、黃柏、梔子各1.5克、柴胡2克，通常用來治療蓄膿症及濕疹。

如果變成慢性鼻炎，即鼻塞非常嚴重，眼睛及鼻會癢時，則改服荊芥連翹湯效果較佳。

其組成爲當歸、芍藥、川芎、地黃、黃連、黃芩、黃柏、梔子、連翹、防風、薄荷、荊芥、甘草、枳殼各1.5克、柴胡、白芷、桔梗各2克。此處方用於體力中等、腹部緊張呈淺黑的人，手脚易流汗而有蓄膿症、鼻炎及濕疹等症服用。

過敏性鼻炎打噴嚏，流鼻涕，轉成慢性鼻炎，或肥厚性鼻炎(鼻塞)，最後轉成蓄膿症即副鼻腔炎(鼻涕濃稠，鼻腔有熱感)。此時以服用辛夷清肺湯較適合。辛夷清肺湯的組成

爲辛夷2至3克、枇杷葉1至3克、知母、百合、黃芩3克、山梔子1.5至3克、麥門冬、石膏5至6克、開麻1至1.5克。通常用於鼻塞、肥厚性鼻炎、慢性鼻炎、蓄膿症之治療。本方專清肺熱，對於因鼻塞所引起之嗅覺鈍麻，鼻腔熱感，口渴等症狀之蓄膿症、肥厚性鼻炎、鼻息肉等，服他藥無效時，用之屢效。

花粉症除了引發過敏性鼻炎外，也會引發過敏性哮喘。此種哮喘在初秋及梅雨季節或低氣壓臨境時最容易罹患，一般晚上較容易發作。發作時呼吸急促，甚至於張口抬肩，這在中醫稱爲喘。喘氣出入喉間有聲謂之哮，統稱之爲哮喘。主要的原因是支氣管產生痙攣及浮腫，以至無法呼氣，因缺氧而痛苦萬分。

現在醫學，都先找出過敏原，例如飛塵、花粉或某種食品，再以脫感作療法之抗原療法治療，但往往無法根治。而服中藥約有20%可治癒，60%可轉輕。一般服柴朴湯(即小柴胡湯加半夏厚朴湯)即有效。其組成爲柴胡7克、半夏6克、茯苓5克、生薑4克、黃芩、大棗、人參、厚朴各3克，甘草、蘇葉各2克。

哮喘的飲食療法

· 蒸冰糖冬瓜

冬瓜爲葫蘆科植物冬瓜的果實。味甘淡、性涼、能清熱利水、消熱痰、止咳。肥胖的人常食之，可助於減重輕身。

材料：未脫花蒂小冬瓜1個，冰糖適量。

製法：將冬瓜去皮粉洗淨，切成片放入碗，撒上冰糖，用蒸籠蒸1小時，取汁飲用。

效能：治哮喘。

· 蒸蜜糖南瓜

南瓜爲葫蘆科植物南瓜的果實。味甘、性溫。能益中氣。

材料：南瓜1個，蜂蜜60毫升，冰糖30克。

製法：將南瓜去皮，從頂上開一個口，挖去瓢子洗淨，將冰糖打碎，連同蜜一起放入南瓜內，上蒸籠蒸半小時，即可食。

效能：治哮喘。

齊

豐年社代售新書

郵購每次另加掛號郵資60元
郵政劃撥 00059300 豐年社

94道美味健康的
四季補養燉品

84道符合留學新移民
天然、活力、有機的
之道地中國料理
健康新概念

養生燉補

留學生食譜

生機飲食

李家雄◎著

田世璞◎著

范秀琴◎著

... 320元 ...

... 480元 ...

... 350元 ...

「鈉」對於高血壓、腎衰竭或水腫、腹水的人，都必須加以限制。

薄鹽醬油，其含鹽量約為普通醬油的一半。

不要被廣告沖昏頭，要認清產品包裝上的成分說明，同時也要了解自己的身體狀況，才能吃得安全、健康。

鹹味是一種基本且重要的調味，它能增進食物的美味，促進食慾。鹽及醬油即鹹味的主要來源，這些鹹味來源的調味品中，最主要的成分——「鈉」對於高血壓、腎衰竭或水腫、腹水的人而言，都必須加以限制；然而不鹹的食物又令人難以下嚥甚至覺得噁心，因此有薄鹽醬油、無鹽醬油、代鹽、半鹽等低鹽產品的問世，幫助需要限制鹽分的人，有一個較好的飲食生活。

薄鹽醬油、無鹽醬油、代鹽、半鹽的成分到底如何呢？真的如廣告所說，適用於腎臟病、心臟病、高血壓的患者嗎？就讓我們一起來尋找答案！所謂薄鹽醬油，其含鹽量約為普通醬油的一半；無鹽醬油並非真正無鹽，只是含鹽量很低，可能只有普通醬油的六分之一。

代鹽也是含鹽量很低，而半鹽的含鹽量為普通食鹽的一半。這些產品的含鹽量較低，鹽度會不會受影響呢？答案是不會的，因為這些低鹽產品，是以完全或部分的氯化鉀取代氯化鈉，維持原有的鹹度。

這些低鹽的產品到底適用於那些疾病呢？由於鈉離子與血壓升高、水分的積留有關，故對於有高血壓、心臟病、肝硬化腹水及非腎衰竭所引起的水腫等患者，都可採用這些低鹽產品。由於這些患者可能都服用利尿劑，鉀質的流失會增加，這些產品剛好可降低鈉的攝取且補充鉀質；然而用量並非毫無限制的任意使用，依各種產品的含鈉量，仍有一定的使用量。

至於腎臟病患者，雖然經常需要限制鈉鹽的攝取，但對於鉀質，往往也需加以控制，因腎功能不好，鉀質的排泄不正常，血液中的鉀質常常過高，若再使用以鉀鹽代替鈉鹽的低鹽產品，反而會引起血鉀過高，造成危險，如：肌肉麻痺、呼吸麻痺，甚或死亡等，所以大部分的低鹽產品，是不適宜腎臟病患者使用，除非標明是低鈉、低鉀的產品。

現在市面上有許多各式各樣的加工產品，而加工產品中的食品添加物大都含有鈉，所以現代人由多方面攝取鈉，所得的量很容易就超過我們的身體所需。而鈉攝取過多，容易引起高血壓，加上吃得好，動得少，許多慢性文明病的罹患率都增加了，人們也漸漸的警覺到需要限制鹽分的攝取，以保健康。若您必須限制食鹽的攝取而要採購市面上的低鹽產品時，請注意以下幾點：

(一)了解自己的身體狀況，看是否真的適合使用低鹽產品。

(二)不要被廣告沖昏頭，看清楚包裝上的成分標示，大部分

有鹹味的低鹽產品



■沙拉醬適量攝食。

的低鹽產品是進口的，中文標示若不清楚，最好向進口廠商問清楚，以了解該產品的種類及成分。

(三)了解各項低鹽產品的正確用法、用量，使用前最好請教醫師或營養師，不要冒然使用。希望了解這些低鹽產品後，您能正確、妥善的加以應用，而非只是一味的聽信廣告。在吃得「津津有味」之際，期望您能吃得正確、安全、健康！