

中醫治療過敏性鼻炎

文／許毓芬 台北市立中醫醫院醫師

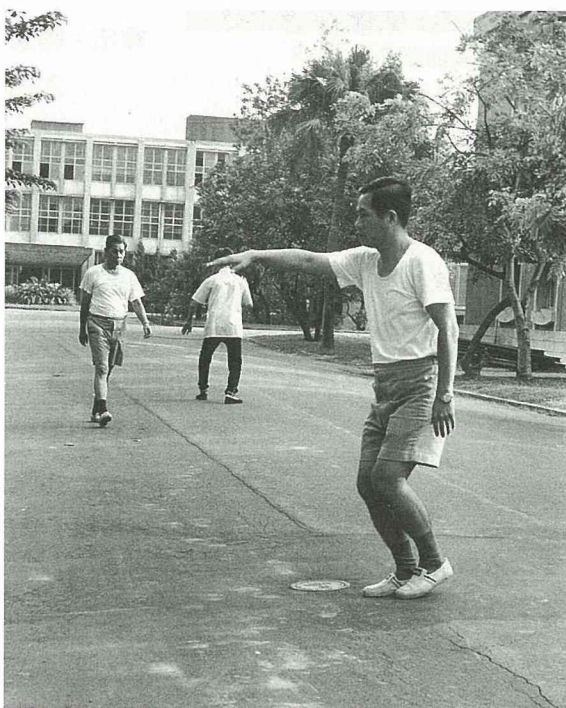
清晨起床後就開始一連串的噴嚏流涕，而且經常抱怨鼻子癢、眼睛癢、鼻塞、流鼻水等症狀……，很可能您患有過敏性鼻炎。

所謂過敏性鼻炎，不外是因身體對某種物質產生過敏，而引起鼻腔黏膜發炎的一種疾病。隨著文明與工業化，環境與飲食習慣改變，過敏性鼻炎、氣喘的發生率也逐年上升。

引起過敏性鼻炎的原因相當複雜，其中環境與個人體質是兩大因素。台灣地處亞熱帶，溫度與溼度都相當適合塵蟎的生長，也使塵蟎成為台灣地區引起過敏性鼻炎及氣喘最常見的過敏原。另外，蟑螂、寵物毛髮、黴菌也是常見的過敏原。而個人體質，即與遺傳有關。

『過敏性鼻炎』，並非中醫疾病名稱，比較相近的敘述是『鼻鼽』：以突然性及反覆性鼻塞、鼻癢、噴嚏、流清涕為其特徵。中醫認為本病的發生多內因於臟腑功能失調，外因多為感受風寒、異氣之邪侵襲鼻竅所致。內因的部分主要是肺、脾、腎之虛損，這觀念中也涵蓋有體質、遺傳因素。中醫認為疾病的型態表現是辨別疾病及病患本質所不可忽略的因素，而依據這些證候分辨虛實寒熱，再選擇用藥治療，這就是辨證論治的精神。

就臨床治療上，常分為發作期及緩解期進行治療。當發作頻數時，通常可能併發有其他



適量的運動，有助於過敏性疾病與體質的改善

炎性反應，例如肺經鬱熱，應用清肺熱藥物，此時最好求治於醫師，進行治療。而在緩解期，鼻鼽的證型依其病因病機不同可分為：肺氣虛弱、脾肺氣虛、腎氣虧虛三大類型，平時藥膳調養多運用於這個階段，視狀況分別予以補養肺氣、健脾益氣、溫陽益腎的不同治療模式。

(1)肺氣虛弱：鼻癢甚，流清涕，平素易外感，常遇冷風易發，且

反覆不易痊癒，氣短懶言，疲倦面色晄白，舌質淡紅，舌苔薄白，脈象虛弱。常用玉屏風散、桂枝湯、黃耆五物湯等。

(2)脾肺氣虛：鼻塞鼻脹，涕多，鼻甲肥厚蒼白，反覆發作後，常覺頭昏腦脹，精神不易集中，且伴有食慾不振，大便軟澇，舌質淡或胖大，苔白，脈濡弱，患有過敏的小兒，最常見到此一證型。常用補中益氣湯、四君子湯、參苓白朮散等方。

(3)腎氣虧虛：常見於多年過敏之後，長年鼻癢噴嚏，早晚天冷易發，常兼有腎陽虛證，即平素即為怕冷惡風，甚至枕項亦覺寒冷，夜尿多，手足冷，面色蒼白，或腰膝無力，常用金匱腎氣丸加減。



預防過敏性疾病，減少冰冷食物及油炸食物的攝取

對於過敏性疾病，最重要的預防措施包括：乾淨的環境控制（二手煙、空氣污染、病毒感染）；避免過敏原接觸；感冒流行期避免出入公共場所；地毯、窗簾、絨毛玩具、床單經常換洗等。此外，減少冰冷食物及油炸食物的攝取、均衡飲食、維持適量的運動，皆有助於過敏性疾病與體質的改善。

藥膳調養

至於藥膳食療方面，可以依體質狀況不同，選用下列幾種藥膳作為調養，以減少季節轉換時鼻過敏的發作。

加味玉屏風茶

藥材：黃耆5錢、白朮3錢、防風2錢、大棗3錢（剖開）、辛夷2錢。

煮法：藥材略以冷水沖淨，以1000cc水煮沸，小

火再煮20分鐘，過濾即可（亦可以請藥房將藥材打碎，以茶包包裝，再用熱水沖泡，唯效力較輕）。

作用：本品具有補氣與預防感冒、鼻過敏之作用，適用於肺氣虛及脾肺氣虛類型。

益氣蓮子羹

藥材：蓮子6錢、紅棗4錢、枸杞子3錢、黨參或西洋參3錢、白木耳5錢及冰糖適量。

煮法：將蓮子洗淨，以淨水泡1小時，加入洗淨之白木耳、黨參或西洋參3錢、枸杞子、紅棗（應先剖開），以電鍋燉煮，煮好後再加入冰糖煮沸融化即可。

作用：健脾潤肺，對於脾肺氣虛的鼻過敏患者具有調養及增強免疫力之作用

益腎溫陽雞湯

藥材：新鮮山藥半斤、冬蟲夏草2錢、桂枝3錢（布包）、枸杞3錢、老薑1兩。

食材：雞半隻，雞肉洗淨，先以熱水川燙去血水及腥味。

煮法：山藥去皮切塊狀，老薑洗淨切片，將藥物加入處理過的雞肉，一起放入電鍋，加入適量水，燉煮即可，起鍋前再放入適量米酒，稍加燜熱即可。

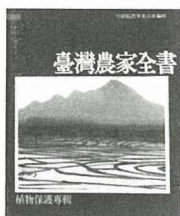
作用：溫陽益腎補肺氣，對於冬季長久有鼻過敏反應，腎氣虧虛或體質虛寒者適用。 圖

十月特價書籍

有效期間：93年10月16日至93年11月16日

1 台灣農家全書

定價：800元
價待價：640元



2 花卉害蟲彩色圖說

定價：470元
價待價：370元



3 青草集

定價：320元
價待價：255元



豐年叢書內容豐富實用

敬請讀者訂購利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社洽詢電話：(02)23628148分機30或31