

文／陳潮宗 中醫師

過敏病原報到 如何根治？

從中醫觀點談過敏性鼻炎、氣喘及異位性皮膚炎

有人一到了秋冬季節，早上起床後就噴嚏直打、鼻水直流，眼眶周圍、上顎也搔癢無比；一吸入冷空氣或吃寒涼的食物，便呼吸困難、呼吸急迫、胸口滿悶；四肢、關節部位也奇癢無比；這些都是有過敏體質的人，常會發生的症狀。

過敏體質會遺傳

過敏，簡單來說就是「過度敏感」。過敏體質的人，往往是承自父母親。在台灣過敏性體質的人約佔人口的百分之三十，調查其家族病史，常會發現有父母遺傳或隔代遺傳的現象。當父母一方有過敏性體質時，他們下一代罹患過敏性疾病，大約有二分之一的機會；若父母皆有過敏性體質時，他們的小孩罹患過敏性疾病可達百分之九十以上。

過敏性疾病之初次發作，常發生於嬰、幼兒期間的感冒之後。原因是過敏發作與抵抗力有很大的關連，亦有在生產或者開刀手術之後。再加上台灣屬於海島型氣候，高溫多濕的環境，常使得過敏患者痛苦不已。另一方面過食寒涼、壓力大導致抵抗力變差、免疫功能不足等，皆會使過敏病情更加嚴重。

過敏體質的人主要出現過敏性鼻炎、過敏性細支氣管氣喘及過敏性皮膚炎等症狀。以下分別敘述個別的症狀：

1. 過敏性鼻炎

本病呈陣發性突然發作，先有鼻腔發癢，痠脹不適，繼則噴嚏頻作，鼻癢，流涕清稀而量多，其發病迅速，消失也快。症狀消失後則如常態。兼證可見有暫時性或持續性嗅覺減退或消

失，還可出現頭痛、耳鳴、流淚、聲嘶、慢性咳嗽等症狀。這與感冒整天皆有鼻塞、流鼻水、流鼻涕有所不同。感冒時常有黃色鼻涕及黃色痰。

2. 過敏性氣喘

又稱細支氣管炎，主要發作時間在晚上或半夜，當症狀發作時，咳嗽不止，細支氣管內積滿黏液，排不出去而堵住氣管，空氣無法順利進出，肺泡無法交換氣體，當空氣在積有水分之氣管內流動時，即會產生哮鳴的水笛聲，並且有呼吸換氣困難的現象；亦有因過敏物質刺激，引起氣管之收縮，使氣管管徑變小，以致呼吸變的困難。

當氣喘發作時，或先有連續一陣噴嚏、咳嗽，繼而發生胸口悶，呼吸困難現象，吸氣時胸骨柄上方出現明顯凹陷，近身時可以聽見呼吸的哮鳴聲。若嚴重者呼吸時有抬高肩膀的現象謂之「息肩」，即動用全身的肌肉來幫住呼吸。有些重症的病人，當氣喘發作時無法躺下來休息，因為躺下來時呼吸肌便無法發揮作用，故呼吸困難，只能坐著睡覺，謂之「端坐呼吸」。

3. 過敏性皮膚炎

亦稱之為「異位性皮膚炎」。此病好發於肘部、膝部、脰（膝後窩）部、四肢或全身，常見對稱性發作，有起丘疹者，亦有起紅斑疹，或濕疹或蕁麻疹，反覆發作不斷；或有全身性乾燥剝落屑者，謂之「乾癬」。

以上病症臨床上三者可能單獨出現，也許兼有兩種或三種同時出現，或者有互相轉移現象。

辯證論治抗過敏

過敏性疾病以中醫觀點而言，屬脾、肺、腎等三臟腑的虛弱所致。多由體內痰飲內擾，外感邪氣引發疾病。「肺主呼吸，肺不耐寒熱，易受外邪侵襲。脾主運化，營養失調亦損傷脾胃，進而運化水濕、聚合成痰。腎主氣納，腎陽不足，氣納功能不良，水分蒸化亦失調」。

從根本調理體質

以中醫觀點來看過敏性鼻炎，要以溫補為主，中醫師常使用小青龍湯、麻黃附子細辛湯來治療，我們平時可以龍眼乾即福圓肉或人參片煮湯飲用。在日常飲食攝取，營養要均衡，牛奶、蛋和海鮮雖然很有營養，但亦容易引起過敏應特別注意。可以選擇其一，先停食1週，1週後再恢復食用，觀察是否會產生過敏反應，逐一試驗，若有過敏，則先停食。

忌食寒涼性食物如西瓜、哈密瓜、木瓜等，更不宜飲用冰水，早上起床時先喝熱開水，並且按摩鼻部的迎香穴、或合谷穴，再用溫水刷牙洗臉。洗澡、洗完頭後一定要馬上吹乾頭髮、擦乾身體或同時可用吹風機吹大椎穴，以溫暖肺經、督脈，也讓頭頂部百會穴，與足雙膝眼下方3吋之足三里穴暖和舒適。依上述方法持之以恆，鼻過敏的現象可以慢慢地改善。

氣喘要標本兼治

氣喘在中醫又分寒喘和熱喘，寒喘者痰狀稀白帶有泡沫、四肢不暖、口不渴、舌苔白，診斷為脾肺虛弱而引起，治療上以溫肺散寒、豁痰平喘的小青龍湯、補中益氣湯、四子君湯來調理。熱喘為黃痰濃稠、舌質紅、痰不容易咳出，治療以清熱宣肺，化痰平喘的麻杏甘石湯、清燥救肺湯、麥門冬湯改善。

嬰幼兒、小孩氣喘時，可把手掌拱起適當力道，輕拍胸肋兩側，幫助把痰震出。平時除了飲食不宜喝冰水、或吃寒冷食物外，還要養成他們做規律、而漸進的運動習慣，並隨天氣加添衣物。

食療方面，平時可以準備枸杞子2錢、黃耆4錢、大棗3錢、當歸1錢、百合2錢、杏仁2錢當茶飲煎水。讓學童帶去學校，做為飲料，解渴

又強化體質。或取粉光參、川貝、淮山等分成粉末，早晚服用1匙，具有強化小孩過敏性氣喘體質的效果。

少食過敏食物

至於過敏性皮膚炎在飲食上不宜食用易引起過敏的食物，如海鮮、辛辣類。在食療上建議過敏性體質的患者，可食用薏仁、紅豆、扁豆等具有健脾燥濕的藥材，腎虛者可多吃黑豆、小米、小麥，鯉魚、木耳、芹菜、竹筍、絲瓜、慈姑、蜂蜜等。

選擇適合運動

一般來說，過敏性鼻炎及過敏性氣喘易在秋冬、春夏季節交替，或寒流來襲時發作，但在夏季，人們也不能不防。在筆者門診中發現，有不少小朋友在暑假這段期間發作過敏性鼻炎及氣喘。經過深入了解之後發現，這些小朋友大多數都有報名為期2~3週的暑期游泳訓練班。詢問這些有過敏體質小的家長，為什麼要讓小朋友去學游泳？所得到的答案大多是游泳可增加肺活量，及藉由水面水蒸氣幫助排痰。

其實要增加肺活量，以達到強化心肺功能的運動有很多，如打球、騎腳踏車、跑步、登山健行、體操、跳韻律舞等運動，不一定要靠游泳。因過敏性疾病是最忌諱冷的刺激，而通常游泳池內的水溫都較低於氣溫，泡在水中消耗體能過多，這是由於水傳導作用使得身體的熱能迅速被冷水沖走，體能快速消耗後身體無



法維持正常運作，即會誘發氣喘發作，再加上游泳池的水多用漂白水消毒，所產生的氯氣也會對呼吸器官產生刺激。

治病有輕重緩急

過敏性疾病根治之原則，首要以增強抵抗力、免疫力，改善其體質為主。若在病症不穩定期（發病時），治療當以穩定症狀為主，改變體質為輔。所謂「急者治其標、緩者治其本」，等病情稍穩定，則以改善體質為主要治療原則，症狀控制為輔助。

避免接觸過敏原

生活上應特別注意避免受冷的刺激，避免接觸過敏原，保持良好的體能為主要指導原則。具體的方法是。

1. 早晨起床時即加衣服，避免受涼。起床後刷牙洗臉宜用溫水。
2. 洗澡或洗頭髮後，應儘快擦乾身體及吹乾頭髮。
3. 冷天外出或騎乘機車、腳踏車，應戴口罩以保持口鼻溫暖。不要晨泳及淋雨。
4. 病童嬉戲、追逐跑跳過度激烈時，應予以制止。
5. 請勿過度疲勞或熬夜，以保持旺盛之體力。
6. 家中不要使用布窗簾、布沙發、地毯，可用防塵蟎枕頭被單等。
7. 不要飼養寵物，如貓、狗、鳥、兔、小老鼠等，避免塵蟎誘發過敏。

8. 不處在空氣污濁或二手煙環境中避免受刺激。積極方面應採用規律並且漸進的運動方式，項目以登山、健行、跑步、韻律舞或打球以能增加心跳、促使流汗、增進心肺功能的運動。1週3次，每次20～40分鐘為佳。

三分醫藥七分調養

飲食上應多食新鮮的食物，尤其蛋白質、五穀、青菜類要均衡攝取，但應忌口的食物包括水梨、西瓜、番茄、椰子、香瓜、橘子、哈密瓜、大白菜、白蘿蔔等，以上果菜皆屬寒涼性質，影響身體抵抗力；又香煙、啤酒及各種酒類皆為刺激之品亦應避免。

抗過敏藥膳調理

平時可食用的藥膳調理以「健脾養肺補腎湯」來改善體質，方法如下：當歸2錢、黃耆3錢、粉光麥2錢、石柱麥2錢、朱貝2錢、小茴香1錢、紫河車2錢，以上藥材用5碗水熬成2碗半，去渣取湯。以土雞肉或鴿子肉加上以上之藥湯，加適當的水約2～3碗燉煮1小時後服用。每週1次，連服3～4個月。可改善過敏性與虛弱性體質，適合穩定期時服用。

提升免疫抗過敏

過敏症狀的治療，除了發病時醫師給予症狀治療外，平時以上述的藥膳調養、飲食控制與生活上應注意的事項同等重要，皆為治癒過敏性疾病不可或缺的重要因素。

鄭

一本匯集了人類智慧與老祖先經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享

客家時空珍語

宋細福／編著

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含：客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴……等。

作者活躍於食用菇發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產蕈類者重要參考依據。全書347頁，16開平裝。

定價：480元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31。

