



「冬病夏治」鼻過敏不用愁，中醫治療有妙招

台北醫學大學附設醫院傳統醫學科林宗樾醫師

中醫由古至今在治療鼻過敏方面累積相當多的經驗，再加上現代醫學對於過敏性疾疾病發病機轉的了解，結合中醫藥現代研究，以中醫免疫學為基礎結合辨病用藥，不但可以改善過敏體質、增強抗病能力，也可以清除緩解鼻腔局部病理反應，療效是肯定的。

一、內治：內服治療須依據證型而定，一般情況下，此病實者，熱者少、而虛者、寒者多。大體上可分為四型：

(1)肺氣虛寒症：治療主要以溫補肺氣，祛散風寒為主，常用玉屏風散合蒼耳散加減治療。若風寒襲肺，肺金受邪，營衛不和，可用桂枝湯加減治療。

(2)肺脾氣虛症：以健脾益氣為主，補肺斂氣法治療，常用補中益氣湯、參苓白朮散加減。

(3)腎陽虛症：治療採用補肺溫腎法，方用金匱腎氣丸。

(4)肺熱型：本型在臨床較少見，以清宣肺氣，疏氣通氣通竅為主，常用辛夷清肺湯加減治療。

過敏性鼻炎無論偏寒或偏熱的體質，治療仍以虛證為主，許多鼻過敏小孩平日怕吹風，動不動就感冒，這類屬於“肺衛不固”型患者以玉屏風散療效佳，此方已被證實可以抑制 IgE 的產生及肥大細胞釋放生物活性物質的作用，可說是標本兼顧處方。鼻過敏主要是因人體免疫系統的不平衡所致，臨床上先穩定症狀再加強體質的調理。先期中藥皆能緩解打噴嚏、流鼻水的症狀；後期則以健脾益氣補腎、扶正固本為目標，整體提昇人體的免疫能力，使之因免疫能力改善而達到治癒的目的。

二、外治：薰蒸法，組成薄荷、鵝不食草、蒲公英、白芷、荊芥、皂角刺、當歸、熟地。鼻腔特別用油，組成如摩洛哥藍艾菊、白千層、頭狀薰衣草、馬鞭草酮迷迭香。以棉花棒沾油塗抹於鼻腔內緣周圍。

三、針灸：取風池、迎香、禾髎為主穴，根據證型，選配肺俞、脾俞、腎俞。每次輪流使用主配穴各一對，每日一次，十次為一療程。宣通鼻竅，補肺健脾益腎，標本兼顧。耳針取肺、腎上腺、內鼻穴和內分泌、皮質下穴兩組交替使用。

四、三伏天灸治療：取白芥子、細辛、甘遂研細末，用生薑汁調和，做成直徑約 2cm 大小藥餅，放在 4cm 防潮紙片上，用膠布將藥物固定於穴位：肺俞、風門、厥陰俞、心俞。在夏天初伏、中伏、末伏第一天，選上述三個俞穴雙側貼敷藥餅，每次約 1~3 小時，若感覺灼熱，即可將藥餅摘下，小兒貼藥 40 分鐘即可，皮膚過敏者慎用。

五、按摩：先將雙手魚際相互摩擦發熱，以魚際按於鼻兩側，沿鼻根至迎香往返摩擦至發熱為主，每日 2~3 次，或以食指商陽穴摩擦迎香、禾[?]數次。

六、食療部分：提供兩則調養體質，增強免疫力的藥膳供民眾參考。

1.參耆飲：黨參、黃耆各數片放入保溫杯中，用沸水沖泡，頻頻飲用，最後將參耆片咀嚼吞食，有補肺益氣的功效，此方適於肺氣虛的患者，但感冒或身體某處有急性發炎時不可服用，且高血壓者也須慎用。

2.山藥粥：山藥 250 克，薏米 100 克，紅棗 20 枚，粳米 150 克，加水適量熬煮三十分鐘後食用，有健脾益氣的功效。山藥又稱淮山或薯蕷，功能健胃固脾，補肺益腎，可作為日常食物經常食用，也可刮泥蒸蛋，或削片狀煮肉絲湯，成為可口美味的菜餚。

除了上述保健方式外，鼻過敏者還應注意下列事項：**(1)**生活作息正常規律；**(2)**營養均衡，並少吃冰冷及煙酒等刺激物；**(3)**適度運動，增強體力；**(4)**儘量避免與過敏原接觸；**(5)**注意氣候冷暖，避免受涼。做好上述工作，有助於減少發作，緩解病情。