

鼻敏感

香江暖流 20180706

嘉賓：黃靜儀註冊中醫師

資料：根據世界過敏組織估計，全球大約有 10%-30% 成年人及 40% 小童受著過敏性鼻炎影響。不同研究都顯示，過敏性鼻炎患者有增加趨勢。在香港，可能每 4 個人中便有 1 個患鼻敏感。

鼻敏感的患者表現如何

流鼻水、打噴嚏、鼻癢，甚至目耳皆癢，有人早上流鼻水特別嚴重，或天氣轉變就發作，有人不分晝夜，流個不停，也有人半夜流鼻水，正是肺臟的「氣」弱了（肺氣虛），津液失攝而從鼻竅（肺開竅於鼻）流出所致，中醫認為只要加強「肺氣」，流鼻水的症狀便能解除。

西醫又叫過敏性鼻炎，中醫則叫鼻鼾（音「求」）。

中醫如何看鼻敏感？

鼻敏感與肺、脾、腎三臟的機能最大，並與陽氣息息相關，十居其九皆屬虛証。中醫治鼻敏感，主要不醫鼻，而醫肺，醫脾，醫腎。患者最主要的問題根源在於「肺氣虛寒」，以致鼻部受害。

根據中醫學，肺開竅於鼻，與「肺氣」的強弱有關係，「氣」有固攝津液的功能，「氣強」津液便正常地留在身體內循環；「氣弱」津液則易失固攝而流溢體外。

肺氣虛的基礎上，出現流鼻水、打噴嚏、鼻眼耳癢，在中醫都理解為感受到「風」。所以中醫認為鼻敏感症狀的出現都屬於風邪外襲。

● 四大證型

肺氣虛，加上風寒受襲：鼻癢、噴嚏、流涕清稀量多，鼻塞，遇風冷或天氣變化易發或加重，少氣乏力，懶言聲低，易感冒，自汗惡風，咯痰稀白，舌淡苔白，脈弱。

脾氣虛弱：鼾嚏反覆發作，纏綿不愈，清晨易發，鼻塞較重，涕稀白黏量多，鼻黏膜蒼白或灰白，頭重身困，乏力，納差便溏，舌淡胖有齒痕，苔白水滑，脈緩弱。

脾腎陽虛：常見於老年人。鼾嚏經年不愈，反覆發作，冬季尤甚，或遇寒易發；鼻腔冷楚，癢嚏不已，清涕如水量多，怕冷，腰膝冷痛，耳鳴重聽，舌淡苔白，脈沉遲。

鼻敏感的發作因素

它的發作和環境有關，例如溫度、濕度的變化，周圍環境如花粉、動物毛髮、煙塵等致敏源，都可以誘發鼻敏感發作。中醫認為這些因素令人生病或產生不適，都屬於外邪。

有人說一旦接觸「致敏原」便會舊病復發，其實也不用怕，「肺氣」強健了即表示體質好了，對以上的誘發因素亦會減輕。強化「肺氣」，令津液受攝，不再胡亂流出鼻竅，就是從體質方面治療鼻敏感，亦是治鼻敏感的最佳良方。

治療鼻敏感

治療除在發作時針對症狀而採用解表、祛風、通竅的辦法外，應從體質入手，增強體質，保養正氣，溫肺固表，平日調治肺、脾、腎三臟。

肺氣虛：要補氣、保暖

脾胃虛弱：飲食清淡、減少坐臥

腎氣不足：補腎

鼻敏感患者，應注意甚麼

注意生活細節上

- 戒冷飲，生冷食物。香港人普遍喜冷飲。中醫有云「飲冷傷肺」，盡量少吃生冷寒涼食物。
- 清潔家居：定期更換床單、被鋪及清洗毛毛玩具，那是塵蟎的溫床；若飼養寵物的家庭更要頻密清潔。
- 避風：商場、圖書館都是老人家逗留的地方，冷氣是很令人涼快，也很容易著涼，出入冷氣記緊加衫。

最重要分辨感冒和鼻敏感，切忌胡亂服藥。

很多時鼻敏感和感冒都很容易混淆，兩病皆有機會出現相同的症狀例如流鼻水、咳嗽等，鼻水倒流會引致喉嚨痛。感冒通常比較急，而且有外感因素。

中醫特色療法如何治療鼻敏感

鼻敏感病程長、易反覆，在單一的治療方法效果不佳時，可考慮進行綜合治療，配合針灸、天灸。

天灸：穴位敷貼，天以溫的方法醫病。以溫熱類，有穿透性的藥物對相應的穴位進行刺激。

天灸三伏天有兩個養生重點，一是補氣，二是排毒。

三伏天是一年中陽氣最盛的一段時間，我們的身體會出大量的汗，氣也隨之而洩，人就會氣不足，也就是所謂的「一夏無病三分虛」，所以這個時候要補氣。

第二個重點是排毒，三伏天，人體的陽氣與天地陽氣內外呼應，謂之「天灸」。

天灸的作用

天灸的應用範圍很廣泛，因為天灸有溫、通、補三大治療作用。

溫：當然就是溫暖的意思，當然是把寒氣消散，所以所有寒性的病都可以使用。常見病中多屬寒性的有：經常感冒、鼻敏感、哮喘、不孕、甚至一些癌症多屬寒性。

通：就是疏通，疏通經絡、氣血、腠理、筋骨等，

補：意思更廣泛，所有虛証多適合。中醫的虛証大致分氣、血、陰、陽虛等。

今年的天灸時間

天灸：一年大致進行2次大型天灸，在夏天7,8月為三伏天灸；12月尾冬至為三九天灸。這個治療的概念是透過中醫天人相應的學術思想發展出來，背後有很深的理論基礎。

今年三伏天時間：7月17日(星期二)、7月27日(星期五)、8月16日(星期四)

誰適合天灸

寒性患者，虛証患者。

主要適應症：鼻敏感，氣管敏感，哮喘，胃痛，慢性泄瀉，體虛易感，痛症，痛經等。

夏天的三伏天與冬天的三九天有甚麼不同

天灸為冬病夏治的，三九天為三伏天之補充，三伏天可以順水推舟，三九天可以雪中送炭。

鼻敏感可以根治嗎

鼻敏感根本不是鼻子生病，而是體質出了問題，反映在鼻子而矣。改善體質鼻敏感是可以痊癒的。

預防鼻敏感的湯水

肺虛

蒼耳辛夷鷓鴣湯

蒼耳子 15g，辛夷花 3g，生薑片 3片，紅棗 5個，鷓鴣去毛及內臟 2隻
用 6碗水先煎紅棗、鷓鴣 1小時，續入蒼耳、辛夷花、生薑煮約 20分鐘，撈起藥材渣滓，加些食鹽調味，收火用湯碗盛好，趁熱連鷓鴣肉齊吃。

Case，女孩連吃 6天，一個多月無打噴嚏、流鼻水。

作用：增強呼吸道的抗病力。

辛夷花：性味辛溫，能散上焦風熱，通七竅不利

蒼耳子：性味甘溫，能祛風化熱，通頂達腦，能治鼻淵

生薑：發汗解表，溫中止嘔

紅棗：補脾胃，養營安神

鷓鴣：滋補五臟，補中益氣

治肺虛鼻敏感之痼疾。

肺脾腎皆虛

蟲草花杞子湯

蟲草花、淮山、杞子、芡實各 15g，無花果 3 個，瘦肉。

作用：補腎健脾，益氣

增強體質的食療

黃耆、紅棗煎水，平日飲用。小孩亦適用。

鱷魚肉有用嗎

查遍藥典均無記載，平素生活多食薑，效更佳。

保健穴位

- 迎香：鼻翼兩旁
- 印堂推至上星：即眉心向上垂直至頭髮邊緣
- 按揉後枕的風池穴，按至痠脹感，甚至溫熱感
- 發作時，可用風筒吹頸背部的大椎穴，注意溫度，切勿太熱，以免灼傷皮膚，並不是越熱越好。吹後皮膚微紅。
- 熱敷足三里