

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節： 健健康康在清晨

主持： 錢佩卿

嘉賓主持： 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士，浸會大學中醫藥學博士)

***此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出**

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (38) (14/07/2026)

鼻敏感(1)

在日常生活中，很多人都有打噴嚏、流鼻水、鼻塞和鼻癢的徵狀，尤其是季節交替的時間，天氣變化急劇，氣溫、濕度，往往變化極端時，很多人便容易出現上述的鼻徵狀。有些人會覺得可能是著了涼，患了傷風。然而，傷風和鼻敏感是兩種不同的病。傷風是由過濾性病毒引起的一種鼻膜炎，它的徵狀除了打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻癢外，有時會有喉嚨痛、發燒、關節疼痛和肌肉疼痛等相當於感冒的症狀。但鼻敏感(又稱過敏性鼻炎)，除了鼻徵狀外，還有眼徵狀，包括眼睛發癢、流眼水，與及可能有其他身體敏感的情況，例如濕疹、哮喘。鼻敏感的發病原因有多方面：

1. 由存在於空氣中的微小物體激發，包括塵埃、毛質(如羊毛衣、羽毛枕等)、花粉、動物體毛、塵蟎和空氣中的霉菌。
2. 亦因空氣混濁、氣候變化如極端冷熱、乾燥或潮濕而引發。
3. 化學品如化妝品、漆油、樟腦、殺蟲劑等氣味會刺激鼻黏膜，使症狀惡化。

4. 某些食物如海產、含酒精飲品、辛辣食物如辣椒、胡椒、咖哩等會刺激鼻黏膜的血管擴張，使鼻塞現象惡化。
5. 精神壓力、情緒緊張或疲勞過度，也容易誘發鼻敏感。

(《衛生署學生健康服務》2022 年的資料)

此外，鼻敏感與先天性或遺傳，和內分泌失調等也有關。

鼻敏感分為季節性和全年性兩類：

1. 季節性

又稱為花粉症，是由花引起的過敏，多發生春夏兩季，因為此時是花粉散播季節。

2. 全年性

除了花粉的誘因外，其他因素，如灰塵、黴菌、毛髮、天氣變化、化學物質等均可誘發。香港人所患的鼻敏感大多屬於全年性，部份患者於天氣潮濕或乾燥時特別嚴重，或夏天時常進出冷氣間發作較為頻密。

鼻敏感的治療主要分為三方面：

1. 盡量避免與致敏原接觸，有條件的話，可以做一些致敏原的測試。不過實際上某些致敏原是難以預防和避免的，例如塵埃、塵蟎等。
2. 使用組織胺藥(抗過敏藥)和類固醇鼻噴劑，但使用前應徵詢醫生的意見。
3. 脫敏治療，(又稱特異性免疫療法)，是透過有規律、循序漸進地接觸微量致敏原(如塵蟎、花粉或某些致敏食物)，「訓練」免疫系統，建立耐受性。這是目前醫學上唯一能從根本改變過敏體質，減少日後用藥及預防病情惡化的方法。不過，要由專科醫生主理。

若鼻塞嚴重，伴隨鼻中膈彎曲或鼻甲肥厚，藥物難以改善時，可評估微創手術。手術主要針對嚴重鼻塞及神經敏感進行改善，但若術後仍接觸過敏原，仍有復發

的可能。

上一篇論鼻出血時，說了一個有鼻病可能嗅覺受影響的古代笑話「是香是臭」，本篇也找來一個類似的古代寓言故事，題為「未分香臭」，典出《金樓子》，是南北朝時期梁元帝蕭繹(湘東王)撰寫的一部著作。

話說從前有一個地方名玉池國，有一戶人家，丈夫長得奇醜無比，但卻娶得一個天姿國色、傾國傾城的美麗妻子，但這女子患有嚴重鼻塞。有一次，妻子不開心返回娘家，不願留在夫家。丈夫為了討妻子的歡心，千方百計也不能令妻子回心轉意。最後買了西域出產的名貴香熏在家點燃，想把妻子接回家，聞到香氣便會開心。但妻子根本鼻塞不通，如何能分辨香臭呢？

作者慨嘆：「世上凡是用不恰當的方法想令事情變通而求取成功者，都屬於此類人。」

這寓言指出，光有良好意願，但對事情的具體情況缺乏正確深入的認識，實在難以對症下藥而獲得預期的效果。

美貌妻子因為鼻塞嚴重，不聞香臭，就算燃點名貴香熏也無補於事。不過，如果妻子不是厭惡貌醜的丈夫，甘願返回夫家，香熏味有機會變成是夜來香呢？請欣賞由鄧麗君主唱的《夜來香》。

蒼耳子茶 (1 人量)

材料：炒蒼耳子 5 克、辛夷花 10 克、白芷 10 克、薄荷 5 克(後下)、蔥 1 棵。

製法：洗淨材料，蔥切段，加清水 3 碗煎 30 分鐘，放入薄荷焗 10 分鐘即成。
當天可再煎多一次服。

功效：蒼耳子發散風寒、宣通鼻竅、祛風濕止痛，辛夷發表散寒、宣通鼻竅，白芷祛風止痛、宣通鼻竅、消腫排膿，薄荷疏散風熱、清利頭目、利咽喉，蔥發汗解表、通陽散寒；諸品相配有疏散風邪，宣通鼻竅功效，適合鼻敏感或慢性鼻炎人士服用。