

冬季过敏性鼻炎复发怎么办？

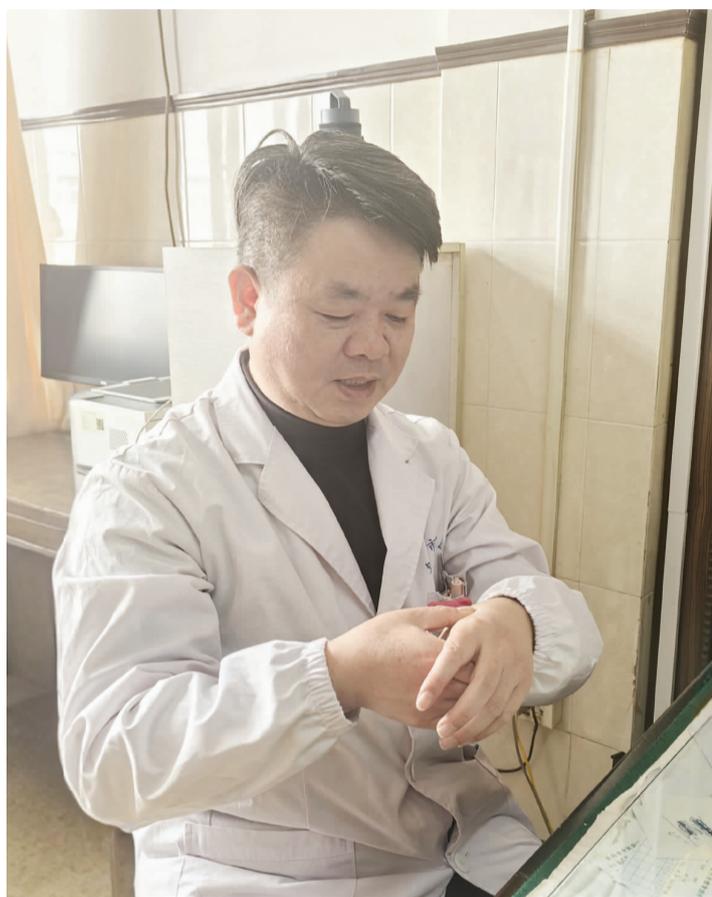
市中医院中医综合特色病区主任应海舟：试试中医这些妙招

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

鼻炎是一种常见的慢性疾病，由于其症状与感冒相似，不少人耽误了诊断和治疗。眼下天气转冷，鼻炎复发率逐渐上升。不少市民疑惑，为什么秋天过去了，不是花粉的季节，过敏性鼻炎还是不见好转，反而加重了呢？

前天，记者就此咨询了舟山市中医院针灸科、中医综合特色病区主任应海舟。他表示，过敏性鼻炎是鼻黏膜受外来物质刺激后的反应。冬天天气变冷，空气又冷又干。此时，鼻子必须加倍工作，使吸入的空气温暖潮湿，以免受到冷空气的伤害，因此鼻黏膜的血液加速流动，增加分泌，原本敏感体质的患者在寒冷天气就特别容易发作鼻炎。

如何有效应对鼻炎？对此，应海舟介绍了几个中医在治疗鼻炎方面温和而有效的方法。



应海舟示意按摩合谷穴可顺气通窍

中医如何看待鼻炎？

“鼻炎在中医隶属于鼻鼈的范围，鼻鼈多因机体脏腑功能受损，再加上感染风寒、邪气等导致肺气不能通过鼻腔而发病。”应海舟介绍，鼻鼈四季均可发作且难以治愈，只能通过药物或其他方式来缓解症状。

鼻鼈按照病因在中医分为三种证型，主要为肺气虚、脾气虚、肾气虚。

肺气虚指肺气虚弱或有寒证，体表抵御寒气的阳气虚不能固表，皮肤腠理疏松易受外邪侵入而得病，主要表现为反复鼻痒、打喷嚏、流清涕、鼻

塞、嗅觉减退、自发出汗，还可伴有咳稀痰、脉象虚弱等症状。

脾气虚或清阳之气不升，即阳气不能温养头部、皮肤、四肢，以突然打喷嚏、鼻痒、鼻塞、反复流清涕，以及面色黄、消瘦、食欲减退、腹胀腹泻为主要表现。

肾气虚即阳气不足、皮肤腠理、鼻窍失于温煦，主要表现为清涕长流、鼻痒、反复打喷嚏、鼻塞，以及面色苍白、四肢发冷、腰膝酸软、小便清长或有遗精早泄的症状。

“三伏贴”治疗鼻炎有奇效

应海舟表示，中医看来，鼻炎患者先需治本，重点是温补肺气、健脾益气、温补肾阳等，“因此中医调理鼻炎所选用的药物均为有散风通窍、清热解毒、燥湿排脓等功效的天然草本植物，如辛夷、苍耳子、白芷等。”

“这些草药温和不刺激，适合长期调理，能有效缓解鼻塞、流涕、打喷嚏等症状，让呼吸更加顺畅。”他表示，肺气虚可服用玉屏风散加苍耳子散，脾气虚可服用补中益气汤，肾气虚可服用右归丸。

“有些患者配合外用药物以及针灸、按摩等方法，可以更快减轻鼻塞、流鼻涕等症状。”应海舟介绍了几个针灸治疗鼻炎时常用的几个穴位：迎香穴、印堂、足三里、合谷穴等。

迎香穴为手足阳明经交会穴，位于鼻翼，是治疗“鼻鼈”的重要穴位，具有活血化瘀、行气通络的作用；印堂、足三里为补益要穴，有固卫祛邪的功效；合谷穴为手阳明经大肠经的原穴，具有疏风解表、顺气通窍的作用；风池、上迎香、肺俞、大椎为诸阳经和督脉交会穴，具有调节气血、提升本元、

增补肺阳、疏通经络的作用；上星为督脉的穴位，具有增强肺阳、疏通头面经气的作用。

此外，应海舟还着重向记者介绍了“三伏贴”对于治疗鼻炎的作用，“我有一个患者，连续贴‘三伏贴’十来年，他说鼻炎发病情况一年比一年好了，‘三伏贴’治疗鼻炎有意想不到的好效果啊！现在到贴‘三伏贴’的时候，他可积极了。”

市中医院中药“三伏贴”以白芥子、紫苏子、莱菔子、麻黄、五倍子等组成，利用夏季气温高，机体阳气旺盛，体表经络中气血充盈的有利时机，通过中药穴位贴敷刺激穴位的方法通经活络、活血通脉、温经散寒，促使人体阳气充沛，经络气血贯通，调整人体阴阳平衡以达到调治肺脾肾、增强机体抗病能力的目的，使宿病得治。应海舟表示：“治疗鼻炎，选穴时可选肺俞（双侧）、脾俞（双侧）、肾俞（双侧）、大椎、至阳、风门等。”

但他也提醒市民，中医治疗需辨证施治，根据患者的不同体质和具体病情来选择适合的治疗方案，应及时到医院寻医问诊后再服药或取穴。

十个日常小妙招 缓解、预防鼻炎

“中医主张‘治未病’，即在疾病发生之前进行预防。如调整饮食结构，避免食用过于辛辣、油腻的食物；同时，保持良好的生活习惯，如定时作息、适量运动等，以增强身体抵抗力。”应海舟介绍了十个鼻炎患者日常自我保健的方法——

冷水洗鼻：每天早晨洗脸后，用毛巾将冷水兜起到鼻部轻缓吸入，达到鼻咽部后快速擤出，如此反复33次。初试者可循序渐进，从每日3~5次，逐渐达到33次。

按摩印堂穴：用拇指或食指或中指的指腹点按印堂穴（两眉间），用力加压3秒，反复36次。

按摩鼻通穴：用两手的中指或食指点按鼻通穴（鼻根两侧，眼内眦下0.5寸处）力度适中，反复36次。

按揉迎香穴：用食指按揉迎香穴66次，力度不能太轻，轻重以不伤皮肤而又能将双侧迎香穴皮肤擦红擦热为度。

鼻外按摩：用两手的中指和食指夹住鼻根两侧，同时用力向下拉，由上至下连拉12次，令表里俱热。

热水浴足：热水没过脚踝，每日1次，每次30分钟，自觉全身微微出汗为度，温度控制在37~45℃为宜，避免烫伤皮肤，睡前进行。

热敷后背：热敷能够促进鼻周血液循环，如果出现鼻塞，热敷会有所缓解，而且不伤身体，可用海盐袋热敷或者热水袋热敷。

侧躺看脚：侧躺在床上，堵住的一侧鼻孔朝上，然后抬头，视线越过身体看向自己的双脚的位置，维持住20秒左右，让鼻腔里的血液、分泌物会流到另一侧，使一侧鼻腔内的压力减轻，可缓解鼻塞。

坚持户外运动：每周至少户外运动3次左右，每次至少半个小时，适量的运动能够提高身体血液循环和提高身体新陈代谢，提高身体抵抗力，鼻炎就不容易反复。

远离过敏原：可以到医院检查确定过敏原的种类，刺激性较大的气味最好远离，外出时要注意戴好口罩，避免鼻炎加重。

另外，应海舟还提醒鼻炎患者，鼻炎发作期间尽量少吃油腻辛辣的食物，一定要吃早晚饭，不喝冷饮，坚持吃一些清淡食物有利于鼻炎的修复。多吃富含维生素C的蔬菜和水果，如菠菜、白菜、白萝卜、金针菇、油菜、苹果、梨等。同时，应避免食用鱼虾、鸡蛋、牛奶、面粉、毛桃、芒果、花生、大豆等易过敏食物。推荐两个调理鼻炎的食疗方子：葱白煮水饮用和萝卜加黄芪、生姜等煮汤饮用。