

主辦:



Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of Ageing Studies

協辦:



香港防癆心臟及胸病協會
(中醫服務)

贊助:



田家炳基金會
Tin Ka Ping Foundation



中醫防治鼻敏感

✚ 香港防癆會—香港大學中醫診所暨教研中心 (南區)
註診中醫師 李佩義醫師 譚伊淳醫師

鼻敏感

- 約每4個人中便有1個患鼻敏感（香港）
- 鼻癢，流鼻水，流眼水，鼻塞，打噴嚏，頭重，頭痛
- 臨床分季節性、常年性
- 與致敏原有關



常見致敏原

- 灰塵
- 塵蟎
- 動物毛屑
- 花粉

致敏原測試

- 皮膚點刺測試來得知對那個致敏原過敏・知道後避免接觸・也可採取措施減少接觸，多清理鼻腔，使用藥物控制



分類

- **長年性**：長年發作，多清晨而發；嚴重者早、晚皆可發，一般夏、冬季較嚴重
- **季節性**：又稱花粉症，季節性發作，春秋季節和花開時較易發病，症狀表現較重，季節一過，症狀減輕或自行停止



中醫論鼻敏感

- 鼻敏感屬於「鼻鼾」範疇
- 鼾 (kau4) 於求同音
- 《素問》：「鼾者，鼻出清涕也」
- 《諸病源候論》：「肺氣通於鼻，其臟有冷令隨氣入乘於鼻，故使津液不能自收。」
- 於肺、脾、腎關係密切



病因病機

- 中醫學認為，鼻敏感的發生主要由於肺脾腎三臟功能失調，感受風寒濕外邪異氣所致
- 屬虛實挾雜，以虛證為主



四大證型

- 肺氣虛寒
- 脾氣虛弱
- 腎陽不足
- 肺經伏熱



肺氣虛寒，衛表不固

- 症狀：鼻癢，噴嚏頻密，清涕如水，鼻塞，嗅覺減退，怕風怕冷，易出汗，氣短懶言，聲線低弱，面色蒼白。
- 舌淡，舌苔薄白，脈虛弱
- 治法：溫肺散寒，益氣固表
- 方藥：溫肺止流丹加減



脾氣虛弱，清陽不升

- 症狀：鼻癢，噴嚏突發，多清涕，鼻塞，面色萎黃，消瘦，食少納呆，腹脹，大便溏，四肢乏力，少氣懶言
- 舌淡胖，齒痕，苔薄白，脉弱。
- 治法：益氣健脾，升陽通竅
- 方藥：補中益氣湯



腎陽不足，溫煦失職

- 症狀：清涕長流、鼻癢，面色蒼白、冬季較易發作、四肢冰冷、腰膝酸軟、神疲乏力、小便清長或頻、耳鳴
- 舌淡苔白、脈沉細。
- 治法：溫補腎陽，化氣行水
- 方藥：真武湯



肺經伏熱，上犯鼻竅

- 症狀：鼻癢，噴嚏頻作，流清或黃涕、悶熱天氣發作、咽癢口乾、咳嗽煩躁
- 舌紅苔黃、脈數。
- 治法以清宣肺氣，通利鼻竅
- 方藥：辛夷清肺飲



常用中藥

- 收鼻水通鼻：蒼耳子、辛夷、白芷、薄荷
 - 化痰：陳皮、川貝、萊菔子、冬瓜子、半夏、瓜蒌仁、葶藶子、紫蘇子、茯苓
 - 潤肺燥：北沙參、雪梨皮、麥冬、天冬、枇杷葉
-
- 肺氣虛寒：人參、黨參、北芪、白術，冬蟲夏草
 - 脾胃虛弱：白朮、茯苓、山藥，蓮子，陳皮
 - 腎陽不足：山茱萸、巴戟天、杜仲、菟絲子
 - 肺經伏熱：黃芩、桑白皮、知母

針灸治療

取穴：肺俞、大椎、大杼、
腎俞、脾俞、印堂、迎香等

艾灸、隔薑灸：肺俞、脾俞、
腎俞等背部穴位為主



灸

- 生薑辛溫解表

- 祛寒的作用

- 改善局部血液循環和新陳改善
局部血液循環和新陳代謝

- 艾草溫肺

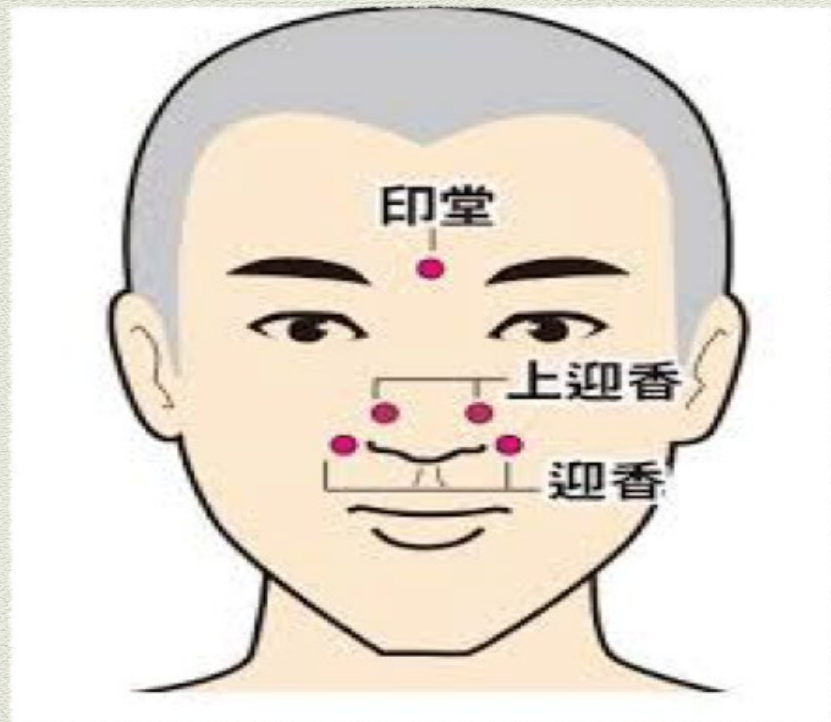
- 據《本草綱目》記載，艾草是性溫、味苦、無毒的一味藥。它具有回陽、理氣血、逐濕寒、止血安胎等功效

穴位按摩

- 迎香
- 通鼻
- 印堂至星
- 攢竹
- 風池

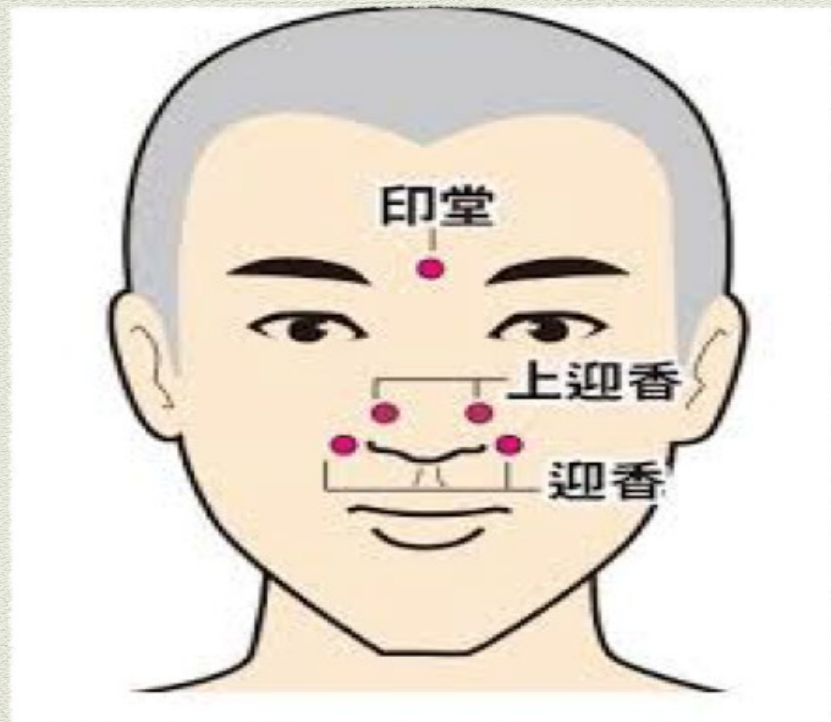
迎香

- 迎香（手陽明大腸經）
- 主治鼻塞不通
- 鼻翼外緣中點旁鼻唇溝中凹陷處。



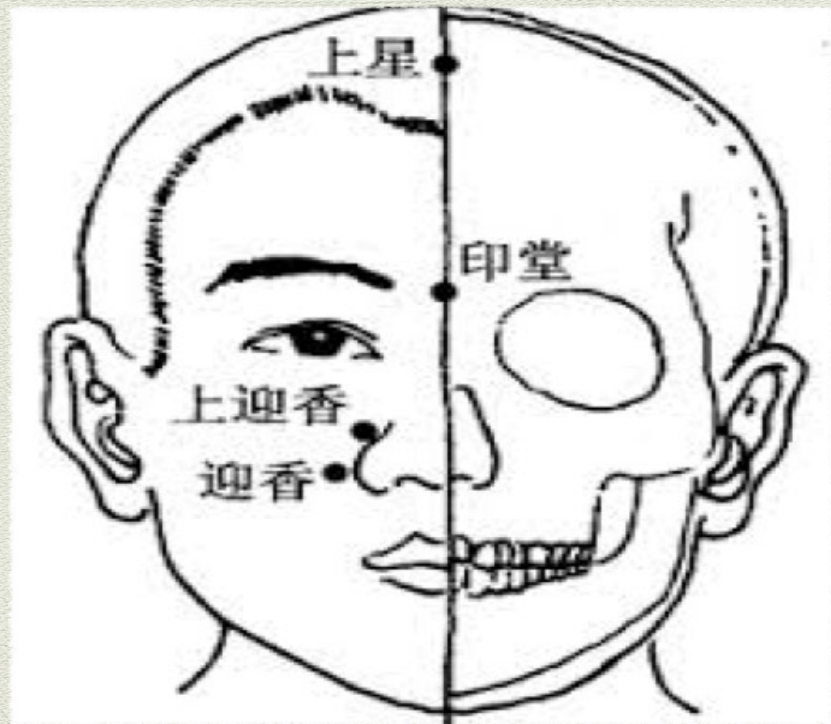
通鼻

- 通鼻（上迎香）
- 經外奇穴
- 在面部，當鼻翼軟骨與鼻甲的交界處，近鼻唇溝上端處
- 鼻炎鼻塞，過敏性鼻炎，肥大性鼻炎等等。



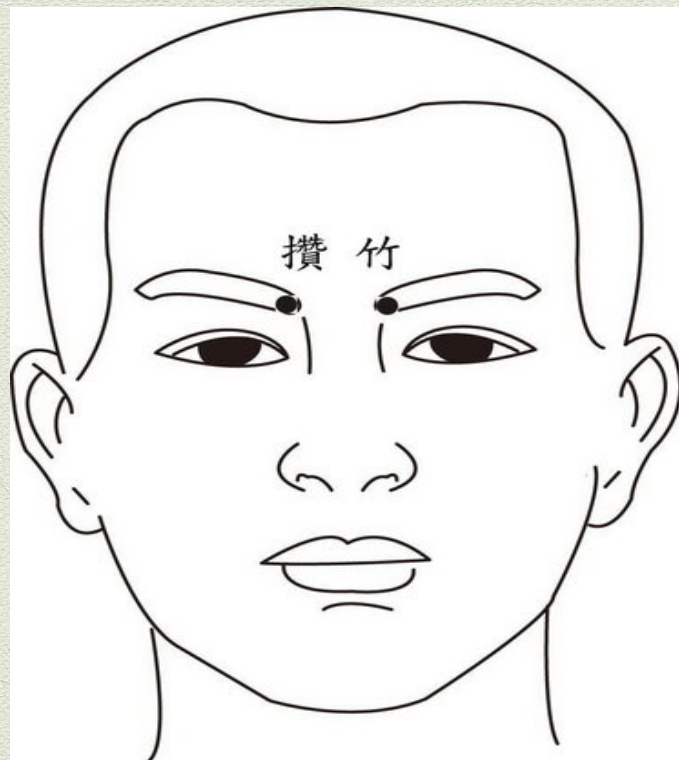
印堂

- 印堂（經外奇穴）
- 在額部，當兩眉頭之中間。
- 主治前額痛，眩暈，鼻炎，鼻衄，失眠等等
- 上星（督脈）
- 頭頂正中線前髮際後一寸處。
- 主治利竅，清頭目。



攢竹

- 攢竹（足太陽膀胱經）
- 面部眉頭陷中，當眶上切跡處
- 祛風通絡



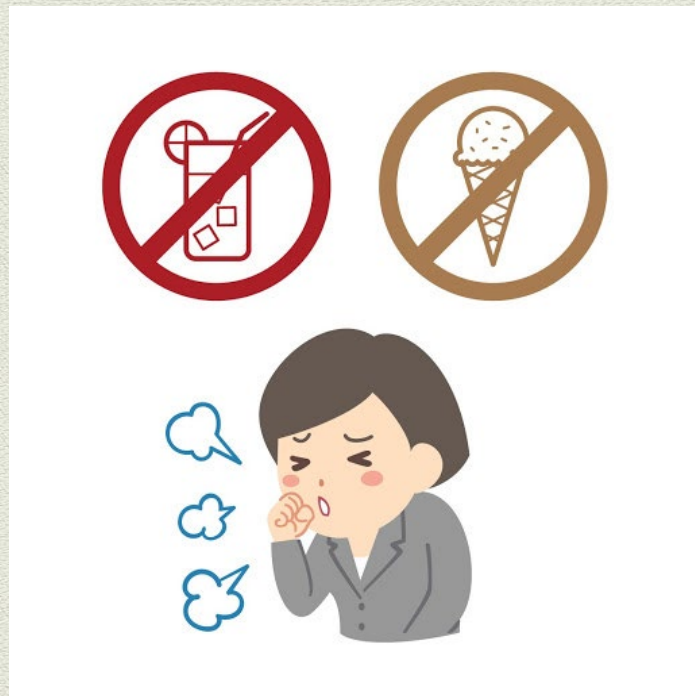
風池

- 風池（足少陽膽經）
- 項部枕骨下，斜方肌上部外緣與胸鎖乳突肌上端後緣之間凹陷處
- 祛風，解表，清頭目，利五官七竅



飲食禁忌－宜溫不宜寒

- 鼻敏感患者多屬於**虛寒**體質，飲食宜熱不宜冷，食品宜溫不宜寒，**少食香蕉、梨、西瓜**
- 飲食宜**多面少米**，大米性冷，故不宜多食，小麥性溫，易食用



飲食禁忌—宜酸不宜苦

- 酸性食品有斂津止涕的作用，故宜多食，如橙、橘子、話梅等
- 苦性食物易傷陽氣
- 湯水：山藥8錢，薏米8錢，黃耆4錢，每周2-3次



中醫食療—紫蘇茶

- 紫蘇茶：1-3錢，加開水150ml
- 祛風散寒，宣肺止咳



對抗過敏、抗發炎
紫蘇薑茶

中醫食療—絲瓜藤煲豬瘦肉

- 清熱消炎，解毒通竅
- 取近根部的絲瓜藤1-2錢洗淨，豬瘦肉16錢，放鍋內煮湯，至熟加少許鹽調味，5次為一療程連用1-3個療程



中醫食療—辛夷煮雞蛋

- 通竅，止膿涕，祛頭痛
- 辛夷花4錢，入沙鍋內，加清水2碗，煎取1碗
- 雞蛋2個，煮熟去殼，刺小孔數個，將砂鍋復火上，倒入藥汁煮沸，加入雞蛋同煮片刻



中醫食療—黃耆粥

- 黃耆10兩，白朮6兩，防風6兩，桔梗3兩，甘草1兩，米5錢
- 除了米外，將其他材料磨成粉，拌勻
- 將400cc水和米放入鍋內，大火煮沸，用小火煮20分鐘
- 將3錢的粉放入，煮沸後等上5分鐘即可



香囊

- 辛夷 2錢、蒼耳子 2錢、白芷 2錢、薄荷葉 2錢g
- 將辛夷、蒼耳子和薄荷葉壓碎，放進布袋，睡前輕力搓揉布袋嗅之，有助散發香氣。可每1-2星期更換香囊材料。
- 功效：宣通鼻竅。



天灸

- 「夏養三伏，冬補三九」
- 辛溫、芳香的中藥磨粉以薑汁調製
- 三天敷貼在適當穴位或患處，有行氣活血、加強人體抗寒及抗病能力，改善及治療體虛、易感冒、哮喘、鼻敏感及慢性支氣管炎等慢性病患者的病情。
- 「三九天」之天灸療法亦可作「三伏天」天灸的補充和延續，加強治療效果。



天灸適應症

- 呼吸道疾病：如慢性支氣管炎、支氣管哮喘、過敏性鼻炎、慢性咳嗽、常年易感冒者；
- 消化道疾病：如成人虛寒性胃痛、慢性腹瀉；
- 慢性虛寒性疾病：反復長期咳嗽、平素虛弱偏寒多病的體質者（提高自身免疫，增強抗病能力）。



天灸禁忌症

- 急性發作期的疾病：感冒、肺部感染、發燒、咽喉發炎
- 皮膚狀態：皮膚容易過敏、皮膚破損
- 孕婦以及一歲以內嬰兒
- 嚴重的心肺功能不足
- 肺結核者
- 重度糖尿病患者



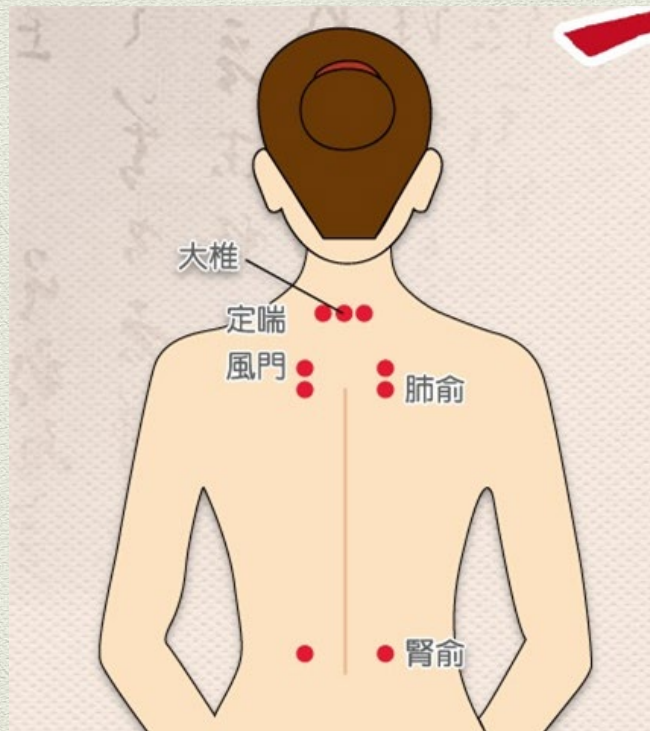
天灸穴位

大椎：升陽益氣

風門：祛風解表、宣肺利氣

肺俞：補益肺氣

腎俞：補益腎氣



日常調護

- 家居環境：避免放置毛絨玩具，定時更換被單床單，保持空氣流通，減少花粉、塵蟎等刺激。
- 起居飲食：穿衣有度，避免進食生冷食物。醫書記載：「形寒飲冷傷肺」，體寒或飲食生冷皆會傷肺，誘發本病是發生。
- 增強體質：避免過勞，充足休息，配合適量運動能改善體質，減輕病情。

