

調理

# 過敏體質

不再

# 哈嗽連天

文／中醫部兒科 醫師 范芝瑜



每到春夏轉換之際，一下子熱到汗流浹背，一下子又下場大雨引來涼意陣陣，許多小朋友大孩子在早上起床時噴嚏連連，衛生紙擦了又擦卻還是止不住像自來水般流下的鼻涕，接著又是鼻塞、頭痛，不僅爸爸媽媽擔心得連忙帶去看病，學生或上班族也因而無法專心上學或工作。

這種情況在溫暖潮濕的台灣及忽冷忽熱的季節是非常容易發生的。很多病人一進診間就說：「范醫師，我感冒好久了，一直打噴嚏流鼻水，都兩個禮拜了，也吃過西藥，

怎麼不會好？我到底是怎麼了？」仔細詢問後得知，他們多半是罹患了過敏性鼻炎。

過敏性鼻炎只是諸多過敏疾病中最常見的一種，其他類型的過敏還有異位性皮膚炎、氣喘、蕁麻疹、濕疹等，就連大腸激躁症也是對外在環境過敏所致。本文從中醫角度來看過敏性鼻炎，並介紹如何用中藥調理過敏性體質。



家長可多為過敏寶寶按摩的穴位示意圖

## 過敏性鼻炎影響大，不可順其自然

開發中國家約有10-30%的成人受到過敏性鼻炎的影響，而根據統計，過敏性鼻炎在台灣兒童的發生率更高達33%，平均每3個小孩就有1人罹患過敏性鼻炎。有些國小一班學生中，半數是過敏兒，噴嚏聲此起彼落，不知情者還以為有感冒在流行呢！

過敏性鼻炎患者除了鼻子不舒服之外，還會影響學習、工作及社交活動，甚至會加重氣喘或異位性皮膚炎的發作頻率，也有可能併發中耳炎及鼻竇炎，所以不能「順其自然」。

## 中醫歸類病人體質，您屬於哪一種？

中醫對於類似過敏性鼻炎的記載來自《禮記·月令》：「季秋行夏令，則其國大水，冬藏殃敗，民多鼯嚏」，鼯嚏的字義和過敏性鼻炎的症狀相去不遠。此外，《素問玄機元病式》：「鼯者，鼻出清涕也；嚏，鼻中因癢而氣噴作於聲也」，《黃帝內經·素問·氣交大變論》對於氣候造成類似過敏性鼻炎的症狀也多有敘述：「歲木不及…赤氣後化，心氣晚治，上勝肺金，白氣乃屈，其穀不成，咳而鼯…」可見古代中醫已觀察到四季變化對人體會產生不同的影響，而現代醫學更補充了一些微觀證據，讓我們能夠準確掌握過敏性鼻炎患者的體質。

中醫認為過敏性鼻炎患者的體質大致可歸納成下列幾種類型：

- **肺氣虧虛**：肺（非肺臟）主氣，開竅於鼻，肺氣虛則肺衛不固。肺氣虧虛者不喜吹風，在季節轉換時，過敏症狀會變得特別嚴重。這是因為固護體表的正氣不足，風寒邪氣乘虛入侵，或是受到異味、異氣刺激時，上犯鼻竅，使得鼻竅不利，因而鼻塞、清涕自流。此類患者平常走路或爬樓梯可能就容易喘促無力。
- **脾肺氣虛**：脾（非脾臟）慣指整體消化系統的表現，脾胃運化受到影響的患者，平日飲食可能不正常或食慾不好，因營養不足而影響氣血生化，不能上傳水穀精微到肺，土（脾）不生金（肺）致使肺氣偏虛。患者不僅容易出現喘促無力的症狀，且因脾氣虛弱，常鼻流清涕。
- **腎陽虧虛**：小兒依賴腎氣充實，如先天秉賦不足或久病勞傷，則腎陽不足，肺失溫煦，損及肺氣，致肺氣不足。腎陽虧虛，則不能溫煦脾陽，不僅使肺失所養，亦使水濕不能運化，因氣浮於上，水濕上泛，故常鼻流清涕。
- **肺經伏熱**：好發於暑假或悶熱天氣。病童常常覺得鼻子癢、清晨噴嚏連連、流清清的鼻水、鼻塞，並因鼻子癢而用手挖鼻，容易流鼻血，小便的顏色比平常更黃，大便乾結如羊屎狀。

## 患者適用的中藥處方，因體質而異

如何以中藥調理過敏體質是中醫界努力的方向，我們希望能增加過敏性鼻炎患者對周遭環境的緩衝能力。對於有遺傳性過敏體質的人來說，過敏症狀或許無法很快消除，但只要長期以中藥調理，仍可將過敏症狀減到最輕微甚至消失。

中醫經由辯證論治，也會針對患者體質開立適合的處方，簡述如下：

### 肺氣虧虛

【治則】

補肺益氣、益衛固表。

【處方】

玉屏風散

### 腎陽虧虛

【治則】

補益腎陽、津液得化。

【處方】

濟生腎氣丸

### 脾肺氣虛

【治則】

培土生金、健脾補肺。

【處方】

香砂六君子湯

### 肺經伏熱

【治則】

清宣肺氣、通利鼻竅。

【處方】

辛夷清肺湯

用中藥治療過敏性鼻炎，國內外期刊都有臨床實驗證明，無論在急性期或緩解期都有令人滿意的效果，並且長期以中藥調理體質，也會讓患者發生過敏的機率大幅降低。

## 生活須知·運動健身·穴位按摩

國內很多醫療院所都針對過敏體質患者推出「三伏天」門診，主要是藉由在夏季的特定日期在特定穴位貼敷膏藥來改變體質，使患者在季節變化時能降低對氣溫的敏感性。

患者若經檢驗確定容易受到某種過敏原的影響，應盡量減少對此一過敏原的接觸，例如貓毛、狗毛等。如果主要過敏原是塵蟎，居住地必須打掃乾淨，棉被枕頭要經常拿到陽光下曝曬。最重要的是多運動，規律

的運動會使鼻黏膜血管收縮，加上交感神經作用增強，鼻阻力降低、鼻黏膜腫脹消失，因鼻腔通暢，從而改善過敏症狀。

家長也可多以輕柔手法為過敏性鼻炎病兒按摩穴道，包括後背的大椎穴、定喘穴、腎俞穴、命門穴（可加強太陽膀胱經的溫陽化氣）；上肢的合谷穴、曲池穴（可增強肺脾氣機的疏通）；下肢的足三里穴、陽陵泉穴（可使肝脾系統更為調和），對改善症狀應有助益。☺