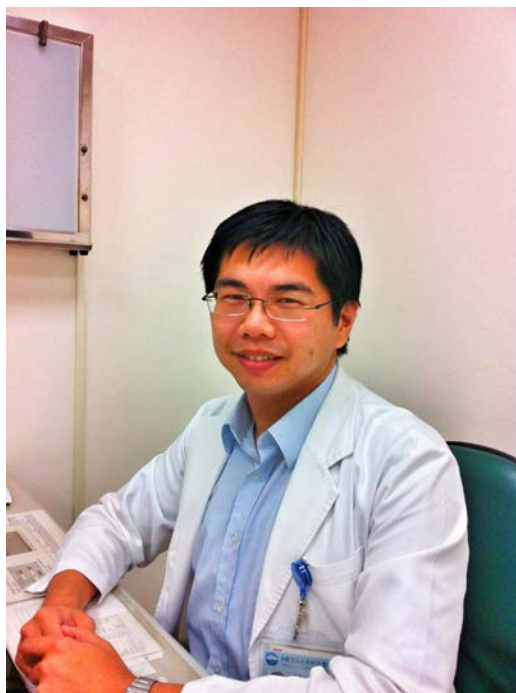


冬季體質調理-以鼻過敏為例

「哈～秋～，醫師，我是不是感冒了，每次一到冬天或是進入冷氣房就容易打噴嚏、流鼻水，鼻塞讓我整天都覺得頭昏昏的。」這種以突然和反覆發作性鼻塞、噴嚏、鼻流清涕、鼻癢為特徵，每逢溫差大就容易發作的現象，在中醫古籍裡被稱作「鼻鼽」（又稱「鼽嚏」，鼽，音讀作ㄍㄨㄛˋ）。鼻子是一個維持溫度與濕度的器官，使得外界的冷空氣在吸入人體的支氣管及肺部時，得以足夠的溫度與濕度讓氣體進行交換。在中醫觀點，鼻鼽臨床上最常見的原因是因為營衛不和造成，身體虛寒或常飲冷、嗜食寒涼瓜果，導致陽氣不足以抵抗外寒，在鼻子方面就會表現突然和反覆發作性鼻塞、噴嚏、鼻流清涕等症狀，此時如果可以藉由避食寒涼、中醫調理，則可以使身體的衛氣足夠，進一步減少因溫差大而引起的症狀發生。在現代醫學中有一種「血管運動性鼻炎」，也是因為溫度的變化，造成血管收縮或擴張，而造成鼻黏膜的腫大而流鼻水。另外，鼻鼽的症狀表現很容易被誤以為一般的傷風感冒，所以病人常常只服用治療症狀的藥物而反覆發作。鼻鼽與傷風感冒不同的是，鼻鼽發病快、消失快，症狀消失後則如常態，發作時間短，往往數小時就減輕，而且一般無發熱，惡寒等全身症狀，檢查鼻黏膜蒼白、水腫，鼻涕清稀水樣；相對地，傷風感冒發病漸起，消失亦慢，需數日而癒，且全身症狀重，可能出現發熱、惡寒、頭痛等，檢查鼻黏膜充血紅腫，鼻涕黏甚至轉為膿性。中醫治療鼻鼽除了治療標症（鼻塞、噴嚏、鼻流清涕、鼻癢）外，同時還會依臟腑三焦辨證來補充不足之處，因為衛氣是源於下焦（腎氣），滋養於中焦（脾胃），而開發於上焦（肺），只治療肺系症狀可能不足，需要同時調理中下焦才是治本，所以病人出現脾虛的症狀，如腹脹、大便軟散甚至不成形，就須健運脾氣。出現腎虛的症狀，如腰痠、頻尿等，就須以補腎來治本。同時，可搭配針灸、三伏天或三九天敷貼來輔助以達良效。中醫治療鼻鼽的優勢在於藉由肺、脾、腎三焦調理衛氣，使陽氣衛氣充足以抗外寒，是一種全面治本調理，而非治標之法；而針對過敏性鼻炎（對特定過敏原過敏），則可緩解鼻部症狀而無頭暈嗜睡之副作用，並進一步調理體質以減低過敏反應。人體自出生即是一個發散體溫的系統，隨著年紀越大或嗜食寒涼則陽氣越衰，此時可藉由中醫特有的溫法以達到秋冬季節時維持陽氣的目的。



醫師姓名：廖祥琳

醫師經歷：中國醫藥大學醫學士、中國醫藥大學附設醫院中醫內科醫師

醫師主治專長

一般內科：失眠、頭痛、高血壓、糖尿病

耳鼻喉科：鼻過敏、眩暈、耳鳴、咳嗽、感冒

腎泌尿科：頻尿、水腫、男性功能障礙、腰痛

腸胃肝膽科：腸胃不適、大便不暢

	週一	週二	週三	週四	週五
上午			豐原分院		
下午	美德 261 診		美德 261 診		美德 325 診
夜診		美德 321 診		美德 321 診	豐原分院