



兒童過敏性鼻炎中醫照護事項

過敏性鼻炎大作戰

第一招：遠離過敏原（塵蟎、動物毛屑、蟑螂、黴菌、花粉等）

- 居家環境需注意，抗蟎除濕很重要
 1. 孩子常接觸的枕頭、棉被、床單，每周以 $> 55^{\circ}\text{C}$ 熱水清洗一次。
 2. 不使用地毯或厚重窗簾，以百葉窗或塑膠遮板代替。
 3. 保持居家空氣流通，冷暖氣出風口使用過濾網並定期更換。
 4. 室內濕度控制在 50 % 以下。
- 注意空氣汙染，拒吸二手菸。
- 若對貓狗毛過敏者，家中不宜養寵物。

第二招：生活飲食要注意

1. 生活規律，早睡早起
2. 季節轉換或冷氣房內注意保暖
3. 少吃冰冷寒涼食物，如：冰品、冷飲

第三招：規律運動身體好

抗鼻過敏秘訣

1. 早上起來喝杯溫開水或熱薑茶。
2. 早上起床或睡前使用熱毛巾熱敷鼻子。
3. 早晚作鼻周圍按摩，30 - 50 下。
4. 薑片泡腳或泡澡（使用 5 - 10 片薑片，依水量決定，薑片與大火煮滾轉小火煮 10 分鐘，加入冷水稀釋至合適溫度）。

鼻周按摩穴位



飲食性味表

性味	食物種類
溫熱性	辣椒、蒜頭、老薑、蔥、荔枝、龍眼、榴槤、肉桂、羊肉、芥末、麻油等。
平性	芭樂、蘋果、香蕉、水蜜桃、木瓜、櫻桃、桑椹、空心菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜、雞肉、魚肉、豬肉、紅豆、蜂蜜等。
寒涼性	任何冰品、西瓜、香瓜、哈蜜瓜、水梨、葡萄柚、柚子、椰子、橘子、奇異果、檸檬、葡萄、白蘿蔔、番茄、茄子、小黃瓜、冬瓜、苦瓜、白菜、綠豆等。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 4561
HE-90096