

## 成日打噴嚏流鼻水點算好？

不論男女老少常常都反映有鼻塞、打噴嚏、流鼻水，鼻子痕的問題，但是並沒有伴隨著發熱、惡寒、頭痛等等感冒症狀，西醫往往都會將之歸納為「過敏性鼻炎」，市民通常稱之為「鼻敏感」。正常情況下，人體內部有一套免疫反應防禦系統，當外來物質侵入人體時，機體通過產生適量免疫球蛋白（即抗體）將外來物質消滅。但受到某一類抗原刺激時，免疫系統功能異常引起由鼻咽、扁桃體、氣管等黏膜產生特異性 IgE 抗體介導產生的一種發生快、消退亦快的免疫反應，很多時就會表現為鼻塞、打噴嚏、流鼻水，鼻子痕。

中醫則將此類症狀歸納為「鼻鼽」，認為是由於臟腑虛損、衛表不固所致的過敏性疾病，即「外感傳裏」。正如《黃帝內經·素問》中：「所謂客孫脈則頭痛、鼻鼽、腹腫者，陽明並於上，上者則其孫絡太陰也，故頭痛、鼻鼽、腹腫也。」臟腑虛損，正氣不足，則令腠理疏鬆，衛表不固，凡有些微風邪、寒邪或異氣侵襲，寒邪束于皮毛，陽氣無從泄越，故噴而上出為嚏。肺氣虛寒，衛表不固，則腠理疏鬆，乘虛而入；脾為後天之本，生化不足，鼻竅失養，外邪或異物質從口鼻侵襲；腎陽不足，則攝納無權，氣不歸元，溫煦失司，腠理、鼻竅失于溫煦；肺經素有鬱熱，肅降失司，邪熱上犯鼻竅，邪聚鼻竅，邪正相搏，肺氣不宣，津液停聚；則出現噴嚏、流鼻涕、鼻塞等，發為「鼻鼽」。簡單而言「鼻鼽」的產生主要是正氣與邪氣兩個方面共同作用結果，「正氣存內，邪不可干」，「邪之所湊，其氣必虛」。

所以「過敏性鼻炎」的中醫治療應以扶正祛邪為大原則。所謂正就是正氣，扶正就是扶助正氣，補肺固衛，健脾補腎；祛邪即祛除邪氣；總體而言即是使免疫系統功能不再異常。常見臨床分型可分為：肺氣虛寒、脾氣虛弱、腎陽不足、肺經伏熱等等。

### 1. 肺氣虛寒

主証：鼻癢，噴嚏頻頻，清涕如水，鼻塞，嗅覺減退，畏風怕冷，自汗，氣短懶言，語聲低怯，面色蒼白，或咳嗽痰稀；下鼻甲腫大光滑，鼻黏膜淡白或灰白，鼻道可見水樣分泌物。

食療：玉屏風瘦肉湯

材料：辛夷花 3 錢，黃耆 5 錢，白朮 4 錢，防風 3 錢，白芷 3 錢，川芎 3 錢，蜜棗 3 粒，生薑 3 片，瘦肉半斤。

製法：瘦肉洗淨飛水切塊，加適量清水，以武火煲滾後即轉文火煲約一小時，加鹽調味即可。

功效：溫肺散寒，益氣固表。

### 2. 脾氣虛弱

主証：鼻癢，噴嚏突發，清涕連連，鼻塞，面色萎黃無華，消瘦，食少納呆，腹脹便溏，四肢倦怠乏力，少氣懶言；鼻甲腫大光滑，黏膜淡白或灰白，可有水樣分泌物。

食療：蟲草花淮山燉牛展

材料：蟲草花 3 錢，淮山 5 錢，白朮 3 錢，黨參 5 錢，雲苓 5 錢，辛夷花 3 錢，百合 5 錢，

陳皮 1 片，牛展 4 兩，生薑 3 片，鹽少許。

製法：先將瘦肉洗淨飛水切塊，其餘材料洗淨，將全部材料放入燉盅內，隔水燉 2 小時後隔渣，加鹽調味即可。

功效：益氣健脾，升陽通竅。

### 3. 腎陽不足

主証：清涕長流，鼻癢，噴嚏頻頻，鼻塞，面色蒼白，形寒肢冷，腰膝酸軟，神疲倦怠，小便清長；鼻黏膜蒼白、腫脹，鼻道有大量水樣分泌物。

食療：芍朮仙靈脾燉竹絲雞

材料：仙靈脾 3 錢，白芍 4 錢，白朮 3 錢，熟附片 3 錢，乾薑 3 錢，辛夷花 3 錢，生薑 3 片，竹絲雞半隻。

製法：先將竹絲雞切洗乾淨，去內臟、頭、腳斬件用滾水漂洗乾淨，所有餘下的材料洗淨，放入燉盅，加水五碗，慢火燉兩小時三十分鐘，加鹽調味，即可飲用。

功效：溫補腎陽，化氣行水。

### 4. 肺經伏熱

主証：鼻癢，噴嚏頻作，流清涕，鼻塞，常在悶熱天氣發作。或見咳嗽，咽癢，口乾煩熱，鼻黏膜紅或暗紅，鼻甲腫脹。

食療：魚腥草糖水

材料：魚腥草 3 錢，綠豆 1 兩，赤小豆 1 兩，生薏米 1 兩，辛夷花 3 錢，馬蹄 6 粒，無花果 4 粒，黑豆 1 兩，冰糖適量。

製法：所有材料洗淨，加水 7 碗，慢火煲成 2 碗，去魚腥草後即可。

功效：清宣肺熱，潤燥養血。

當發作期時，應尋求醫生診治，避免自行購買及亂服抗敏藥或收鼻水藥物等。一般應避免進食生冷、濕熱、辛辣刺激之物，以及海產類食物等。

在緩解期時，除了可以根據證型選擇湯水，為減少鼻敏感發作及緩和病發的症狀，患者必須從改變日常生活習慣開始，減少誘發可能性，日常生活應注重的地方如下：

1. 保持家居環境清潔，乾爽及空氣流通；
2. 避免接觸動物的毛髮及皮屑。
3. 定期清洗枕頭、床單，避免塵蟎在室內滋生。
4. 避免穿著羊毛衣物及接觸毛公仔。
5. 化學物品如化妝品、油漆、樟腦、殺蟲劑等氣味，會刺激鼻黏膜使病情惡化，要一概杜絕。
6. 儘量避免逗留在人多的地方；若前往人流較為密集的場所，應戴口罩。混濁的空氣、天氣因素如極端冷熱、乾燥或潮濕都可引致鼻敏感發作。
7. 精神壓力、緊張情緒和過度疲勞、容易誘發鼻敏感，因此每日有充足的休息是十分重要的。
8. 鼻塞會造成雙眼下眼窩靠鼻子的地方充血，可以用少許辛夷花或薄荷葉沖熱水，順便吸一吸揮發的香氣，可緩解鼻塞。