



## 中醫-過敏性鼻炎自我保健

### 一、過敏性鼻炎發生的原因

在台灣，大約每4~5個人就有1人患有過敏性鼻炎。過敏性鼻炎是一種與遺傳有關的疾病，與體質對某些刺激原過敏的個人化特異性有關。在台灣常見的過敏原以家塵、蟎、蟑螂、狗毛及海產類食物螃蟹、蝦及蛤蠣等為最多。

### 二、過敏性鼻炎症狀

- (一)初期症狀：為遇冷或刺激性異氣後陣發性鼻癢、打噴嚏、漿液性鼻涕增多。
- (二)晚期症狀：會有鼻塞、黑眼圈、眼瞼肥厚，講話有鼻音，常張口呼吸，睡覺打鼾，常揉眼睛和鼻子，眼睛紅、癢，容易流淚，耳脹、耳癢、耳鳴，聽力變差，口臭，習慣性清喉嚨的咳嗽動作(鼻涕倒流)；頭昏、嗅覺減退或消失、胃口不好或對事物的注意力不能夠集中。

### 三、日常生活保健及預防

- (一)日常生活起居應規律，並應戒除菸、酒，減少鼻黏膜刺激，避免過食生冷魚蝦或發酵之品，此外應根據個人體質選擇食物。
- (二)平時應注意體能鍛鍊，慢跑及游泳效果佳，能增強身體的防禦功能；如每週慢跑2次，每次維持30分鐘。
- (三)早晨剛起床時，注意多保暖，按摩迎香穴及喝杯熱開水，並戴口罩，出門前多添加一件衣服，進冷氣房應戴上口罩，均有助於減少發作。
- (四)不要鋪地毯或使用厚重的窗簾、放置有毛的玩具、羽絨製成的寢具和沙發寵物及室內盆栽，減少家中塵蟎積聚。
- (五)居家的衣服和寢具，可使用抗過敏防蟎床組，每兩週清洗一次，並以攝氏60度C的熱水清洗。
- (六)應避免在陰暗、潮濕發霉的地方停留，保持工作環境空氣流通，避免接觸污濁空氣及引起過敏的物質、食品、藥物等，清掃房間時一定要戴口罩。
- (七)可使用除濕機或空氣清淨機，控制濕度在50-65%，防止黴菌滋生及減少塵蟎繁殖。注意觀察，尋找誘因，發現易發因素，應儘量去除或避免接觸。

### 四、食物養生宜忌

在辨證上屬虛寒者，應忌食或少食寒涼、生冷食物。如蝦、蟹、墨魚等海鮮及香菇、豆腐、檸檬、大白菜、蕃茄和瓜、筍類等，屬於寒性和涼性食物。

菠菜、玉米、韭菜、芋頭、青江菜、蕃薯、青椒及芭樂、蓮霧、釋迦、水蜜桃等屬於平性食物。蔥、薑、蒜頭、香菜、荔枝、羊肉等屬於熱性食物，可根據個人體質適度食用。

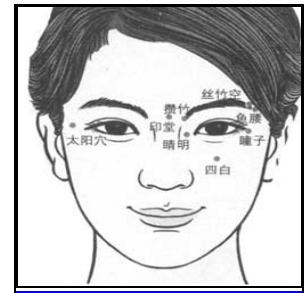
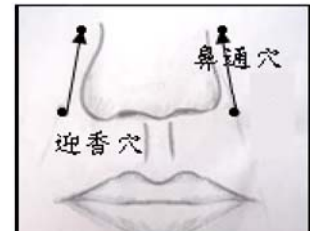
三軍總醫院 護理部 編印  
中醫部

諮詢電話：(02)87927056



## 五、局部按摩改善鼻部症狀

- (一)按摩前先剪短指甲，洗淨雙手，並輕輕將雙手搓熱。
- (二)以食指指腹由迎香穴沿鼻唇溝向著鼻翼的方向輕輕按摩，按摩盡處即鼻通穴（兩側鼻骨下的凹陷處，鼻唇溝與鼻翼的交會點），按到鼻通穴時約停留一秒鐘即放手，按到此穴時應略有酸脹的感覺，重覆此按摩動作約三十下。
- (三)每日做一至兩次可改善鼻部症狀，尤以在早晨下床前及洗完澡後按摩效果更佳。
- (四)眼部按摩：口訣「拇指按眉間，雙手推鼻邊：壓壓四白穴，雙手轉圓圈」如右圖，每日指壓印堂穴及按摩睛明→四白→瞳子膠穴，約兩分鐘，以增加淋巴循環。



## 六、中藥食療保健

### (一)山藥杏仁粥：

- 1.適用於脾虛體弱、肺虛久咳等症。
- 2.藥材：山藥、粟米各 100 克，杏仁 20 克，酥油適量。  
每日空腹開水調杏仁末 10 克，山藥、粟米粉各適量，入酥油服。

### (二)桑杏湯：

- 1.具有疏風清熱、潤肺止咳的功效。
- 2.藥材：桑葉、杏仁、黃芩、象貝母、炒梔子、沙參各 10 克，茅根、蘆根各 15 克，甘草 3 克，每日一劑，水煎服，每日 3 次，每次 100~150mL。



## 參考資料

- 呂萬安 (2011) · 過敏性鼻炎預防與治療 · 傳統醫學雜誌, 22 (1), 54-60。
- 林高士 (2011) · 過敏性鼻炎的中醫治療研究 · 台灣中醫臨床醫學雜誌, 17(3), 199-207。
- 徐文生、徐顧玲 (2012) · 過敏性鼻炎的中醫藥調理方法 · 中華兒科醫學雜誌, 14 (1), 43-50。
- 蔡沛芳、陳俊良、楊賢鴻 (2010) · 過敏性鼻炎中醫證型與年齡相關性 · 中醫藥雜誌, 21 (1&2), 42-52。
- 鄭宇倩、卓雨青 (2010) · 過敏性鼻炎之中醫護理個案管理 · 北市中醫會刊, 16 (1), 42-46。

三軍總醫院 護理部 編印  
中醫部

諮詢電話：(02)87927056