

# 中医扶正祛邪，破解过敏性鼻炎困扰

春暖花开，万物复苏。随着花粉、柳絮、尘螨等过敏原在空气中弥漫，许多人出现喷嚏不断、鼻内奇痒、鼻塞不通气等症状，严重时还伴有眼睛痒、头晕头痛、精神萎靡等问题，极大影响日常生活。过敏性鼻炎是春季高发的呼吸道过敏性疾病。中医以“整体观念”和“辨证论治”为核心，立足“扶正祛邪”，从改善过敏体质根本入手，兼顾症状缓解与长期调养，为防治此病提供了安全、长效的选择。

## 一、中医识“鼻鼽(qiú)”：根源在脏腑失调

中医称过敏性鼻炎为“鼻鼽”。其发作绝非单纯的鼻腔问题，根源在于人体内部“正气亏虚”，肺、脾、肾三脏功能失调，加之风、寒等“外邪”乘虚侵袭鼻窍所致。

中医认为，肺主皮毛，鼻为肺之窍。肺气虚弱则卫外功能不固，风邪、寒邪极易乘虚而入，直犯鼻窍，引发喷嚏、流涕；脾为气血生化之源，脾气虚弱则气血生成不足，难以濡养肺脏，导致鼻炎缠绵难愈；肾主纳气、藏精，肾阳不足则肺气失于根固，寒邪更易滞留体内，加重鼻炎症状。

## 二、中医内调：辨证施治 改善体质

中医药内治法以益气固表、健脾补肾为核心原则，根据患者情况精准辨证用药。

### 1. 经典名方筑屏障(玉屏风散)

此方由黄芪、白术、防风三味药组成。黄芪大补肺气、固护肌表，从根源提升卫外功能；白术强健脾胃、滋养肺脏；防风走表祛风、散寒散邪。三味合用，补而不滞、散而不伤，有效阻挡风、寒、花粉等外邪入侵，长期服用可逐步改善过敏体质。

### 2. 辨证加减精准调治

在基础方上，中医师常随证加减。

**肺气虚寒型**：表现为喷嚏频频、清涕量多、鼻塞怕冷、遇风加重。可加辛夷、苍耳子温肺散寒、通利鼻窍，搭配白芷增强通窍止痛之效。

**脾气虚弱型**：表现为食欲不振、腹胀便溏、四肢乏力、面色萎黄。可加茯苓、山药、炙实健脾益气，强化气血生化能力。

**肾阳不足型**：表现为畏寒肢冷、腰膝酸软、夜尿多、冬季加重。可加菟丝子、肉桂、附子温肾助阳、固本纳气。

**风热侵袭型**：表现为鼻痒咽痛、涕黄黏稠、口干发热。可加金银花、连翘、薄荷、菊花疏风清热、宣肺通窍，清除体内郁热。

### 3. 药食同源巧调理

以下几种食疗方简便有效：

**辛夷红枣茶**：辛夷3克、红枣3颗、生姜2片，清水煮15分钟代茶饮，可温通鼻窍、散寒祛风，适合鼻塞、流清涕人群。

**黄芪山药粥**：黄芪10克煮水取汁，加入大米、山药20克同煮成粥食用，可益气健脾、固表强身，适合体虚易感冒、鼻炎反复人群。

**百合莲子羹**：百合、莲子、冰糖适量炖煮食用，可滋阴润肺、养心安神，适合鼻炎伴咽干、咳嗽、失眠、体虚乏力人群。



## 三、中医外治：直达病灶 缓解症状

中医外治法通过皮肤、穴位、鼻腔直接作用于病灶，具有见效快、操作简便的特点，适合不愿服药者、儿童、老人等人群。

### 1. 穴位按摩 通络调气

穴位按摩通过刺激经络，调和气血、疏通鼻窍、增强脏腑功能。每日早晚各1次，坚持1至2周即可改善症状。

**迎香穴**：位于鼻翼两侧凹陷处，用食指指腹按揉1至2分钟，力度轻柔至酸胀，可快速缓解鼻塞、鼻痒、流涕。

**印堂穴**：位于两眉头连线中点，用中指指腹点按1分钟，可改善鼻痒、头晕、头痛等症状。

**风池穴**：位于后枕骨下方、胸锁乳突肌与斜方肌之间凹陷处，拇指按揉1至2分钟，针对风邪引发的鼻炎效果显著。

**足三里穴**：位于膝盖外侧下3寸、胫骨前嵴旁开一横指处，按揉3分钟至酸胀感扩散，可从根源提升抵抗力。

**肺俞穴**：位于背部第三胸椎棘突下旁开1.5寸，用掌根搓揉1分钟，可强化肺脏卫外功能。

### 2. 中药熏鼻 温热通窍

取辛夷、苍耳子、薄荷、白芷、防风各5克，水煎后以蒸汽熏蒸鼻腔10至15分钟，每日1至2次。可祛风散寒、润燥通窍，快速缓解鼻塞鼻痒。

### 3. 艾灸调理 温阳固本

针对体质虚寒、畏寒怕冷的鼻炎患者，可艾灸大椎穴、肺俞穴、中脘穴、足三里穴，每穴艾灸10至15分钟，每周2至3次，以局部温热为度。此法能温通经络、补充阳气、驱散体内寒邪，强化肺、脾、肾功能。

## 四、顺应时节 未病先防

春季积极预防，可收事半功倍之效。

### 规避过敏原

花粉浓度高峰时段减少外出，外出时做好防护。回家后及时清洁面部、鼻腔，更换外衣。保持室内清洁，防尘螨、霉菌滋生。

### 起居有常

避免熬夜，注意保暖，尤其护好头颈、背部及足部。

### 饮食有节

少食生冷寒凉及辛辣食物，适当多食山药、小米、南瓜、生姜等甘温健脾之品。

### 适度运动

坚持八段锦、散步等和缓运动，以微汗为度，助气流通。

### 情志调达

保持心情舒畅，利于气机协调，增强抗病能力。

(周口市中医院 刘应龙)

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 李鹤

协办单位 周口市中医院

