

遠離鼻過敏 中醫教你這樣做

又到秋高氣爽、過敏性鼻炎好發的季節，鼻過敏雖然不是甚麼嚴重的疾病，但發作起來卻非常折騰人，甚至可能影響日常作息。不過，中醫師表示，有預防及緩解鼻過敏的方法，民眾可以自行口口輕鬆抗敏。專訪：莊雅惠中醫師診所 莊雅惠醫師 整理／洪詩茵 部分圖片提供／莊雅惠醫師



根 據統計，台灣患有鼻過敏的人數約占總人口的二到四成，其中幼兒的發生率更是高，且受到全球氣候的變更及客觀環境、生活習慣的影響，這數據近年來更有往上攀升的趨勢。台灣地處亞熱帶，氣候潮濕多雨，這種天氣對於患有呼吸道疾病的人，本就比较為不舒適的生活環境，尤其是患有鼻過敏的人，處於這種環境因素更容易誘發過

如何分辨鼻過敏

敏原入侵，導致過敏性鼻炎發作。

莊雅惠中醫師診所院長莊雅惠醫師表示，所謂鼻過敏，就是鼻腔內的黏膜，對外來的物理、化學或生物等刺激物質，產生一系列過敏反應的疾病。其症狀有陣發性鼻癢、噴嚏、鼻塞、頭暈、頭脹、頭痛、鼻涕清稀如水狀及嗅覺減退等，短則數分鐘，長則需一、二個小時才解除，部分症狀和感冒非常類似，卻沒有一般感冒的全身症狀。部分鼻過敏病患更會伴隨有嗅覺消失、眼睛發癢充血、咽喉搔癢、易流眼淚、氣喘及慢性咳嗽等兼症。嚴重者，更可能引發慢性鼻竇炎，甚至併發慢性支氣管炎或支氣管哮喘，不可輕慢視之。

性鼻炎與血管運動性鼻炎。莊醫師指出，只要患者經過過敏原檢測後，可分析

如何分辨感冒與過敏

	其他症狀	鼻子症狀	病程	預後
過敏性鼻炎	無	有時間性	漫長	反覆發作
感冒	發熱怕冷、咽喉疼痛、咳嗽、發燒、全身酸痛	持續性（一整天都有鼻塞、噴嚏、流鼻涕等症狀）	3~7天	佳

表格提供 / 莊雅惠醫師

鼻過敏之分類與治療

從西醫觀點來看，鼻過敏可分為過敏

出特殊抗原者，就是過敏性鼻炎，其過敏原包括塵蟎、真菌、棉絮、灰塵、化學品、工業污染物、動物皮毛、植物、花粉、蝦、蟹、魚、巧克力、牛奶及蛋



預防鼻過敏的飲食起居原則

1. 維持居家環境之清潔乾爽。
2. 少用地毯及厚重窗簾。
3. 避免飼養寵物及毛絨玩具。
4. 確實隔絕自身過敏源。
5. 規律且積極地運動。
6. 勿多食容易引起過敏反應的發物，例如：鳳梨、芋頭、香蕉、芒果、荔枝、帶殼海鮮、草菇、加工食物、太鹹食物等。

等。其中，由花粉及其他植物引發的鼻過敏，因為有季節性，又稱花粉症；而由其他過敏原引起的鼻過敏，因為一年四季皆可能發作，又稱為常年性過敏性鼻炎。相對來說，當無法檢測出特定抗原，患者又有鼻過敏症狀時，

即代表是因為氣候變化、空氣污染或情緒影響，引起自主神經失調，而引發鼻過敏症狀，稱為血管運動性鼻炎，此類鼻炎好發於冬季，通常在起床、睡前或進出空調環境時發作。

若就中醫觀點來看，過敏性鼻炎之發作有其體質上的分別，依據體質的不同，其治療調養方式就會有所不同。莊醫師提出，鼻過敏之中醫體質分型如下：

一、氣血虛弱、風寒濕入侵：

易有精神不振、疲倦無力、畏寒怕冷、臉色蒼白、四肢冰冷、聲音低微、容易感冒、呼吸氣短、遇冷鼻塞、流鼻水、氣喘、久咳、皮膚乾燥脫屑、食慾不振、肌肉消瘦、大便較軟或易腹瀉、筋骨酸軟發麻無力、小便頻數、色清量多等徵狀之虛寒體質。不宜常吃生冷寒涼食品，過食冰冷飲品或寒涼水果後，

可喝桂圓茶或金桔茶等溫熱食品，來減輕「寒毒」引起的過敏反應。

二、陰虛乾燥、風熱（暑）入侵：

易有手足心熱、心煩易怒、睡時流汗、大便乾燥或便秘、小便短少味腥臭、噴嚏頻作、鼻子乾燥、搔癢難耐、時常流鼻血、嘴唇紅赤、眼睛紅癢、急躁易怒及皮膚搔癢、濕疹等徵狀之火熱體質。飲食上應少食油炸燻烤或辛辣的燥熱食品，若不慎過食，可以菊花茶、蜂蜜水、綠豆湯、薏仁湯、甘蔗汁或冬瓜茶等涼性食物，來減輕「熱毒」所引起的火熱症狀。

在鼻過敏的治療上，莊醫師強調，中醫觀點由體質來看鼻過敏，重體質調養改善；西醫觀點可檢測出過敏原，讓患者避開誘病因子，兩者之間，沒有孰好孰壞，重點應該放在如何做才能給患者最好的治療，中西醫觀點並搭，將可達到最好的效果，如果患者症狀嚴重，甚至建議中西並治，藥物間隔一小時服用即可。

改善鼻過敏 請你跟我這樣做

針對預防或緩解鼻過敏，除了依據西醫檢測，避開過敏原之外，還可透過自

行口，降低鼻過敏發作的比率，或緩解鼻過敏的症狀。莊醫師特別準備以下鼻部薰蒸、穴位按摩、減敏藥膳等口減敏方法，提供大家參考運用，在秋季來臨前，提早備戰，遠離鼻過敏。

鼻部薰蒸

◆中藥薰蒸法

中藥：蒼耳子、白芷、細辛、辛夷、薄荷、菊花、白芍各五錢。

作法：全部藥材加八〇〇〇水，浸泡三〇分鐘後以大火煮滾，之後轉小火燉煮約十五分鐘，過濾後即可使用。使用時每次取適量放入蒸臉器中，吸入蒸氣約五至十分鐘，每日二次。

功效：減輕過敏、緩解鼻塞。

特別配方：若鼻涕膿黃或時流白濁涕，則可加魚腥草及黃芩各五錢，增強清熱解毒消炎的效果；若鼻水直流則加羌活五錢，以達散寒止鼻水功效。

◆精油薰蒸法

材料：薰衣草、尤加利及白千層精油各二滴。

作法：將全部精油放入蒸臉器中，薰蒸鼻子約五至十分鐘，每日二次。

功效：減輕過敏、緩解鼻塞。



如欲增加按摩功效，亦可自行特調按摩油，成分建議如下：葡萄籽油及杏仁油各 15CC，加入薰衣草、尤加利、廣藿香及薄荷等精油各 3 滴。

穴位按摩

◆鼻旁按摩：

1. 將雙手大魚際部位（即大拇指與手腕間之多肉區）互相磨擦至發熱。

2. 然後將魚際放於鼻根兩側，沿鼻根至迎香來回摩擦，至局部出現發熱感為止，每日二至三次。

◆迎香穴按摩：

穴點位置：鼻翼外緣旁開五分，與鼻唇溝之交點。

功效：祛風散寒、清熱止癢、疏通鼻竅，為治療鼻病主要穴位。

治療症狀：一般鼻病（如過敏性鼻炎、鼻竇炎），常見鼻塞鼻癢、鼻乾鼻血、噴嚏鼻涕等症、面部搔癢、顏面神經麻痺及嗅覺異常等病。

◆印堂穴按摩：

穴點位置：鼻頭直上，兩眉頭連線的正中點。

功能療效：祛風散寒清熱、開竅醒腦、安定神志。
治療症狀：鼻塞鼻痛、頭痛頭暈、眉棱骨痛、失眠及五官疾病。

減敏藥膳

◆海帶滷肉飯

材料：（4 至 5 人份）

1. 黃耆 5 錢、沙參 1 兩、當歸 3 錢、山楂 3 錢、白扁豆 1 兩、甘草 3 錢、紫蘇 2 錢。
2. 絞肉半斤、海帶結半斤、白飯 4 ~ 5 碗、蔥段、薑片。
3. 適量冰糖、醬油、五香粉及米酒。

作法：

1. 將中藥放入藥袋中，與絞肉、蔥、薑，及所有調味料一同放入燉鍋內。
2. 加水 2000CC，燉煮約 1 小時後，再加入海帶結，煮約 30 分鐘。
3. 熄火燜約半小時，澆在白飯上即可食用。

功效：補氣養血，滋潤通鼻竅，促進頭部血液循環。

特別配方：虛寒體質加桂枝 1.5 ~ 2 錢，燥熱體質加玉竹 1 兩。

◆菊花紅棗茶

材料：（2 ~ 3 天份）

1. 東洋參 1.5 錢、麥冬 1 兩、五味子 1 錢、防風 1 錢半、烏梅 3 錢、杭菊（洋甘菊）3 大匙、紅棗 3 錢、薄荷 1 錢。
2. 適量冰糖、紅糖或蜂蜜。

作法：

1. 菊花及薄荷除外，其餘藥材加水 2500CC，浸泡約半小時。
2. 大火煮滾後，再轉小火燉煮約 1 小時。
3. 加入洋甘菊及薄荷，熄火燜約 10 分鐘，過濾後待涼，加入蜂蜜調味即可飲用。

功效：益氣補血，清涼止癢，生津止渴。



秋季養生小叮嚀

時序進入秋季，除了應該注意過敏性鼻炎的調理之外，莊醫師亦提醒，四季之中，秋主燥氣，燥氣最易傷人體之滋潤液，故入秋容易為「燥邪」所傷，而有口乾舌燥、乾咳少痰、皮膚乾燥瘙癢、眼睛乾澀、便秘等症狀。因此，在日常生活飲食方面，不宜多食辛辣油炸、燻烤過度、全酒料理或菸酒等刺激品，以免耗氣傷陰；宜常食具有養陰作用之蔬果或藥物，例如：草莓、梨子、柚子、甘蔗、洋菇、荸薺、萹苳、絲瓜、胡蘿蔔、花生、鮮蓮藕、黑白木耳、沙參、麥冬、玉竹、百合、桑葚、女貞子、天冬等。

不過，如果常有面色萎黃、食慾不振、疲乏無力、四肢冰冷、腹部冷痛、易嘔吐清涎、大便較軟或腹脹腹泄等症狀。莊醫師建議，在進食滋陰補藥時，應依據個人體質，酌量加入黨參、黃耆、紅棗、生薑、蔥白等益氣溫陽散寒的中藥或食物，不僅可達陰陽雙補的作用，還可暖身驅寒、增加抵抗力。

此外，根據古書記載：「形寒飲冷最傷肺」，此即表示，不論是因為外來寒氣或者是攝取寒冷的食物，都會損傷肺

部元氣。莊醫師叮嚀，秋季一定要注意保暖，避免受寒感冒，保護肺臟（呼吸道），而有風濕關節疼痛、高血壓及心血管疾病的患者，更應注意防寒保暖，以防舊疾復發。即使出現一時之酷熱天氣，亦不可貪涼飲冷，尤其是小兒、老人及體虛多病者，應多食溫潤飲品保養身體。

秋令養生食補

蓮藕銀耳湯（5天份）

材料：新鮮蓮藕 1 碗、泡軟白木耳 1 碗、蓮子 1 碗、白果 15 粒及適量冰糖。

作法：將蓮子及放入鍋中，加 2000CC 水燉煮約 1 小時，待熟後加入其餘料，煮熟後加入冰糖調味，即可食用。

功效：潤肺止咳、補氣防喘、增強抵抗力，適用於一般人。

食譜提供 / 莊雅惠醫師



莊雅惠 醫師 Profile

現任：

莊雅惠中醫診所院長
漢補世家中醫顧問
中國電視台「生活新鮮報」養生主講人
（每週五）
復興電台「生活百分百」養生主講人
漢聲電台「幸福家族」養生主講人

經歷：

台北市立慢性病防治院主治醫師
開南管理學院助理教授兼衛生保健組主任

台北市立中醫醫院兼任主治醫師
台北市立和平醫院兼任主治醫師
台北市立婦幼綜合醫院主治醫師
美國加州 ARCADIA 針灸中醫聯合診所主治醫師……

學歷：

美國南灣大學東方醫學博士
美國中西醫科大學針灸中藥碩士
國立台灣大學獸醫學

