



换季鼻子先遭殃？ 中医妙招来解围



一到换季，医院里“看鼻子”的人明显增多。有人早上一掀被子，喷嚏连天；有人刚走进公园，眼泪鼻涕一起流；还有人一到晚上，鼻塞得只能张嘴呼吸。很多人第一反应感冒了。可到医院一查，往往是过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎听起来不算大病，却特别折磨人，让人睡不好、精神差、注意力难集中，时间久了还可能导致鼻窦炎、中耳炎，甚至哮喘。

治疗上，西医长于快速控制症状；但要想减少复发，不能只盯着鼻子，还得从体质入手，而这正是中医所擅长的。

治鼻炎，中西医思路大不同

西医认为，过敏性鼻炎是免疫系统“反应过度”，分季节性和常年性，前者多与花粉有关，后者常和尘螨、霉菌脱不了干系。

治疗上，西医一般采取避开过敏原、规范用药、免疫治疗、患者教育等方式。鼻用糖皮质激素是一线药物，急性发作时不必硬扛，也不该因为“怕激素”就拒绝规范用药。

中医则把过敏性鼻炎叫作“鼽嚏”，《黄帝内经》里已有相关记载。中医认为：病在鼻窍，根在脏腑。鼻为肺之窍，肺气一虚，风邪就容易从鼻子钻进来；脾为气血生化之源，脾虚了，肺也强不到哪里去；肾阳不足的人，往往畏寒怕冷，清涕长流。所以中医应对鼻炎，不只看鼻子，更看整个人。

同样是打喷嚏，有人怕风怕冷，属于肺气虚寒；有人食欲差、大便偏稀，是脾气虚弱；有人腰膝酸软、手脚发凉，多属肾阳不足；也有人鼻涕黄稠、口干咽痒，是肺经伏热。证型不同，治法也不同，需在医生辨证下用药。

鼻炎调治3阶段：防、治、固

在全国政协委员、湖南中医药大学教授何清湖主编的《中医临床辨治》《中西医结合临床诊疗思路》等教材中，均将过敏性鼻炎列为重点病种加以论述。

何清湖教授有一个很明确的观点：反复发作的鼻炎，不能只盯着鼻子治，提出过敏性鼻炎的核心矛盾是“本虚标实”。本虚，是肺、脾、肾三脏功能不足，卫外不固；标实，是风邪、寒邪乘虚侵袭鼻窍。只求通窍止涕，症状可能暂时缓解，但体质没有改

变，下次遇到过敏原还会发作。因而在治疗上要标本兼顾，急性期以祛邪通窍为主，缓解期以扶正固本为要。

他把这一思路落到临床上，特别强调分阶段管理。花粉季或换季来临前两周，就该开始调理体质，这叫“未病先防”；症状发作时，中西医配合尽快治疗，防止向哮喘等方向发展，这叫“既病防变”；症状缓解后不急于收兵，继续通过饮食、穴位保健和适度运动巩固，这叫“瘥后防复”。三个阶段连成一条线，才能减少反复。

在用药上，何清湖教授善用玉屏风散类方调理肺脾气虚、卫外不固的过敏性鼻炎患者。他认为这类患者反复发作的根本原因在于“正气不足，藩篱不密”，治疗不能只求通窍止涕，更要益气固表、改善体质。这一思路与中医“扶正祛邪”的传统一脉相承，在临床上也常与西医的抗组胺药、鼻用激素等方案配合使用，起到减少复发、巩固疗效的作用。

他还主张辨病与辨证相结合。西医查过敏原，回答“对什么过敏”；中医辨体质，回答“为什么容易过敏”。两者结合，方案才完整。在此基础上，他特别看重“药食同源”在鼻炎日常调理中的价值，认为饮食起居的调整与药物同等重要。

日常防护这样做

1. 首先查清过敏原 知道是花粉、尘螨还是其他因素，才能有针对性地回避。
2. 急性期规范用药 可使用丙酸氟替卡松、糠酸莫米松，以及口服抗组胺药，使用细则需遵医嘱。

马年话“马药”⑧

马鞭草为马鞭草科马鞭草属植物，全草入药。6~8月花开叶茂时采割，除去杂质，晒干备用。始载于《名医别录》，因“花穗柔韧，形似马鞭”而得名，又称铁马鞭。

明代著名医家兰茂在《滇南本草》中记载：“马鞭草，今处处有之。气味苦，寒。无毒。主治妇人经水不通成劳，速煎此草服之愈。亦治痈疽毒冲心，服此神效。”

马鞭草苦凉。归肝、脾经，无毒。主要有以下四大功效。

青青马鞭草，解毒活血好

1. 清热解毒 本品苦凉，有较好的清热解毒作用，可捣汁含咽治咽喉肿痛；捣敷或捣汁涂治痈肿、下部湿疮。可治风热感冒、湿热黄疸型肝炎、痢疾。
2. 破血通经 本品入肝经血分，有很好的活血作用，用于闭经、癥瘕积聚、肝硬化腹水、跌打损伤。
3. 利水消肿 用于湿热内蕴之急性肾炎、水肿、热淋、尿石症。
4. 截疟杀虫 治疗疟疾，民

3. 鼻腔冲洗，每天坚持

用0.9%的生理盐水，每日冲洗1~2次。身体前倾45度，让盐水从一侧鼻孔流入、另一侧流出。冲洗液需用蒸馏水或煮沸后冷却的水，冷却至37℃左右再用。冲洗后轻柔擦拭，切忌两侧同时用力擤鼻。

4. 穴位按摩，早晚各1次 迎香穴在鼻翼外缘中点旁的鼻唇沟凹陷处。用双手食指指尖按压，按5秒、歇5秒，左右各按揉5分钟，早晚各1次。鼻塞明显时，也可交替按压对侧合谷穴，左鼻塞按右侧，右鼻塞按左侧。

5. 缓解期调体质，可使用三伏贴 虚寒体质的人，可在医生评估后于三伏天进行穴位贴敷。常用取穴为肺俞、百劳、膏肓，药物多含白芥子、细辛、甘遂、延胡索等，由医疗机构配制。从入伏开始每10天贴1次，成人一般贴4~6小时，首次以2~3小时为宜，儿童及皮肤敏感者酌减。若出现刺痛、灼烧感应立即取下。连续3年效果较好。皮肤过敏者、急性发作期患者不宜贴敷。

6. 饮食上少贪生冷 山药、莲子等健脾食材可以适当吃，肺气偏虚的人可在医生指导下用黄芪做药膳，但别盲目进补。慢跑、八段锦这类运动，也能帮肺卫之气慢慢强起来。

以上药物剂量为成人常用参考，儿童、孕妇、哺乳期妇女及肝肾功能不全者，须在医生指导下使用。

过敏性鼻炎病位在鼻，却与肺、脾、肾的整体功能密切相关。缓解症状固然重要，改善体质才是减少复发的关键。

中南大学湘雅二医院研究员
湖南医药学院教授 骆敏

白露遇凉燥， 润燥别只喝雪梨水！ 先顾好脾胃

白露过后，昼夜温差逐渐拉大，空气湿度下降，不少人开始出现口干咽燥、皮肤紧绷、鼻腔干涩不适，明明睡眠充足，却依旧疲惫乏力，这就是大家常说的秋燥找上门了。

对于秋燥，很多人认为喝点雪梨水、银耳、凉茶等凉润食材就行。但白露之后的燥，已经不同于初秋的温燥，更多偏向凉燥。凉燥不只是干，还裹挟着凉意、耗伤人体正气，容易让人燥中带乏。

润燥总原则：润而不寒 补而不燥

雪梨、银耳等能缓解秋燥，但并不适合所有人。

雪梨、银耳性质偏凉，更适合温燥明显、体内有热的人群。如果本身脾胃偏虚、大便次数多、畏寒怕冷、容易疲乏，一味大量进食凉润食材，反而容易损伤脾胃功能，加重身体不适。

润燥养阴的同时，顾护脾胃为先，不可一味清火寒凉。下面为大家推荐几味温和润燥的药食同源食材。(1) 百合：润肺安神，适合秋燥、睡眠偏浅人群；(2) 玉竹：养阴生津，适合口干、皮肤干燥人群；(3) 山药：健脾益气，适合体虚乏力、大便不调人群；(4) 莲子：健脾固肠，适合脾胃虚弱、容易疲惫人群；(5) 麦冬：润肺生津，适合咽干、鼻腔干燥人群。

要注意的是，麦冬、玉竹、雪梨等偏凉润，脾胃虚寒、平素大便偏多人群，不宜长期大量单独食用。

两款秋日日常食疗方

1. 山药百合润燥汤

食材：铁棍山药、干百合、莲子、少许红枣。

做法：山药去皮切块，与百合、莲子、红枣一同慢煮，煮至汤稠即可。

功效：健脾益气，温和润燥，适合体虚乏力、大便不规律、秋日易疲惫人群。

2. 玉竹麦冬代茶饮

食材：玉竹、少量麦冬、枸杞。

做法：开水冲泡，温服即可。

功效：养阴生津，润肺护眼，适合口干咽干、皮肤干燥、经常熬夜人群。

要提醒的是，脾胃虚寒、大便偏多者，宜减少麦冬用量，适当增加枸杞、红枣调和药性。

醴陵市中医院药剂科
主管中药师 刘艳芳
指导：临床药学主任 文丹

养颜祛斑 常按两穴

脸上有斑，可坚持按摩以下两个穴位来养颜祛斑。

血海穴 把手放在膝盖上，指尖朝向大腿的方向，四指并拢时，大拇指指尖对应的位置就是血海穴。按摩此穴可健脾化湿、调经理血。用拇指按揉此穴，每次3~5分钟，左右交替。

三阴交穴 此穴位在内踝尖往上约1掌（除拇指外四指并拢为1掌）处取穴。按摩此穴可通畅三经、益气养颜，常用于治疗内分泌失调及多种妇科病。

河南省周口市老年协会
朱广凯

湖南中医药大学中医学院
主治医师 凌智