

鼻敏感的夏季調護

文：註冊中醫師 何宗發

香港夏天天氣潮濕炎熱，極低溫的商場冷氣，室內室外氣溫忽冷忽熱，加上雪糕凍飲等生冷食物，很容易成為誘發鼻敏感的因素。

鼻敏感是香港常見的都市病，西醫學名為過敏性鼻炎，中醫病名稱為「鼻鼈」。根據香港過敏協會表示，香港每 4 個人中便有 1 人患有鼻敏感。主要表現為鼻癢、噴嚏頻作、鼻涕如水不止、鼻塞等症狀。在疫情期間，若在公眾場所突然發作，噴嚏頻頻難免令人誤會，場面十分尷尬。

中醫認為「正氣存內，邪不可干」。鼻敏感多因肺、脾、腎臟腑虛損，正氣不足，不任風寒所致；只要臟腑正氣充實，降低發病因素對人體的影響，便可避免本病的發生。

防治本病，可注意以下幾個方面(資料只供參考，如有疑問請向註冊中醫師查詢)

正確飲食

飲食不節則損傷脾胃，致肺脾氣虛而加重鼻敏感發作。飲食應清淡為主，忌生冷寒涼及辛熱煎炸食物，如凍飲、雪糕、西瓜、辣椒等。

遠離致敏源

致敏源因個體的差異而有所不同，常見致敏源有花粉、動物皮毛、塵蟎、刺激性氣體等，過敏性食物如蝦蟹、貝殼類海產等。

注意保暖

鼻敏感患者應注意頸部及背部的保暖，防止本病發作。

多運動，勿過勞

多做運動，鍛鍊身體，增強人體正氣，使機體能適應外界溫度變化的刺激，減少發病機會。適當休息，避免過勞傷及肺氣。



保健按摩

兩手合掌搓熱，用雙手食指側腹，在迎香穴來回輕輕推摩 3-5 分鐘。每日 2 次。

三伏天灸

在背部俞穴貼敷中藥，驅寒補陽，冬病夏治，療效顯著。

中醫治療

配合針灸及補益肺、脾、腎為主的中藥，如黨參、北芪、淮山、沙參、冬蟲夏草、靈芝等。

食療

辛夷花薄荷茶。功效：宣通鼻竅。

辛夷花 6 朵，薄荷 6 片，用水沖洗材料，加入適量熱水，焗 5-10 分鐘即可飲用。



圖片來源：Bing, 指傳媒

診所電話：2430 1309

診所地址：屯門屯利街 6 號仁愛分科診所 5 樓