

■規律作息對預防鼻塞復發至關重要。

鼻塞，這個看似微不足道的小毛病，實則困擾着無數人的日常生活。試想一下每當夜晚躺下，本該是放鬆的時刻，卻因鼻塞輾轉反側，難以入眠。清晨醒來，你所感受到的不是愜意陽光，而是張開嘴巴、努力地呼吸每一口空氣，這些小問題雖然不會出人命，但卻嚴重影響人的生活品質。事實上，即使是普通鼻塞，也與全身各個臟腑息息相關，要治療慢性鼻塞，中醫講求整體觀，必須從肺、脾、腎三臟着手調理，才能達到標本兼治的效果。

文：香港中醫學會副會長 王錦超
註冊中醫師



王錦超

現代醫學將鼻塞歸因於鼻腔氣流受阻，主要機制包括鼻腔結構異常和鼻黏膜功能紊亂，其結構性因素如鼻中膈彎曲、鼻甲肥大、息肉或腫瘤；功能性因素則包括過敏性鼻炎、非過敏性鼻炎、感染(感冒、鼻竇炎)及血管運動性鼻炎等。

整體出發治慢性鼻塞

至於中醫學則將鼻塞稱為「鼻塞」，認為這是由於外邪侵襲或臟腑功能失調，導致鼻竅氣機不暢的表現，可分為實證與虛證兩大類。實證多由風寒、風熱、濕邪等外邪侵襲，或內生痰濕、氣滯血瘀導致鼻竅阻塞；虛證則常因肺、脾、腎等臟腑氣虛，無法上輸精微物質濡養鼻竅，致使鼻竅失養、功能減退。而我們平時所指的慢性鼻塞，則屬於後者。

中醫認為「肺主宣發肅降」，肺氣能夠宣發衛氣至體表，形成保護屏障。當肺氣充足，宣發功能正常，鼻竅自然通暢；若肺氣虛弱，衛外不固，外邪便易侵襲鼻竅，導致氣機阻塞。「脾為生痰之源，肺為貯痰之器」。脾主運化水濕，當脾虛失運，水濕內停，凝聚成痰，上犯於鼻，則導致鼻塞、流涕。「腎主納氣」，與呼吸深度密切相關。腎精虧虛時，氣不歸元，呼吸淺表，鼻竅失於溫煦，易致鼻塞。中醫學十分重視整體觀念，即使一個普通的鼻塞，也和全身各個臟腑有所關連。因此，要治療慢性鼻塞，中醫必須從整體出發，以調補肺脾腎三臟為主要思路，才能達到標本兼治的效果。

中醫治鼻塞 肺脾腎調補

對於偶發性、輕度鼻塞，徒手通鼻塞方法有機會可以一蹴而就。但對於慢性、反覆發作的鼻塞，需要從根本上調整身體狀態。中醫強調「治未病」，預防鼻塞復發需從以下方面着手：

- 日常小事預防鼻塞**
- 保暖避風：**根據氣候變化及時增減衣物，特別是頸背部保暖，以防受風邪侵襲。
- 節制飲食：**避免過食生冷、油膩、辛辣食物，這些易損傷脾胃，滋生痰濕。
- 適度運動：**如太極、八段錦、散步等緩和運動，有助於促進氣血流通，增強肺脾功能。

規律作息：保證充足睡眠，避免過度勞累，這對固護正氣、預防鼻塞復發至關重要。



■適度運動有助增強肺脾功能。

宣通鼻竅妙招

一、穴位按摩法

迎香穴：位於鼻翼外緣中點。用雙手指腹按壓此穴，有酸脹感為宜，每次按壓3至5分鐘，能直接疏通鼻部氣機。現代研究顯示，按摩迎香穴可調節鼻腔血管舒縮，減輕充血水腫。



■按摩迎香穴。

印堂穴：兩眉頭連線中點。用指腹輕柔按壓，可調節鼻腔前部血流，緩解鼻塞伴隨的頭昏沉重感。

合谷穴：手背第一、二掌骨間，偏食指側，亦即平時所說的「虎口」。所謂



「面口合谷收」，按壓此穴能疏散頭面風邪，通利鼻竅。它是一個相當古老的方法，它的作用機制可能是通過神經反射調節面部血流分布，從而減輕鼻黏膜充血，達到舒緩鼻塞的效果。



二、呼吸導引法

只要鼻沒有完全阻塞，均可嘗試「腹式呼吸法」：閉上眼睛，放鬆全身，盡量用鼻子緩慢深吸氣，感受腹部隆起；然後緩慢用口呼氣，感受腹部收縮。過程愈慢、愈放鬆，效果愈好，不少人在幾分鐘後鼻塞已有所緩解。



■腹式呼吸法

三、妙用洋葱

鼻塞時，切開一個新鮮洋葱，使它靠近鼻子並用力吸氣數下，利用洋葱釋放出來的揮發油成分，刺激並收縮鼻腔黏膜血管，使鼻塞減輕甚至消失。

不過，由於鼻塞的成因複雜，上述方法的成效因人而異。如果鼻塞情況嚴重或反覆出現，則建議諮詢中醫師意見，以尋求專業協助。

■妙用洋葱可使鼻塞減輕。

