



王錦超

過敏性鼻炎，這一被現代醫學定義為由過敏原引發的鼻黏膜炎症，在中醫的千年智慧中，早已有深刻而系統的認識。它屬於「鼻鼾」的範疇，「鼾」即鼻出清涕之意。在當今時代，中醫治療過敏性鼻炎正經歷着一場現代化與標準化變革。其進展不僅體現在治療手段的豐富與細化，更關鍵的是在診療理念上，完成了從傳統辨證到與現代醫學證據相結合、從個人經驗到形成共識的飛躍，為全球眾多受困於鼻塞、流涕、噴嚏不止的患者提供獨具特色且行之有效的解決方案。

文：香港中醫學會副會長 王錦超

# 中醫特色療法 治過敏性鼻炎



## 體質辨識個性調理

在核心治療思路上，當代中醫在繼承「肺、脾、腎三臟虛損」為發病內因的傳統理論基礎上，認識更為深化，更趨精準。治療不再局限於發作期疏風散寒通鼻竅的「治標」，而是更強調緩解期調理體質、改善過敏狀態的「治本」，體現了「治未病」的至高理念，這種深化首先體現在「體質辨識」理論的廣泛應用。

中醫認為，過敏症狀是「標」，其「本」在於患者的偏頗體質。例如，肺氣虛者，表現為畏風、易感冒，晨起噴嚏連連，治療宜氣固表，常用黃耆、防風等。脾虛濕盛者，常感頭昏、鼻塞沉重、清涕量多，則需用茯苓、白朮等健脾化濕，以絕痰濕之源。至於腎陽不足者，多見常年鼻癢清涕、畏寒肢冷，治療則需溫補腎陽，可選用桂枝、附子等方藥，增強溫煦之力。這種基於體質的個性化調理，旨在改變過敏發生的內在環境，從而減少復發。

長期以來，中醫的辨證論治體系與西醫的疾病診斷體系如何有效結合，是臨床實踐中的一大挑戰。2024年，世界中醫藥學會聯合會正式發布的《國際中醫臨床實踐指南—變應性鼻炎》，標誌着這一領域取得了突破性進展。該指南系統地構建了過敏性鼻炎的中西醫結合診療框架，其意義非凡。它並非簡單地將中醫證候與西醫病名互相對應，而是涵蓋了從診斷、分型到療效評價的完整架構。

尤為重要的是，指南引入了系統性評價的指標，這意味着中醫治療的效果不再僅僅是患者主觀感受的「好轉」，而是可以通過一系列標準化指標（如鼻部症狀、眼部症狀、視覺模擬量表等），針對治療前後症狀及改善程度評分進行客觀、科學的評估。這份國際指南的誕生，極大地促進了中醫診療方案在全球範圍內的規範應用與學術交流，是中醫現代化、國際化進程中的一個里程碑。

## 外治法減輕症狀

除了內服湯藥，中醫豐富的外治法在治療過敏性鼻炎方面取得了令人矚目的進展，並且其有效性正獲得越來越多現代研究的支持。

針灸療法是其中的傑出代表。研究證實，針刺特定穴位能有效調節機體免疫狀態，減輕鼻黏膜的炎症反應。臨床常選用位於鼻旁的迎香穴以直接通利鼻竅，配合手上的合谷穴、手腕的列缺穴以宣通肺氣，以及頭部的印堂穴、攢竹穴以清利頭目，形成局部與遠端配穴的協同效應。對於畏懼針刺的患者，堅持按摩這些穴位亦能起到不錯的保健緩解作用。

此外，天灸療法也是極具中醫特色的方法，完美體現了「冬病夏治」與「冬病冬防」的醫學思想。在夏季陽氣最旺的三伏天或冬季最冷的三九天，將辛溫散寒的中藥膏貼敷於背部的大椎、肺俞、脾俞、腎俞等穴位，透過經絡傳導和皮膚滲透，激發臟腑陽氣，提高機體抗寒、抗過敏能力，降低冬季過敏性鼻炎的發作頻率和嚴重程度，尤其適合兒童、老人及不願長期服藥的患者。



針灸療法效果顯著。

## 生活調護改善虛寒

診室之外，飲食結構的調整也是重要的一環。

普遍強調忌食生冷寒涼及甜膩之品，如凍飲、西瓜、甜點等，因這些食物易損傷脾陽、助生痰濕，從而誘發或加重水樣清涕。起居上，強調作息規律，避免熬夜，以固護人體正氣。環境上，建議注意保暖，尤其在季節變換、出入空調房時，佩戴口罩既可防寒，也能減少過敏原直接刺激。此外，鼓勵患者進行適度的體育鍛煉，如快走、慢跑、太極拳等，以增強心肺功能，從根本上改善虛寒體質。



■ 茯苓、白朮可健脾化濕，以絕痰濕之源。



■ 選用桂枝等方藥，增強溫煦之力。



■ 適度運動能改善虛寒體質。