

健康人生

驚蟄已過，萬物復甦，百花盛放。春天是外出郊遊、爬山、欣賞風景的美好時節；但對於鼻敏感的人來說，春天卻是一場鼻部災難的開始：噴嚏連連、鼻水長流、鼻塞頭昏，苦不堪言。這種情況，正是中醫學所稱的「鼻鼾」，亦歸屬於西醫學的過敏性鼻炎。

# 肺脾腎失調易致鼻炎季節性發作 中醫方法防治鼻鼾症狀

## 中醫論鼻鼾：正虛邪犯，責在肺脾腎

鼻鼾是一種常見的疾病，主要臨床表現為突然和反覆發作的鼻癢、噴嚏、流鼻涕、鼻塞等。可常年發病，亦可呈季節性發作，以春季及冬季兩季較為嚴重。中醫學認為，本病的發生與肺、脾、腎三臟功能失調密切相關。《諸病源候論》記載：「肺氣通於鼻，其臟有冷，冷隨氣入乘於鼻，故使津液不能自收。」這揭示了鼻鼾與肺臟及寒邪的關係。肺開竅於鼻，主氣，司呼吸。若肺氣虛弱，衛外不固，風寒之邪乘虛而入，肺氣失宣，鼻竅不通，則見鼻塞；氣不攝津，則鼻流清涕不止；正氣格邪外出，則噴嚏頻作。脾為後天之本，氣血生化之源。脾氣之充實，有賴脾氣之輸布。若脾氣虛弱，土不生金，則肺氣亦虛，易為邪襲而誘發本病。腎為氣之根，主納氣。腎陽不足，溫煦失職，則外邪易從鼻竅、皮毛入侵；腎不納氣，則噴嚏頻作、氣短不足以息。因此，本病的病機特點是本虛標實，肺脾腎虛損為其本，風寒外襲為其標。春季乍暖還寒，風邪當令，花粉、塵蟎等活躍，內外相引，故鼻鼾易於此時發作或加重。

## 鼻鼾臨床常見證型及治法

根據體質差異和臨床表現，鼻鼾臨床常見以下幾種證型：

- **1 肺氣虛弱，衛表不固證**  
此證症狀為鼻癢、噴嚏頻作，鼻塞，遇風或天氣變化加重，平素易感冒，自汗惡風，氣短懶言，面色蒼白，舌淡苔白，脈弱。  
**治法：**益氣固表，散寒通竅。
- **2 脾氣虛弱，清陽不升證**  
此證症狀為鼻塞，鼻癢，清涕稀白量多，面色萎黃，乏力，少氣懶言，納差便溏，舌淡胖有齒痕，苔白，脈緩弱。  
**治法：**益氣健脾，升陽通竅。
- **3 腎陽不足，溫煦失職證**  
此證於冬季或遇寒易發，症狀為清涕長流如水，面色蒼白，形寒怕冷，腰膝酸軟，小便清長，耳鳴，舌淡苔白，脈沉細無力。  
**治法：**溫補腎陽，固腎納氣。
- **4 肺經伏熱，上犯鼻竅證**  
此證症狀為鼻癢，噴嚏頻作，流清涕，鼻塞，常在悶熱天氣發作，或伴咳嗽，咽癢，口乾煩熱，舌質紅，苔薄黃，脈數。  
**治法：**清宣肺氣，通利鼻竅。

## 應對鼻鼾的中醫方劑處方

臨床面對鼻鼾時處方常用蒼耳子散、辛夷散等方加減配合證型立方。

蒼耳子散屬於中醫方劑學中的解表劑，主要由蒼耳子、辛夷花、白芷、薄荷葉所組成。方中的君藥為蒼耳子、辛夷，兩藥疏散風邪，上通鼻竅；臣藥為白芷，祛風通竅，疏散頭部及面部風邪而止痛；佐藥為薄荷疏散風熱，清利頭目。

辛夷散屬於中醫方劑學中的清熱瀉火劑，主要由辛夷、白芷、升麻、藁本、防風、川芎、細辛、木通、甘草所組成。方中君藥為辛夷，散風寒通鼻竅；臣藥為白芷、細辛，兩藥辛散風寒、芳香通竅；佐藥為防風、藁本、升麻、川芎祛風散寒；木通導熱下行；甘草調和諸藥。諸藥合用，即可疏風散寒，宣發肺氣，通竅利鼻，勝濕止痛。



蒼耳子有助於疏通鼻竅。



辛夷有驅散風寒的功效。

## 結合病案分析春季鼻鼾症狀

● **病案一：陳女**  
年齡：32歲  
職業：教師

2025年3月15日初診。患者自述每當春季來臨或進出冷氣較強的地方時，即出現鼻癢、噴嚏連連、流大量清涕、鼻塞等症狀，影響日常教學工作。就診時無發熱，惡寒，汗出少，盜汗，眠差，神疲，氣短乏力，面色蒼白，鼻癢，噴嚏連連，鼻塞流涕色白，平素易感冒，納食可，進食後無異常，大便1日2次，質爛，小便可。舌淡苔薄白，脈弱。

**診斷：**過敏性鼻炎；證型：肺氣虛證。

病案一中的陳女就診時以鼻塞流涕色白為主訴，伴惡寒、盜汗、眠差、神疲、氣短乏力、面色蒼白、大便爛等伴隨症狀，舌脈象皆為肺氣虛之象，故判斷此為肺氣虛證。益氣固表，散寒通竅為主要治法，處方玉屏風散合蒼耳子散加減。共4劑，每日1劑。

2025年3月19日二診，服藥後噴嚏、流涕明顯減少，鼻塞減輕，精神好轉。原方減量，再進4劑，症狀基本控制。囑其日後每逢季節轉換前提早服藥預防，並配合生活調攝。

● **病案二：莫女**  
年齡：34歲  
職業：文職

2024年10月24日初診。於10月中天氣轉涼後開始鼻部不適。現汗出少，無盜汗，寒熱往來，眠可，易醒，神可，鼻塞流涕色黃質黏，無咳嗽，無痰，納食可，進食後無異常，大便2日1次，質硬成形，小便正常。舌淡，苔薄黃，脈浮數。

**診斷：**過敏性鼻炎；證型：外感風熱。

病案二中的莫女就診時以鼻塞流涕色黃為主訴，另有寒熱往來、大便質硬等伴隨症狀，舌脈象皆為熱象，故判斷此為外感風熱證。肺主氣，為五臟之華蓋，開竅於鼻，外合皮毛，又與外界直接相通，若腠理疏鬆，衛外不固，風熱之邪由口鼻而入，內犯肺臟，外塞鼻竅，故見鼻塞、流涕色黃質黏。舌淡，苔薄黃，脈浮數，為外感風熱之象。祛風清熱通鼻為主要治法，處方辛夷散合小柴胡湯加減。共5劑，每日1劑。



黃耀  
註冊中醫師

## 春暖預防鼻炎生活調攝要訣

1. 避風寒，適穿衣：春季乍暖還寒，早晚溫差大，適時增減衣物，尤其保護頸部及背部，避免風寒直侵肺衛。
2. 節飲食，忌生冷：本病以虛、寒證較為多見，應少吃生冷食物，養護脾胃陽氣。
3. 花粉季節外出回家後，可用生理鹽水沖洗鼻腔，清除附着的過敏原。保持家居清潔，勤換床單被套，減少塵蟎滋生。
4. 按摩通竅：鼻鼾發作時，可配合按摩舒緩。搓熱雙手，按摩鼻旁的迎香穴，上推至鼻樑根部，反覆來回，至局部有熱感為止。
5. 天灸調理：虛寒體質者可考慮天灸治療。天灸運用冬病夏治、夏病冬治的原則，在特定日子把辛溫藥物敷貼在穴位上，藉此激發陽氣，調整經絡氣血，改善體質。

## 保持健康生活習慣 科學護胃

【大公報訊】反酸、腹脹等症狀頻發，幽門螺旋菌感染、萎縮性胃炎等問題也讓人陷入健康焦慮。日前在第21個國際護胃日到來之際，北京大學第三醫院消化科主任醫師薛艷，結合臨床一線診療經驗，解讀上消化道疾病特點、核心防治要點與科學養胃方法。

據新華網報道：「上消化道症狀高發不等於器質性胃病，區分病症、識別報警信號、堅持規範診療、定期開展胃鏡篩查，是守護胃健康的關鍵。」薛艷強調，臨床中很多患者因混淆胃與食管病症、擅自停藥、盲從偏方、忽視早篩等，導致輕症遷延，科學護胃的核心是破除誤區、理性防治。

「十人九胃」是民間流傳甚廣的說法，在薛艷看來，這一表述雖略顯誇張，卻也反映了上消化道健康問題的普遍性，其背後包含兩層現實含義。一方面，胃炎、胃潰瘍等胃部器質性疾病十分常見，胃癌更是位居中國惡性腫瘤發病率第五位，上消化道疾病的整體發病率數較大；另一方面，上腹疼痛、脹滿、不適等症狀在日常生活中高發，民眾常將劍突下的上腹部不適籠統歸為「胃病」，進一步強化了這一認知。

很多人習慣「胃痛忍一忍」，但單靠症狀無法區分功能性消化不良與胃潰瘍、胃癌等器質性病變。薛艷提出了幾個必須立即做胃鏡的「報警信號」，如進行性吞嚥困難、嘔血、黑便、不明原因貧血、體重進行性下降。薛艷建議：「出現任一症狀，都要及時到消化科就診，通過胃鏡明確病因，避免延誤病情。」

## 早診早治的核心是胃鏡篩查

上消化道腫瘤早診早治的核心是胃鏡篩查。薛艷表示，食管癌、胃癌高發區居民，有上消化道腫瘤家族史者，長期吸煙飲酒、喜食燙食/醃製/熏烤食物者，以

及胃潰瘍、萎縮性胃炎患者均屬於高危險人群。

對於40歲以上普通人群，她建議首次胃鏡篩查後，胃黏膜正常且無高危因素者，可3年至5年復查一次；高危險人群或病理提示萎縮、腸上皮化生者，由醫生根據情況縮短復查間隔。

關於磁控膠囊胃鏡與電子胃鏡的選擇，薛艷表示，膠囊胃鏡無創舒適，但對黏膜觀察清晰度不足，無法取活檢，對食管、十二指腸的觀察效果欠佳，普通人群篩查仍建議優先選擇電子胃鏡。

她介紹說，隨着內鏡技術進步內鏡黏膜下剝離術（ESD）已成為早期上消化道的成熟微創療法，通過胃鏡標記、黏膜下注射、剝離病變，可實現不開刀、保留器官治療早癌，進而提升患者生活質量。

不少患者在查出萎縮性胃炎、腸上皮化生後便極度焦慮，認為已接近胃癌。對此薛艷坦言，這類癌前病變絕大多數不會癌變，且發病率隨年齡增長自然升高，無需過度恐慌。臨床會根據胃鏡與病理結果制定隨訪計劃，即便少數存在癌變傾向，也能通過內鏡早發現、早治療。

網上流傳的小米粥、蘇打餅乾、猴頭菇等「養胃食物」，在薛艷看來均無循證醫學治療依據，更多是心理安慰。她認為，科學養胃沒有偏方，核心是保持規律作息與飲食、根除幽門螺旋菌、定期胃鏡篩查，遠離偽科學養胃誤區。

「保持健康生活習慣，胃鏡篩查排除隱患。」薛艷說，公眾應跳出護胃認知誤區，重視症狀辨別與規範診療，把早篩早診作為守護上消化道健康的第一道防線，以科學方式呵護胃部健康。



小米粥。

## 養生藥膳篇：健脾固表，從內而調

### 湯品篇

#### ● 1 黃芪白朮防風湯

**材料：**黃芪20克，白朮15克，防風10克，紅棗5枚，生薑數片，瘦肉200克。

**做法：**瘦肉切塊焯水，其餘材料洗淨。將材料全部放入鍋中，加適量水，大火煮沸後轉文火煲1.5小時，調味即成。

**功效：**益氣固表，祛風通竅。

#### ● 2 淮山芡實百合瘦肉湯

**材料：**乾淮山30克，芡實20克，百合20克，蜜棗數枚，瘦肉200克，生薑數片。

**做法：**瘦肉切塊焯水；其餘材料洗淨。全部放入鍋中，加水適量，大火煮沸後轉小火煲1.5小時，加鹽調味。

**功效：**健脾益氣，潤肺固腎。



▲黃芪山藥粥可益氣健脾固表。

### 粥品篇

#### ● 黃芪山藥粥

**材料：**黃芪10克，山藥20克，大米50克，生薑數片。

**做法：**黃芪煎水取汁；山藥去皮切塊；大米洗淨。用黃芪水加適量清水，與山藥、大米、生薑同煮成粥。

**功效：**益氣健脾固表。

### 茶飲篇

#### ● 1 生薑紫蘇茶

**材料：**生薑數片，紫蘇葉5克，紅糖適量。

**做法：**生薑切片，與紫蘇葉一同放入杯中，沸水沖泡，加蓋燜5分鐘，加入紅糖調味。

**功效：**疏風散寒，溫中止瀉。



▲溫中止瀉的生薑紫蘇茶。

#### ● 2 辛夷花茶

**材料：**辛夷花3克，紫蘇葉3克。

**做法：**材料洗淨，放入杯中，沸水沖泡，加蓋燜5分鐘，代茶飲用。

**功效：**散風寒，通鼻竅。

#### ● 3 玉屏風茶

**材料：**黃芪10克，白朮6克，防風3克。

**做法：**材料洗淨，放入保溫杯，沸水沖泡，加蓋燜15分鐘，代茶頻飲。

**功效：**益氣固表，預防感冒。



▶玉屏風茶常被用於預防感冒。

## 手工製作中藥香囊預防鼻炎

中藥香囊是中醫「衣冠療法」的重要組成部分，利用中藥揮發性成分透過口鼻、肌膚吸收，芳香化濁、闢穢防病。春季使用香囊，可預防鼻炎發作。

**材料：**蒼朮10克，白芷10克，辛夷花10克，薄荷5克，艾葉5克，藿香5克。

**做法：**所有藥材分別研成粗末，將藥粉混合均勻。裝入透氣的棉布袋或香囊袋中，封口即成。

**使用方法：**可懸掛於室內、辦公室或車內，亦可放置於枕邊。

每個香囊可用1周至2周，待香氣減退後可更換內容物繼續使用。

**注意事項：**孕婦及嬰幼兒慎用，對中藥過敏者禁用；香囊僅供外用，不可內服；注意防潮，保持乾燥，以維持藥效；若使用後出現不適，應立即停用。