

中醫治療過敏性鼻炎現代演進



●選用桂枝等方藥，增強溫煦之力。
●治療宜氣固表，常用黃耆、防風等。

體質辨識 治療策略的深化

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竇的「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。

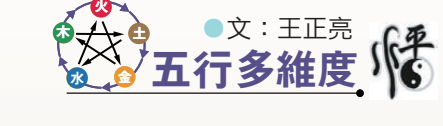
中醫認為，過敏症狀是「標」，其「本」在於患者的偏頗體質。例如，肺氣虛者，表現為畏風、易感冒，晨起噴嚏連連，治療宜氣固表，常用黃耆、防風等。脾虛濕盛者，常感頭昏、鼻塞沉重、清涕量多，則需用茯苓、白朮等健脾化濕，以絕痰濕之源。至於腎陽不足者，



●茯苓、白朮等健脾化濕，以絕痰濕之源。

多見常年鼻塞清涕、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，代表了中醫「治病求本」精髓的現代發展。



色身軀體是上天陰陽的傑作

有一說：「天上一顆星，地上一個人」我認為整個宇宙是與我們是同體的。是母與子的關係。所以我們的色身，就是小宇宙色身軀體，於是毫無疑問就成了宇宙的陰陽傑作，從數理上來說就是雙數及單數，所謂「陽奇陰偶」，於是一個頭、兩隻耳、一個鼻、兩隻眼、一個口、兩條眉、一頸兩膊、一身兩手兩腳。

接着，除了數理上分陰陽，也分左右，有左腦和右腦，左腦是理智的代表，右腦則是感性的代表。因此肺有兩邊，而心臟卻在左邊，正是應用左為理性的特質去平衡，原因是心臟是我們人體最感性的器官，自然肝、膽、胃脾各一就配兩個腎及一組生殖的器官了！

可有聽過中醫的術語心腎不交？從心與腎的體位，亦可看到宇宙的奇妙安排，心臟相對腎臟，就是一上一下的體位，心屬丙丁火，所謂炎上，而腎臟的排洗功能屬壬水，性質冰涼，若非丙丁火調下，讓腎臟有丁火的暖化，通過氣化將清淨的滋養之精華向上滋養肝膽，胃脾當然包括心臟亦得到調和，不會乾燒而導致虛火上升、陰液不足、長瘡、口乾舌燥、失眠等的現象出現。

所以，心腎相交，即水火調和，水火既濟，身體健康，精神足。否則心腎不交，腎功能缺丁火，即腎陽虛，陽即火，火的虛弱，腎水變得冰冷，向下積聚，構成下身水腫，而寒氣向上積聚，在肚，形成肚脹，心包受困，甚至肺積水，於是手腳冰冷，易累，入睡艱難。寒濕亦影響脾胃，亦影響消化，脾臟的運化功能，脾屬己土，自然無法駕馭壬癸之水，於是頻尿了。

因此，我認為天下之病，大部分唯水與火！若然腎陽虛，可服用金匱腎氣丸，而腎陰虛可服六味地黃丸。金匱腎氣丸是補火的，而六味地黃丸是補水的。

腎陽虛（身體的火爐與暖氣不足）
核心：功能衰退 + 寒象

1. 畏寒怕冷：全身或腰膝、四肢冰冷，比一般人穿得多。
2. 腰膝酸軟冷痛：腰部感覺寒冷、酸痛、無力，遇冷加重。
3. 性功能減退：
 - 男性：陽痿、早洩、精冷。
 - 女性：宮寒不孕、性慾低下。
4. 小便異常：尿頻、夜尿多、尿液清長（像水一樣）。
5. 精神不濟：精神萎靡、嗜睡、乏力。
6. 生殖與生長問題：久不懷孕、容易流產、孩童發育遲緩。
7. 水液代謝障礙：容易水腫（尤其下午腳踝、小腿），腹瀉（尤其清晨「五更洩」）。
8. 面色與舌象：面色晄白或黧黑無光澤；舌淡胖嫩，苔白滑。

腎陰虛（身體的津液與潤滑油不足）
核心：物質虧虛 + 熱象（虛熱）

1. 燥熱與虛火：
 - 五心煩熱（手心、腳心、心口發熱）。
 - 午後潮熱、盜汗（睡中出汗，醒則汗止）。
2. 腰膝酸軟：腰膝無力，但不多冷感。
3. 頭面官竅失調：
 - 頭暈耳鳴、失眠健忘。
 - 口乾咽燥，總想喝水。
4. 性功能亢進但失固：
 - 男性：陽強易舉但早洩、遺精。
 - 女性：月經量少、閉經或崩漏。
5. 小便與大便：小便短黃、大便乾結。
6. 外貌與舌象：
 - 形體消瘦、頰紅。
 - 舌紅少苔，甚則無苔、有裂紋。

當然，人體的病並不限於色身，在精神領域的病亦影響甚大，而要了解心理層面的疾病那就需要對心臟和腦部有深入的認識，為何？

答案可能令你覺得非常驚訝，原因是心臟是非常感性及敏感的器官，一般情況來說是非常需要有一個理智的器官來平衡。而大腦恰恰就是以團隊理性系統的風格面對各式各樣人與事的來臨，像公司不同的部門，協作齊心作出對應的行為。

構建標準化診療新框架

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「鼻鼽」的範疇，「鼽」即鼻出清涕之意。過去中醫對此病的治療多基於個人經驗與經典理論，而在當今時代，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了獨特特色且行之有效的解決方案。



●中醫王錦超

●文：香港中醫學會副會長 王錦超 圖：資料圖片

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。



●按摩迎香穴有助改善鼻敏感。

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

外治法的創新與循證支持

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竇，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。



整合與全周期管理生活調護

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。

總結

綜上所述，中醫治療過敏性鼻炎的現代進展，是一條融合與創新之路。它既植根於「辨證論治」、「整體觀」的古老智慧，又積極擁抱標準化研究和國際共識；它既運用方藥針灸等傳統技藝，又發展出天灸貼敷等特色療法；它既關注診室內的顯著療效，亦致力於透過體質調理與生活指導，實現長期、穩定的「標本兼治」。對於飽受過敏性鼻炎困擾的人們而言，中醫所提供的這種多元化、個性化且副作用較低的治療選擇，無疑意味着一種更全面、更富有人文關懷的康復方式。



●適度的體育鍛煉，如快走、慢跑、太極拳等，可增強心肺功能。



高鈣+營養提升日常健康

香港人身兼多職，天生就是「Slasher」：父母、子女、上班族、副業達人，日常生活中要應對多重身份，健康體魄必須有充足免疫力支持！維他奶鈣思寶推出全新企劃「高鈣+營養 Lift Up 健康日常」，以升級三重免疫營養結合高鈣配方，助你輕鬆 Lift Up 健康日常。即使身處多線人生，亦能同時兼顧健康與活力！跳得多高，取決於日常運動與均衡飲食；飲用新升級配方的維他奶鈣思寶高鈣原味豆奶系列，補充鈣質與三重免疫營養，助你提升日常健康，挑戰生活新高度！



●升級三重免疫營養結合高鈣配方，助你輕鬆 Lift Up 健康日常。

咖啡與栗子香氣交織冬日暖意



●薄荷朱古力咖啡系列

今個冬日，星巴克推出薄荷朱古力咖啡、薄荷朱古力咖啡星冰樂及忌廉星冰樂，以清新薄荷融合香濃朱古力，喚醒冬日味蕾。同時，薑汁鮮奶咖啡、薑汁鮮奶咖啡星冰樂及忌廉星冰樂的微辛風味，令人一飲傾心。栗子燕麥奶咖啡系列亦溫馨回歸，包括栗子燕麥奶咖啡、栗子燕麥奶咖啡星冰樂及忌廉星冰樂，以香濃燕麥奶、經典特濃咖啡與栗子香氣交織，營造冬日暖意。



●薑汁鮮奶咖啡系列

●文：Health