

季節交替之過敏性疾病

文/藥劑科 邱雅純 藥師

自然界中季節氣溫變化有春溫、夏熱、秋涼、冬寒，是自然變化的規律，人當順應之，因而有四時不同的養生之法。《四氣調神大論》中說：「夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沉浮於生長之門」。人體要調節適應自然界的四時陰陽變化規律特點，以養生保健方法來維護和加強身體的陰陽平衡使之能夠相適應。

冬春換季是疾病的好發期，一些季節病隨之出現，春天氣候由寒轉暖，細菌、病毒等微生物活力增強，易侵犯人體而致病。

發生在不同部位之過敏性反應：

- 1、支氣管過敏引起的氣喘
- 2、皮膚過敏的異位性皮膚炎
- 3、鼻黏膜過敏的過敏性鼻炎

過敏性鼻炎是由吸入外界過敏原，如灰塵、塵蟎、各類樹木草類的風媒花粉、動物皮屑、化學氣體等物所引起的鼻癢、打噴嚏、鼻塞、流鼻涕、慢性咳嗽等因組織胺釋放產生的主要症狀。次要症狀還有像是眼痛眼澀、嗅覺減弱、頭痛頭暈、耳脹感等。除了個人家族遺傳、個人習慣（抽菸等）之外，外在的環境變化，像是因經濟進步所帶來的空氣污染等等都會惡化原本的過敏性疾患。

在門診常聽聞有患者因長期感冒而長期服用感冒藥成了俗稱的藥罐子，但是感冒與過敏是有所區別的，在感冒的病程中約為七至十天的週期，若是症狀超過三週，而又以早晚的症狀特別明顯，就要考慮是否為

過敏性鼻炎。在中醫的理論裡，感冒為「風邪」，無論是「風寒」還是「風熱」症狀，大抵上還是給予疏風、清熱、瀉肺之類的寒涼藥物。而在過敏方面多使用健脾補氣、補肺益氣類溫補藥。若將過敏當感冒治療，非但無法有效改善症狀，反而會加重過敏的嚴重度。常用的中藥方劑：補中益氣湯、四君子湯、玉屏風散等等以補虛，辛夷清肺飲加減以伏熱。

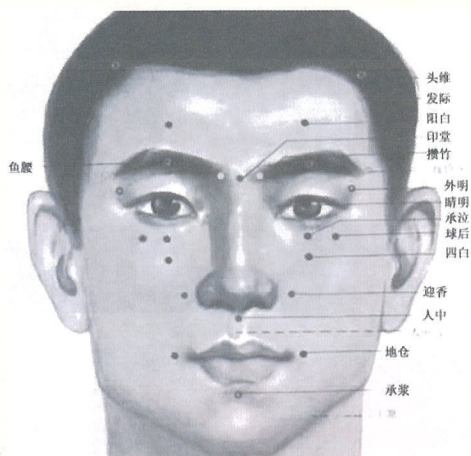
鼻過敏按摩穴位

迎香穴：屬手陽明大腸經。「不聞香臭從何治，迎香二穴可堪攻」。穴位：眼睛正視，眼珠中心點直下，在鼻孔兩旁約五分（拇指二分之一寬）的笑紋中取穴。主治：鼻塞、多涕、嗅覺減退、顏面神經麻痺。

太陽穴與攢竹穴：太陽穴的位置是顱頂骨、顴骨、蝶骨及顱骨的交匯之處，稱為「翼點」或「翼縫」，耳廓前面、前額兩側、外眼角延長線上方的一個穴位。其左被認為是「太陽」、右為「太陰」。攢竹穴是足太陽經之眼區穴。攢，簇聚也。竹指竹葉，形容眉毛。本穴在眉頭凹陷處，眉毛似簇聚之竹叢，故名攢竹。《循經考穴編》載：治「一切目疾紅腫，熱淚常流，胬肉攀睛」、「迎風冷淚，目難遠視」，臨床多用於治療頭痛、目眩、眉棱骨痛、目赤腫痛、視物不明，以及結膜炎、角膜炎、淚囊炎、近視、視神經炎等病症。

可以雙手大拇指側肥厚處（魚際）摩擦發熱後，以雙手魚際按於鼻兩側，沿鼻根、笑肌至迎香，兩側鼻翼、鼻骨、山根，往

印堂中間上下搓揉，往返按摩至局部有熱感，再以中指無名指由攢竹按至太陽穴，一日數次可改善鼻塞、過敏。



圖：鼻過敏按摩穴位示意圖

食物保健方面可以食用下列數種食物來改善春季過敏體質：

蜂蜜：蜂蜜自古以來就被認為是一種營養豐富的食品和藥品，有消炎、祛痰、潤肺、止咳的功效，長期服用，還可以緩解哮喘症的發作。每天喝一匙蜂蜜就可以遠離傷風、氣喘、瘙癢、咳嗽及乾眼等季節性過敏症狀。一般認為因為蜂蜜裏面含有一定的花粉粒，經常喝會對花粉過敏產生一定的抵抗能力。

糙薏仁：薏仁為精白薏仁，紅薏仁為糙薏仁，未去殼之薏仁其中含的醣蛋白成分具抗補體活化作用，能調節細胞內的平衡，有效預防花粉過敏症、過敏性皮炎等過敏反應。

大棗：日本研究發現，紅棗中含有大量抗過敏物質—環磷酸腺苷，可阻止過敏

反應的發生，女性經常性服用除改善過敏反應尚可補血。

服用方法為：1.紅棗10枚，水煎服，每日3次。2.生食紅棗，每次10克，每日3次。3.紅棗10枚，大麥100克，加水煎服，日服2-3次。大棗水煎時掰開煎為好，煎熬時不宜加糖。

金針菇：台北榮總研究發現，金針菇內含的調節蛋白(FIT)，可抑制過敏細胞增生、發炎，可望作為未來減敏治療的新選擇。經常食用金針菇有利於排除重金屬離子和代謝產生的毒素和廢物，能有效地增強機體活力。新加坡的研究發現，金針菇菌柄中含有一種蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、濕疹等過敏性病徵，也可以通過吃金針菇來加強免疫系統。

胡蘿蔔：專家發現胡蘿蔔中的β-胡蘿蔔素能調節細胞內的平衡，有效預防花粉過敏症、過敏性皮炎等過敏反應。

除了上述的保健方法之外，做好居家的環境控制，例如使用空調系統家中或工作環境要定期保持室內通風，而空氣清淨機和除濕機也可幫助室內的溫溼度平衡。另外，定期清掃房屋，家庭布製品與寢具的選購，可稍加加熱清洗等除去塵蟎方法都是防止過敏性疾患的必作事項。

參考資料來源：

- 1、中藥保健 深圳大學醫學院
- 2、圖解針灸經絡穴位 王穎
- 3、經絡與穴道 中醫論壇
- 4、類經圖翼 張景岳