

# 鼻病的預防保健

泰山鄉黎明中醫診所 廖寶彩 醫師

**摘要** 臺灣地處亞熱帶，四面環海，許多民眾罹患鼻病，根據統計，在台灣，大約每 4 個人就有 1 人患有過敏性鼻炎，是最常見的過敏性疾病。另外，鼻竇炎、鼻瘻肉、鼻中膈彎曲等急慢性鼻病也是常見，這些病症除了造成患者打噴嚏、鼻塞、流鼻水等鼻部症狀外，也會引起頭痛、頭暈、耳鳴，甚至造成注意力下降、記憶力變差，有部份人睡覺時必須張口呼吸，造成打鼾影響其他人睡眠，自己睡醒也會口乾舌燥，精神不佳，嚴重影響上班上學，因此鼻病的預防保健非常重要。

**關鍵詞** 鼻過敏 過敏原 三伏貼 冬病夏治

## 前言

過敏疾病有三個特點：（一）遺傳之過敏體質（二）接觸環境中的過敏原（三）局部之慢性發炎反應。過敏性鼻炎在台灣最主要的過敏原百分之八十是塵蟎，其餘為冷空氣、花粉、動物的毛髮、黴菌等。因此，家中不要擺會開花的盆栽，不要養小動物，不用毛毯，棉被、蚊帳、床單要常曬太陽，在室內可使用空氣清淨機或除濕機使黴菌不易滋生。

## 鼻病的護理及保養

- 一、保持鼻腔清潔及溼潤，要時常清除鼻內積涕及痂皮，少用血管收縮性噴霧劑。
- 二、早上醒來，不要馬上起床，待在被窩裏，用兩手大姆指魚際摩擦鼻兩側，由迎香至印堂來回 3 至 5 分鐘，平常亦可以同樣方法按摩 2—3 次。
- 三、早晨剛起床時，添加一件衣服或立刻喝杯熱開水，有助於減少噴嚏的發作。必要時可戴口罩。天冷時注意保暖。
- 四、鼻過敏者須避開過敏原，如春夏或初秋時的花粉熱，應戴口罩；家中塵蟎、毛毯或動物皮屑等。
- 五、按摩穴道：  
1.迎香：以雙手食指指尖，按壓穴道 5 秒鐘，再用雙手食指指腹，向上、向下推按鼻翼 5 秒鐘，休息 5 秒鐘，左、右各約 5 分鐘，每日早、晚

各 1 次。

2.印堂：正坐曲肘，雙手握拳，兩手大拇指相疊，以大拇指的指關節，按揉穴道 10 秒鐘，休息 5 秒鐘，按揉約 5 分鐘，每日早、晚各 1 次。

3. 合谷：以大拇指按摩另一手合谷穴，兩手交替作，有使鼻子暢通的作用。

六、三伏天穴位貼敷法：一般中醫診所都有做，採用「冬病夏治」的方法，貼敷藥物於背後的穴位，對改善過敏體質、預防感冒有很好的效果。

七、用溫的生理食鹽水沖洗鼻子，或用蒸鼻器，將蒸氣吸入鼻腔。

有過敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性鼻竇炎、萎縮性鼻炎者均可使用。生理食鹽水，可至藥房購買或自行配製(在約 500c.c 的水中，加入約 1 小湯匙的食用鹽)。沖洗液的溫度應接近體溫，介於 30°C-35°C 之間。

正常的鼻孔溫度為 30°C-32°C，後鼻孔溫度為 35°C。沖洗液溫度過低會增加鼻阻抗，易產生鼻塞的症狀，每次使用生理食鹽水 200-300 ml。

方法：1、將溫鹽水放在左手掌中，然後鼻孔朝下將手中的溫鹽水由左鼻孔吸入，水會從口中出來，同樣動作清洗 3-6 次；再換右邊，將溫鹽水放在右手掌中，然後鼻孔朝下，將手中的溫鹽水由右鼻孔吸入，水會從口中出來，同樣動作清洗 3-6 次，鼻孔一定要朝地下才不會嗆到。

方法：2、若使用鼻沖洗器，則依指示說明使用，勿太用力，以免造成鼻腔黏膜出血。每天洗一至二次。黃綠鼻涕嚴重時，可視病情增加沖洗次數。

八、多運動，須達到流汗的程度（跳繩、慢跑…等）→增加心肺功能；游泳、冷水浴…等→提高副交感神經強度，增加腎上腺素分泌。

九、預防保健方面，改善居住環境、注意保暖、必要時帶口罩以遠離過敏原、多曬太陽、增強體質、提高抗病能力。

## 鼻病飲食宜忌

鼻病患者屬虛寒體質，平時應忌食或少食寒涼、生冷的食物，例如各類冰品、冷飲、蝦、蟹等海鮮及香菇、大白菜、蕃茄、瓜類、筍類等屬於寒涼性的蔬菜水果應少吃。

體質屬熱性者，則忌食炸的、辣的、乾薑、羊肉等熱性食物。對黴菌過敏的，應避免吃含黴菌量高的啤酒、瓜類、乳酪等食物。平常可多食增強免疫力的食物或中藥，如蜂膠、魚肝油、含維他命 C 水果（蘋果、檸檬、柳丁）、冬蟲夏草、黃耆、粉光參…等。

### 參考文獻

- 1 曹培琳, 楊奇澤, 李瑞瑜, 史登峰著: 常見病的中醫預防, 1992, 北京, 中醫古籍出版社, pp334-342.
- 2.楊維傑著: 不可不知的養生智慧, 1994, 台北, 平氏出版社, pp101-104.