

# 身体虚寒鼻子爱过敏

广东省中医院耳鼻咽喉头颈科主任医师 李云英

近日，不少人开始喷嚏连天，过敏性鼻炎“如约而至”，长时间鼻塞、喷嚏、流涕。中医认为此类人群往往是虚寒体质，要在春季这个黄金期抓紧调理，减少发作，减轻症状。

## 虚寒体质在作怪 —— 三种特点能判断

**晨起夜间常加重：**过敏性鼻炎发作时频繁打喷嚏，这是身体在排出寒邪；流大量清水样的鼻涕，是身体通过鼻涕把寒邪和湿邪清理出体外；若有鼻塞症状，提示体内正气不足，无法把寒邪、湿邪驱逐出体外，堵在半路。这些症状往往会出现晨起、夜间等阳气不足的时间，遇

温暖缓解，又会在受寒感冒时加重，这就说明过敏性鼻炎人群的体质往往是虚寒的。  
**三种特点断体质：**一是诱因特点，往往在遇冷之后，鼻炎发作或加重；二是发作特点，症状多是鼻塞、打喷嚏、流清涕，而不是流黄涕、鼻腔灼热、口渴喜饮；三是日常特点，平时

面色淡白、胃口不好、不爱动、手脚冰凉、容易感冒、大便偏稀、小便清长等，提示体质虚寒。  
若要在春季改善过敏性鼻炎反复发作的情况，一方面是在发作时祛寒散邪，另一方面要在缓解期温阳补虚，可选中药泡脚、穴位贴敷等中医外治法，坚持下去会收获不错的效果。

## 选个方子泡泡脚 —— 温阳散寒好方法

所谓“寒从足下生”，足部着凉或鞋袜湿了，可能让鼻炎发作，此时中药泡脚能散寒温阳补虚。  
**缓解期泡脚益气温阳：**在鼻炎缓解期可取黄芪20克、白术15克、防风9克、生麻黄6克、紫苏叶12克、川芎12克、荆芥12克、薄荷9克、辛夷花15克洗净装袋，水煎15分钟取汁，兑入适

量温水泡脚，可以益气固表、温阳散寒，减少过敏性鼻炎发作。  
**受寒后泡脚温阳解表：**如果春季不慎着凉感冒，出现脖子手脚发凉、畏寒怕风、打喷嚏、流清涕、咳嗽等症，可取艾叶15克、防风9克、紫苏叶12克、生姜6克洗净装袋，加水煎煮15分钟取汁，兑入温水泡脚，能温阳

通络、散寒解表，减轻鼻炎症状。  
**发作时泡脚温通散寒：**若处于发作期，症状比较严重，要尽早遵医嘱服药，同时可选艾叶10克、辛夷10克、白芷10克、桂枝6克、苍耳子6克洗净装袋，加水煎煮15分钟，去渣取汁，兑入适量温水泡脚，有助温通经络、散寒利气，缓解鼻炎发作。

## 穴位贴敷或艾灸 —— 提升阳气调脏腑

穴位贴敷也是调治过敏性鼻炎的重要方法，可用白芥子、细辛、甘遂等辛温发散的药物，也可用艾灸或艾草热敷贴替代。  
**神阙：**穴位贴敷最简单的用法是选神阙（肚脐），贴敷此穴能温脾阳、调脾胃，改善脾胃虚寒的情况，辅助治疗过敏性鼻炎。  
**肺俞：**中医认为肺开窍于鼻，艾灸或贴敷肺俞（第3胸椎

棘突下，旁开1.5寸），可以达到温肺润燥、强壮皮毛、开通鼻窍的效果，防治过敏性鼻炎及各类呼吸系统疾病。  
**足三里：**此穴有助生发胃气、燥化脾湿，刺激足三里（外膝眼下四横指）可以调理脾胃，激发身体的正气，增强免疫力，应对肺脾气虚引起的过敏性鼻炎。  
**大椎：**此穴是人体阳气最旺

的穴位，艾灸或贴敷大椎（第7颈椎棘突下凹陷中）可以扶阳祛寒，缓解鼻塞、喷嚏等肺脏虚寒的表现，若搭配足三里可以更好地调治过敏性鼻炎。  
**肾俞：**若鼻炎长时间不愈，容易损伤肾气，此时可以选择肾俞（第2腰椎棘突下，旁开1.5寸），对于长期反复发作，或遇冷鼻炎加重的情况效果更明显。



广州中医药大学第三附属医院中医减重门诊、护理门诊开展温通刮痧、推拿、拔火罐、艾灸、耳穴压豆等5种中医特色疗法，辨证应对肥胖问题。其中，温通刮痧疗法是利用艾灸杯，将艾灸、刮痧、推拿结合的新型中医操作技术，通过对经络和穴位温通刮痧，达到调节体质、消脂减肥的效果，选择经络以督脉、任脉、胃经、脾经、带脉为主，常用穴位有中脘、气海、关元、天枢等。 李巧萍文/图

### 健康提示

#### 惊蛰养肝健脾正当时

北京中医药大学东方医院  
综合内科副主任医师 白桦

惊蛰时节，身体处在阳气生发的关键时刻，此时顺应天时养肝健脾，正是祛病防病的好时机。

##### 辛香疏肝气

惊蛰时节适宜多吃一些应季的绿色蔬菜，或略带辛散香气的食物，如小白菜、油菜、芥蓝、菠菜、茼蒿、韭菜、芦笋、苦菊、洋葱、油麦菜、生菜等，有助疏通肝气，也可帮助阳气生发。

##### 甘温养脾气

若春季肝气过旺或郁滞，容易对脾胃产生不良影响，惊蛰时节还应健脾和胃，日常少酸多甘，以性温味甘的食物为主，如糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、山药、百合、红枣、桂圆、核桃、栗子等。

##### 安眠畅心情

良好的睡眠有助于补养肝血，睡前可以泡脚、搓脚心，以温补脏腑、安神宁心。春季肝阳旺盛，容易情绪急躁，出现痤疮、怕热、头痛头晕、失眠多梦等症，注意调节焦躁、暴怒等情绪，保持心胸开阔，也能避免进一步引起腹胀、反酸、消化不良等脾胃不适。

##### 食疗调肝脾

**三花解郁茶：**取代代花5克、玫瑰花5克、茉莉花3克洗净，开水冲泡后饮用，能够疏肝理气和胃，改善紧张不安、情绪焦虑、肝气郁结等症。

**三花解毒茶：**取金银花10克、菊花10克、茉莉花3克洗净，开水冲泡后饮用，能起到清热解毒的作用，适合平素“火气”比较旺盛的人群，以及风热感冒、咽喉肿痛等病症。

**山药炒木耳：**锅中油热后倒入少许葱蒜爆香，依次放入山药1根、木耳1把、鸡蛋2个翻炒，加盐调味，关火时撒一小把枸杞，具有健脾益胃助消化的作用，一般人群均可用作当下养生食疗，尤其适合三高、肥胖、脾胃功能差的人。