

從中醫談 鼻腔保健



文 / 游志勤 台北慈濟醫院中醫科主任 繪圖 / 許毓麒

從中醫談鼻腔保健，在此以常見的過敏性鼻炎為例。首先，有必要對中醫怎麼看待鼻這個器官作一下論述。

鼻與臟腑經絡的關係：

鼻通過經絡與五臟六腑緊密聯繫，其中與肺、脾、膽、腎(指就中醫觀點的臟腑，與西醫不同)的生理病理關係更密切。

肺

鼻為肺之外竅。鼻在上，下連於喉，直貫於肺，助肺而行呼吸，鼻之所以有嗅覺，依賴肺氣的通調。肺與鼻在生理功能上相互配合協調，則肺氣宣暢、呼吸平和、鼻竅通利、能聞氣味。若肺氣虛，或是外來的邪氣犯肺，可致鼻腔發生病變。

脾

脾統血，鼻為血脈多聚之處，鼻的健旺，有賴脾氣的滋養。當脾有病變時，常影響鼻腔，《內經素問·刺熱篇》有「脾熱病者，鼻先赤」之說，中醫在臨

床上有用鼻來診察脾病的，如「脾熱鼻赤」等。

膽

中醫講的膽氣上通於腦，膽經分布於腦後，腦下通於鼻腔。膽經經氣平和，則腦、鼻俱健康，反之膽經有熱，熱氣循經上行，移於腦而犯於鼻，可致鼻流濁涕，如《內經素問·氣厥論》「膽熱移於腦則鼻淵，濁涕下不止也。」臨床熱證實證的鼻病，多與膽經火熱有關。

腎

腎藏精，主納氣，鼻的生理功能健旺，有賴腎精供養。鼻為肺竅，氣體出入門戶，肺要完成主呼吸的功能，要依賴腎的納氣作用來協助，腎氣充沛，攝納正常，肺與鼻才得通暢。如腎虛陽氣之根不固，則易發生鼻病，《內經素問·宣明五氣論》「五氣所病 腎為欠為嚏」，指出腎臟虛損引起的嚏證。

過敏性鼻炎

過敏性鼻炎，是指有過敏體質的人，當接觸外界環境的過敏原或非過敏原物質，引發體內免疫系統高度活化，形成抗體，引起鼻黏膜發炎，造成過敏性鼻炎。

過敏原包括家中灰塵、塵蟎（占百分之九十）、黴菌、蟑螂、貓、狗、動物的皮屑、毛、髮、牛奶、蛋、有殼海鮮、芒果、菇類、樹、草、花粉，尤其季節性的花粉，會造成花粉熱。非過敏原包括季節交替、冰冷食物、空氣污染、吸二手煙、劇烈運動、上呼吸道感染、情緒變化。

症狀：噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻涕倒流、鼻癢、喉癢、眼癢。不治療，會引發中耳炎，慢性鼻竇炎。

體質差異，可藉由皮膚測試或過敏原抽血檢查，找出可能誘發的過敏因素。

致病的因素，從中醫觀點來看，可分為一

1. 外因：自然因素，風寒、暑、溼、燥、火六邪，當人體抵抗力下降時，六邪可致病，尤其以風、寒、濕為最。台灣濕氣重，是家中灰塵、塵蟎的溫床、黴菌亦易滋長。風寒、濕易致感冒，病毒入侵，過敏性鼻炎者一吹風受寒就打噴嚏，流鼻水，鼻塞，尤其夏天吹冷氣為重。
2. 內因：七情因素——怒、喜、思、憂、悲、恐、驚七情太過，易致臟腑受病。例如：怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂悲傷肺，恐驚傷腎。與過敏性

相關的臟腑：肺、脾、腎、膽。肺氣虛、脾虛濕困、腎虛、膽熱，將造成抵抗力不足，免疫功能低下，脾胃吸收不良，營養失衡，腎虛，頻尿，身體疲乏。

3. 不內外因：飲食、蟲咬、勞逸不均。

飲食：喜食肥膩厚味及過甜食物，易生痰濕。喜喝冰冷飲料食物易致脾虛溼困，消化不良，消瘦，免疫功能低下，抗病能力降低。

蟲傷：如家塵、塵蟎、蟑螂、貓、狗皮屑、毛髮等都可致病，也是過敏原的來源。

預防的建議

1. 不吃造成過敏的食物，過敏食物因人而異，要先了解自己的體質，避開過敏東西，減少發病。
2. 避免接觸環境中的誘發因素，如空氣污染、二手煙、貓、狗、塵蟎、花粉。
3. 情緒控制，少受刺激，學習放鬆心情，降低壓力，減少引發過敏反應。
4. 改善體質，增強免疫力。

中醫保健

1. 注重保暖，季節交替時氣溫差異變化大，多注意身體保暖，以免受寒誘發疾病。在家不光腳，早起用溫水洗臉，夏天不直吹冷氣、電風扇。
2. 飲食，多吃新鮮水果、蔬菜，富含維他命A、C、鈣的食物。抗氧化蔬果，如包心菜、蕃茄、胡蘿蔔、綠色



花椰菜、柑橘等。

3. 適當運動，如走路、散步、快走、氣功、太極拳等。
4. 日常生活起居正常，不熬夜，充分睡眠，睡眠充足，精神飽滿，增強抵抗力。

調理體質，中醫將人體虛證分成四型：

- 【陽虛型】四肢冰冷，小便清長，面色㿯白，自汗。
- 【氣虛型】體倦乏力，懶言，走路易喘。
- 【陰虛型】口乾舌燥，盜汗，便秘。
- 【血虛型】貧血，頭暈，無力，面色蒼白。

虛證的補藥：

1. 補陽藥：山茱萸、淫羊藿、鹿茸
2. 補氣藥：人蔘、黃耆、粉光蔘、黨蔘、茯苓
3. 補陰藥：麥門冬、石斛、何首烏
4. 補血藥：當歸、枸杞、龍眼肉

中醫的治療特色為「辨證論治」，因

人而異的個人化調理體質，養生保健。

根據病情陳述，辨別症狀，審慎選藥，標本兼治。達到扶正祛邪的目的即治療病邪，同時根本調理，增強體力與提升免疫力功能。

針灸與穴位的保健治療

循行於鼻子的經絡；胃經、大腸經、膀胱經、任脈、督脈。

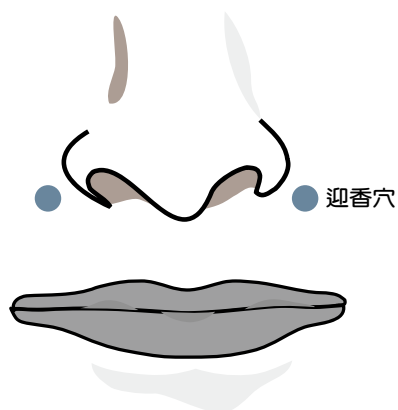
針灸或按摩治療，可促進血液循環，改善局部症狀，提升免疫力。

常見穴位指壓的自我保健有：

迎香穴：口鼻翼外緣中點旁開，當鼻唇溝中。

鼻通（上迎香）穴：在鼻翼軟骨與鼻甲的交界，近鼻唇溝上端處。

合谷穴：在第一、第二掌骨之間，當第二掌骨橈側的中點處，姆食指合攏在肌肉最高處，按壓。



也可以在每年的三伏天時節，冬病夏治，至中醫科做三伏貼穴位的敷貼預防保健。

