

告别春秋“呼吸之痛”

——中医调理过敏性鼻炎

文 / 北京中医药大学孙思邈医院 张琳



关键词：过敏性鼻炎；中医调理；冬病夏治；食疗调养；外治方法

春日的柳絮纷飞、秋日的桂香袭人，这些本是令人心旷神怡的景致，却成了无数过敏性鼻炎患者的“劫难”。喷嚏声此起彼伏，清涕长流不止，鼻塞夜不能寐……这些场景在春秋季节频繁上演。过敏性鼻炎这一看似寻常的“小毛病”，实则已成为影响全球约10%~25%人口的“呼吸之痛”。

下面，本文将从中西医双重视角，解析过敏性鼻炎的发病机制，并结合千年养生智慧与现代医学研究，为您解读“冬病夏治”“食疗调养”“外治妙方”等特色疗法的深层机理，助您在季节交替之际掌握主动权，摆脱过敏性鼻炎反复发作的困扰。

一、过敏性鼻炎的定义

过敏性鼻炎，又称变应性鼻炎。西医认为，这是一种主要由免疫球蛋白E介导的鼻黏膜非感染性慢性炎症性疾病。临床上，其主要表现为鼻塞、打喷嚏、流涕、鼻痒等症状。

中医称之为“鼻鼽”。“鼻鼽”一词最早见于《黄帝内经·素问》。“鼽”即鼻塞不通之意。古人很早就认识到，鼻腔长期不通多由外感风寒、水饮内停所致，患者常出现鼻塞、鼻痒、流清涕等症状。同时，中医理论认为，肺主皮毛，开窍于鼻。若寒湿滞留于肺，日久可郁而化热，转为热证，此时可见流黄涕等表现。

二、过敏性鼻炎在春秋季节好发的原因

过敏性鼻炎在春秋季节高发的原因包括：

首先，这两个季节早晚温差大，鼻黏膜在冷热交替的反复刺激下容易处于敏感状态，加之空气干燥，鼻黏膜的防御功能相应减弱。此时，一旦接触柳絮、花粉、冷空气等诱发因素，便易引发症状。

其次，从中医角度看，入秋后阳气渐收、寒气外显，若治疗不及时或正气不足，易使风寒之邪乘虚深入，从而诱发或加重过敏性鼻炎的相关症状。

三、过敏性鼻炎的调理方法

过敏性鼻炎并非单纯的鼻腔病变，而是肺、脾、肾三脏虚损与外邪侵袭共同作用的结果。中医治疗以“扶正祛邪”为核心，通过冬病夏治以温补阳气，配合日常调养以固护正气，再利用外治法快速缓解症状，标本兼治。

1. 冬病夏治：借天阳以固本

“冬病夏治”体现了中医“天人相应”与“治未病”的思想。于夏季阳气最盛之时，利用艾灸的温热与三伏贴的药效，温补肺、脾、肾三脏阳气，驱散体内潜伏的寒湿，可增强秋冬抗病能力，减少鼻炎发作。此法适用于辨证属虚寒体质、遇冷易发的患者。

2. 食疗调养：忌食寒凉之品

中医认为，“鼻鼽”的发病与脾肺功能密切相关。脾虚运化失司，水湿内停，上犯于肺；肺为娇脏，喜温恶寒，主宣发肃降，开窍于鼻。过食寒凉之物，易损伤脾阳、困遏肺气，导致水湿不化、肺卫不固，从而诱发或加重鼻塞、流清涕等症状。

具体禁忌主要包括：

- 大多数未经烹煮的水果和蔬菜，应避免食用。特别是梨、柚子、香蕉等性质寒凉的水果，即使经过炖煮，由于其寒性仍在，同样不建议食用。

- 冷饮、冰激凌等从冰箱里面拿出来的食品。

- 绿豆、绿茶、海鲜等寒凉食物。

3. 外治助阳：晒背配合站桩

中医有“形寒饮冷则伤肺”之说，外寒侵袭肌表，可致肺卫失宣、肺络瘀阻，从而引发鼻炎。督脉行于后背中央，总督一身阳气，为“阳脉之海”。选择上午阳光温暖之时晒背，可使自然阳气温通全身，振奋机体阳气。

站桩是传统内家拳的基础功法，通过形正气顺、呼吸深长的静态锻炼，能够达到畅通气机的目的。站桩时，上肢要保持“抱球”姿势，含胸拔背，有助于调整呼吸的频率与深度。练习过程中微微汗出，可调和营卫，使腠理固密，从而增强机体抵御外邪的能力。若将站桩与晒背同步进行，可使外补的自然阳气与内调的气机形成“内外共振”，显著提升温阳固表的效果。

具体做法：于上午阳光温和时，佩戴遮阳帽，背对日光，以双脚平行与肩同宽、膝微屈、双臂如环抱的姿势站立，保持呼吸平稳深长，晒至背部微微出汗即可。

4. 外治简方：苍耳子油通鼻窍

“苍耳子加香油抹鼻子”是中医外治鼻炎的经典简易方。该方以辛温通窍、散寒除涕的苍耳子为主药，配合润燥、缓和毒性的香油，使药力直达鼻窍，可用于缓解过敏性鼻炎、鼻窦炎常见的鼻塞、流涕、鼻痒等症状。

此方主要适用于辨证属虚寒或风寒型的鼻炎患者（常见症状包括遇冷加重、鼻流清涕、畏寒、舌淡苔白等），亦可用于过敏性鼻炎缓解期或轻度发作期。若鼻黏膜存在破损或溃疡，则不宜使用，以免药物刺激加重局部疼痛或导致出血。

值得注意的是，中医强调“因人制宜”。苍耳子油虽简便有效，但仍需辨证使用。艾灸、三伏贴等疗法也应在专业人员指导下操作，以免烫伤或取穴不当。对于症状顽固、反复发作，建议及时就医，采取中西医结合治疗，结合个体情况综合调理。

四、结语

春生夏长，秋收冬藏，不仅仅是自然的节律，也是生命应循的节拍。过敏性鼻炎看似只是侵扰鼻窍的小恙，实则是身体在四季更迭中发出的失衡信号。中医的应对之道，正蕴含在对四时规律的把握与调和之中。我们应当遵循“法天则地”的传统养生智慧，在善用外治法缓解症状的同时，更注重通过饮食有节、起居有常的日常调摄来固本培元，逐步增强机体对季节变化的适应能力。如此，我们不仅能缓解当下的鼻部不适，更能从根本上改善过敏体质。愿这份传承千年的养生智慧，能助您更从容地应对过敏性鼻炎，让呼吸恢复从容与顺畅。

张功海

本文编辑：王佳昕