

# 通窍药苍耳子的“双面人生”

文 / 北京市中医药研究所 燕翔 彭冰



**关键词：**苍耳子；苍耳子散；鼻炎；过敏性鼻炎；玉屏风散

一到换季，或是接触花粉、尘螨，鼻子就像被按下了“过敏开关”——喷嚏不断、清涕直流、鼻塞不通，严重时只能用嘴呼吸。这是无数过敏性鼻炎患者的日常煎熬。西医常用的抗组胺药、糖皮质激素，虽能快速缓解症状，但是患者使用后常常会陷入“停药就复发”“不良反应明显”的困境。针对这种情况，中医经典名方苍耳子散正可派上用场，其中的苍耳子也是鼻炎治疗的“得力干将”。苍耳子既能温和通开堵塞的鼻窍，又暗藏着必须谨慎对待的“另一面”。

下面，本文就为大家解读苍耳子的“双面人生”，看看它究竟如何治疗鼻炎，又该如何安全使用。

## 一、什么是过敏性鼻炎

要弄清苍耳子治疗过敏性鼻炎的原理，首先要抓住最核心的问题：过敏性鼻炎是什么？

现代医学认为，过敏性鼻炎是免疫球蛋白E（IgE）介导的I型变态反应。过敏原入侵后，会促使肥大细胞释放炎症介质，引发鼻黏膜水肿、流涕等症状。

中医则将过敏性鼻炎归为“鼻鼽”，病根在于肺、脾、肾三脏虚损：肺气虚弱，导致卫外不固；脾虚生湿，湿气上泛鼻窍；肾元不足，难以温煦肺脾。这种“脏腑虚损为本，外邪侵袭为标”的病机特点，正是苍耳子散的作用靶点。

## 二、苍耳子散的“通窍密码”

苍耳子散能成为鼻炎治疗的经典方，核心在于精妙的配伍逻辑。苍耳子、辛夷、白芷、薄荷四味药各司其职，标本兼顾。

苍耳子是方中核心，性味辛温，擅长散风通窍、祛湿止痛。现代药理研究证实，它所含的挥发油、香豆素类成分，能减少炎症介质释放。辛夷挥发油能快速缓解鼻塞，使通窍效果倍增。白芷性味辛温，兼具祛风散寒、消肿止痛之效，其挥发油等成分能抑制炎症因子的释放，有效改善鼻炎伴随的头痛与鼻黏膜充血。薄荷辛凉，可以中和前三味药的辛温之性，疏散风热，清利头目，其单萜类物质还能抗组胺，使全方药性更平和。

四味药合用，辛温与辛凉兼顾，祛风与通窍并行，既能快速缓解鼻炎症状，又能调理肺脾之气，完美契合鼻炎“虚中夹实”的病机特点。

## 三、苍耳子散的“进阶用法”

随着临床研究不断深入，苍耳子散的应用早已不局限于基础配伍，根据患者体质与症状差异，通过“合方”或“加减”，可让疗效更精准。

### 1.与玉屏风散联用

对于肺脾气虚、卫外不固者，苍耳子散联合玉屏风散是常用组合。玉屏风散中的黄芪、白术、防风可益气固表，增强机体抵御外邪的能力，与苍耳子散搭配，

既能通窍散寒，又能补益肺脾之气。临床研究显示，该组合能显著升高血清IgM、IgA、IgG水平，降低炎症因子白细胞介素4 (IL-4) 水平，同时提升超氧化物歧化酶 (SOD) 活性，减轻氧化应激反应对鼻黏膜的损伤。

### 2.与过敏煎联用

针对小儿过敏性鼻炎，苍耳子散与过敏煎配伍更合适。中医认为，小儿肺脾常不足，过敏煎中的银柴胡、乌梅、五味子能御卫固表、收敛肺气，与苍耳子散联用后，既能改善喷嚏、流涕等症状，又能减少不良反应，安全性更高。

### 3.灵活加减应用

对于重症或合并鼻窦炎者，苍耳子散还可以灵活加减应用。比如：鼻流浊涕者加金银花、黄芩清热化痰；鼻塞严重者加石菖蒲、葱白增强通窍之力；伴头痛者加蔓荆子、藁本止痛。部分医家还会加入炙麻黄增强宣肺散寒之效，或用醋柴胡、醋五味子组成“脱敏药对”，一疏一敛，恢复肺的宣降功能，进一步提升抗过敏效果。

### 4.给药方式创新

此外，苍耳子散的给药方式也在创新。除传统水煎口服外，将其制成精油进行吸嗅，可让有效成分直接作用于鼻黏膜，提高局部浓度，减轻肠胃负担，还能缓解焦虑，实现“身心同治”。熏蒸疗法也备受推崇，药物蒸汽可扩张鼻腔血管、促进炎症消退，与盐酸奥洛他定联用治疗肺气虚寒型过敏性鼻炎，总有效率有明显提升。



## 四、苍耳子的“另一面”

苍耳子散疗效确切,但苍耳子本身是有毒之品,使用必须严守安全底线。苍耳子全株有毒,未经炮制或过量服用,可能引发肝肾损伤、消化道不适、神经系统症状等中毒反应。动物实验显示,单用苍耳子散的大鼠,血清丙氨酸氨基转移酶(ALT)、肌酐(Cr)等肝肾功能指标会显著升高。

但是,大家也不必过度恐慌,掌握正确用法即可趋利避害:一是要用炮制后的苍耳子,经过炒、蒸等工艺处理后,毒性成分会大大降低;二是剂量要控制在3~10克,严格遵医嘱,不可自行加量;三是合理搭配其他药材,比如和黄芪、白扁豆、绞股蓝等补气药一起用,能明显改善肝肾功能,达到增效减毒的效果。

需要注意的是,特殊人群应格外谨慎。孕妇、哺乳期女性禁用。肝肾功能不全者需在医生监控下用药。对苍耳子或方中其他成分过敏者禁用。用药期间若出现头晕、恶心、乏力等不适,应立即停药并就医。

## 五、辨证用药,调养结合

### 1. 遵循医嘱,辨证加减

想让苍耳子散发挥最佳效果,需在中医师或中药师指导下,结合个人体质与症状科学使用。

- 肺气虚寒型(表现为遇冷加重、清涕淋漓、畏寒怕

冷):可联合玉屏风散,或加黄芪、白术,以通窍兼固表。

- 脾肾阳虚型(大便溏薄、四肢不温):可加巴戟天、补骨脂,以温肾健脾。

- 免疫力偏低、抗病能力不足者:可联合白扁豆,效果更佳。

- 过敏反应较明显者:可搭配黄芪,能更好地缓解炎症反应。

### 2. 配合生活调理

远离花粉、尘螨等过敏原,保持室内通风干燥。饮食上忌食生冷、油腻食物,避免损伤脾胃。适度锻炼,增强肺气,提升抗过敏能力。只有坚持药物治疗与生活调理双管齐下,才能从根本上减少过敏性鼻炎的反复发作。

## 六、结语

苍耳子的“双面人生”,藏着深厚的中医智慧:它以苍耳子散的精妙配伍直击过敏性鼻炎核心病机,快速缓解不适;又以自身毒性警示世人,用药必须严谨。从经典古方到精油吸嗅、熏蒸等创新用法,“辨证施治”的核心始终不变。若您正被过敏性鼻炎困扰,可以在专业中医师指导下借助这味药缓解不适,同时配合生活调理,重获顺畅呼吸。 **药物与人**

本文编辑:李修坤

