

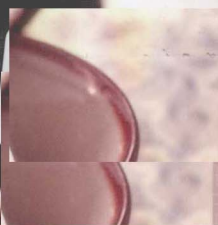
独特疗法

调治

鼻炎咽炎

主编 王广尧 王景辉 赵丹

吉林科学技术出版社



鼻炎咽炎是临床常见病、多发病。我国有5.5亿人鼻腔处于不同程度的亚健康状态，仅慢性鼻炎的发病率就高达15%~20%，全世界80%的鼻咽癌发生在中国，而约60%的鼻咽癌患者是因鼻炎久治不愈所致；咽炎的发病率为50%。近年来呈不断攀升的态势，且本病在常用药物治疗中疗效不甚理想，且易反复发作。中医对鼻炎咽炎有着非常丰富的治疗方法，很有独到之处。

独特疗法 调治 鼻炎咽炎

创意策划 / 韩捷

主编 / 王广尧 王景辉 赵丹

编者 / 韩梅 罗海清 张欣

王微 张楠楠 吕悦

绘图 / 李者



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

独特疗法调治鼻炎咽炎 / 王广尧, 王景辉, 赵丹主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-5384-4699-9

I. ①独… II. ①王… ②王… ③赵… III. ①鼻炎-中医
治疗法②咽炎-中医治疗法 IV. ①R276.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第068522号

独特疗法调治鼻炎咽炎

主编: 王广尧 王景辉 赵 丹

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 一行设计 于 通

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春新华印刷集团有限公司印刷

*

720 × 990 毫米 16 开 10.5 印张 176.4 千字

2010 年 6 月第一版 2010 年 6 月第一次印刷

定价: 19.90 元

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4699 - 9

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

编辑部电话: 0431 - 85635170

传真: 0431 - 85635185

网址: www.jlstp.com



前言

鼻炎、咽炎是临床常见病、多发病，严重影响人们的健康。

有资料显示，我国约有5.59亿人群鼻腔处于不同程度的亚健康状态。由于环境恶化，人们的生活节律加快，心理压力加大，人体免疫功能下降，鼻炎发病率逐年增加，仅慢性鼻炎的发病率就高达15%~20%。全世界80%的鼻咽癌发生在中国，而约九成的鼻咽癌患者是因鼻炎久治不愈所致。近年来，咽炎的发病率也呈不断攀升的趋势，据统计，慢性咽炎的发病率在50%左右，且本病在常规药物治疗中，比较顽固，易反复发作，严重危害人们特别是中老年人的健康。目前现代医学对鼻炎、咽炎的治法不多，疗效不甚确切，因而多求助于中医治疗。

中医治疗鼻炎、咽炎有很好的疗效。取得疗效的关键之一就是中医有丰富的治疗方法。在这些方法中，有些方法不用药物，或很少用药物，即使用药，也选用药性平和、药食兼用、无毒之品，让人们远离药毒，在正常膳食或睡眠休息过程中发生治疗作用以去除病痛，如药茶、药枕、含漱、磁疗、口罩等疗法；有些方法仅凭双手操作，且手法简单，一学就会，省时省力，人们在工间休息、茶余饭后就可以依照方法为自己或亲友治疗，如自我按摩、指压、艾灸、拔罐、刮痧、塞鼻等许多疗法。这些疗法久经临床验证，疗效可靠，堪称独特疗法。自古大医治病，调和为上，戕伐为下；自医为上，求医为下。掌握本书所介绍的这些独特疗法，鼻炎、咽炎患者就可以避免药物的不良反应，轻松地为自己治愈疾病。

本书共分6大部分。第一、二部分分别简要介绍了鼻炎、咽炎的概念、病因、分类、诊断、预防的基本知识，意在使读者能根据症状初步判断可能是哪种疾病造成的、怎样预防。第三部分介绍了本书相关的经络穴位。第四、五部分重

点介绍了中医治疗鼻炎、咽炎的中医独特疗法。在编写过程中既注意到了科学性，又重视普及性，尽量简化操作，图文并茂，使读者可以看懂，可以学会，可以自我操作，可以为自己、为亲友治疗，取得缓解和消除病痛的效果。鼻炎、咽炎患者可在明确诊断的基础上，选用本书介绍的方法治疗。第六部分为附录，介绍了中医治疗鼻炎、咽炎的名医方、经验方、食疗方，供读者在医师指导下使用。

本书具有科学性强、实用性强、可读性强的特点，并且文字通俗易懂，形式新颖，内容丰富，适合各阶层的广大读者。

本书在编写过程中，得到韩捷编审的指导和支持，谨致谢忱。

本书可能存在不足之处，敬请读者指正。

编 者

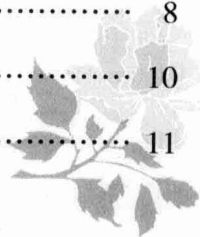
2010年3月

C 目录 CONTENTS



鼻炎的基本知识

一、什么是鼻炎	2
二、中西医对鼻炎病因的认识	2
(一) 中医病因	2
(二) 西医原因	4
三、中西医对鼻炎的分类	5
(一) 西医分类	5
(二) 中医辨证分型	7
四、如何对鼻炎进行诊断	8
五、鼻炎有哪些危害	10
六、如何对鼻炎进行有效预防	11



咽炎的基本知识

一、什么是咽炎	16
二、中西医对咽炎的分类	17
(一) 中医辨证分型	17
(二) 西医分类	17
三、中西医对咽炎病因的认识	18
(一) 中医病因	18
(二) 西医病因	19
四、如何对咽炎进行诊断	20
五、咽炎有哪些危害	21
六、如何对咽炎进行有效的预防	22

看图找经络腧穴

一、什么是经络	26
(一) 经络的概念	26
(二) 看图找经络	26

二、什么是腧穴	27
(一) 腧穴的概念	27
(二) 鼻炎咽炎常用穴位	28

独特疗法调治鼻炎

熏洗疗法	40
自我按摩疗法	42
拔罐疗法	69
外敷疗法	73
塞鼻疗法	75
艾灸疗法	79
泻血疗法	83
口罩疗法	85
药枕疗法	86
刮痧疗法	88
磁场疗法	91



独特疗法调治咽炎

含漱疗法	96
自我按摩疗法	99
药茶疗法	122
膏滋疗法	125
磁疗疗法	128
外敷疗法	131
刮痧疗法	134
泻血疗法	137

附录 方剂

治疗鼻炎咽炎名医方

治疗鼻炎名医方	140
治疗咽炎名医方	141

治疗鼻炎咽炎经验方

治疗鼻炎经验方	143
---------------	-----

治疗咽炎经验方	148
---------------	-----

治疗鼻炎咽炎食疗方

治疗急性鼻炎食疗方	152
-----------------	-----

治疗慢性鼻炎食疗方	153
-----------------	-----

治疗急性咽炎食疗方	153
-----------------	-----

治疗慢性咽炎食疗方	154
-----------------	-----

参考文献	156
------------	-----



鼻炎 的基本知识



鼻炎是鼻腔黏膜及黏膜下组织发生的炎症，通常我们所熟知急性鼻炎、慢性鼻炎、过敏性鼻炎均包括其中，鼻炎不仅影响正常的呼吸功能，削弱保护功能，影响嗅觉功能，还能引发诸多并发症，不能不引起重视，因此，了解鼻炎的概念、分型、病因、诊断和预防知识，对于防治鼻炎十分重要。

一、什么是鼻炎



鼻炎，顾名思义，就是所有鼻腔黏膜及黏膜下组织发生的炎症。我们可以想到的就有急性鼻炎、慢性鼻炎、过敏性鼻炎等。

急性鼻炎是由病毒或细菌感染引起的鼻黏膜的急性炎症。全年均可发病，尤以冬春季多见，多发于气候突变、寒暖失常之时。中医称之为“伤风鼻塞”。慢性鼻炎是由各种原因引起的鼻黏膜及黏膜下组织的慢性炎症。本病男女老幼均可发病，无季节地域差别。属于中医“鼻塞”范畴。过敏性鼻炎现称变应性鼻炎，是主要发生于鼻黏膜，并以Ⅰ型（速发型）变态反应为主的疾病，包括常年性变应性鼻炎和花粉症等，属中医“鼻鼈”范畴。

此外，鼻炎还包括干燥性鼻炎、萎缩性鼻炎、血管运动性鼻炎及鼻窦炎等。

二、中西医对鼻炎病因的认识

（一）中医病因

1. 对急性鼻炎的认识 急性鼻炎多因气候变化，寒热不调，或生活起居不

慎，过度疲劳，坐卧当风，风邪侵袭鼻窍而为病。因风为百病之长，常夹寒、夹热侵袭人体，故本病之发，又有风寒、风热之分。

(1) 风寒犯鼻：肺开窍于鼻，外合皮毛。若风寒之邪外袭，皮毛受邪，肺失宣肃，风寒上犯，壅塞鼻窍而为病。

(2) 风热犯鼻：风热之邪，从口鼻而入，首先犯肺；或因风寒之邪束表，郁而化热犯肺，致肺气不宣，风热上犯鼻窍，鼻失宣畅而为病。

2. 对慢性鼻炎的认识 中医认为，慢性鼻炎多因正气虚弱，伤风鼻塞反复发作，余邪未清而致；鼻窍及其邻近病灶的影响，不洁空气，过用血管收缩剂滴鼻等亦可导致本病的发生。其病机多与肺、脾二脏功能失调及气滞血瘀有关。

(1) 肺经蕴热，壅塞鼻窍：伤风鼻塞失于调治或反复发作，迁延不愈，邪热伏肺，久蕴不去，致邪热壅结鼻窍，鼻失宣通，气息出入受阻而为病。

(2) 肺脾气虚，邪滞鼻窍：久病体弱，耗伤肺卫之气，致使肺气虚弱，邪毒留滞鼻窍而为病。或饮食不节，劳倦过度，病后失养，损伤脾胃，致脾胃虚弱，运化失健，湿浊滞留鼻窍而为病。

(3) 邪毒久留，血瘀鼻窍：伤风鼻塞失治，或外邪屡犯鼻窍，邪毒久留不去，壅阻鼻窍脉络，气血运行不畅而为病。

3. 对过敏性鼻炎的认识 中医认为，本病多由脏腑虚损，正气不足，腠理疏松，卫表不固，风邪、寒邪或异气侵袭，寒邪束于皮毛，阳气无从泄越，故喷而上出为嚏。

(1) 肺气虚寒，卫表不固：肺气虚寒，卫表不固，则腠理疏松，风寒乘虚而入，邪聚鼻窍，邪正相搏，肺气不宣，津液停聚，遂致喷嚏、流清涕、鼻塞等，发为鼻鼽。

(2) 脾气虚弱，清阳不升：脾气虚弱，化生不足，鼻窍失养，外邪或异气从口鼻侵袭，停聚鼻窍而发为鼻鼽。

(3) 肾阳不足，温煦失职：肾阳不足，则摄纳无权，气不归元，温煦失职，腠理、鼻窍失于温煦，则外邪、异气易侵，而发为鼻鼽。

(4) 肺经伏热，上犯鼻窍：肺经素有郁热，肃降失职，邪热上犯鼻窍，亦可发为鼻鼽。

（二）西医原因

1. 对急性鼻炎的认识 急性鼻炎一般称为鼻黏膜炎，与俗称的“伤风、感冒”是一样的。感冒滤过性病毒及链球菌、葡萄球菌等的细菌感染是致病原因。

此种病症在季节交换及机体抵抗力下降时发生的最多；亦有是因工厂的尘埃、煤烟等刺激性或有毒性的气体所引起的。有腺样体肥大、扁桃体肥大的幼儿最容易发生此症状，其他也有因发疹而引起的。

2. 对慢性鼻炎的认识 本病是鼻腔黏膜的单纯性炎症，多因急性鼻炎治疗不当或反复发作所致，亦有小部分由于鼻中隔偏曲或鼻腔异物停留时间过久等引起。此外，因鼻窦炎、循环系统障碍、扁桃体肥大、鼻腔用药不当或过久、大量抽烟等原因引起的也占了大半数。

西医认为，慢性鼻炎的致病因素可有：

（1）急性鼻炎反复发作或未获彻底治疗。

（2）鼻腔及鼻窦慢性疾病：慢性化脓性鼻窦炎，脓液长期刺激鼻黏膜。严重的鼻中隔偏曲阻碍鼻腔通气引流，增加鼻黏膜反复发生感染的机会，且不易彻底恢复。

（3）邻近感染性病灶：如慢性扁桃体炎，腺样体肥大等。

（4）鼻腔用药不当或过久：如长期用滴鼻净或麻黄碱滴鼻，可导致药物性鼻炎。鼻内应用丁卡因、利多卡因等可损害鼻黏膜黏液纤毛输送功能。

（5）长期或反复吸入粉尘（如水泥、石灰、煤尘、面粉等）或有害化学气体（如二氧化硫、甲醛等），生活或生产环境中温度和湿度的急剧变化（如炼钢、烘焙、冷冻作业）均可导致本病。

（6）全身性慢性疾病：贫血、糖尿病、风湿病、结核、心肝肾疾病和自主神经功能紊乱以及慢性便秘等，可引起鼻黏膜血管长期瘀血或反射性充血。

（7）营养不良：维生素A、维生素C缺乏。

（8）内分泌疾病或失调：甲状腺功能减退可引起鼻黏膜水肿。妊娠后期和青春期，鼻黏膜常有生理性充血、肿胀。

（9）烟酒嗜好，长期过度疲劳，免疫功能障碍。

3. 对过敏性鼻炎的认识 过敏性鼻炎简而言之就是鼻子的过敏性炎症，也称为变应性鼻炎。由于某些过敏原接触到了鼻腔黏膜而引起了过敏反应。而哪些

才是过敏原，才是造成过敏的元凶呢？一般而言，最常见的过敏原大概是灰尘和尘螨，由于中国许多地区人口过度密集且车辆高度使用，城市、乡镇几无界限，因此空气中充满了来自车辆或工业所排放的废气、烟尘或灰尘等飘浮粒子。不论是经由直接刺激引起鼻黏膜发炎还是经由过敏反应造成过敏性鼻炎，人们普遍患有鼻子顽疾者，几乎比比皆是，而幼儿尤然。至于尘螨乃是一种肉眼看不见的节肢动物，由于它需靠人体身上脱落掉下的皮屑为食，因此主要存活于卧室常用的床单、棉被、枕头上；而家里若有地毯，或小孩玩的绒毛玩具上，当然会有这些小东西的踪影。由于抵抗干旱的能力差，故尘螨最喜欢在潮湿温暖的环境下繁殖，又由于常年皆有，故尘螨致病以常年性过敏性鼻炎为主。除过敏性鼻炎外，尘螨也是引起多种过敏性疾病，如哮喘或异位性皮肤炎的元凶。

吸入性的过敏原，除尘螨和灰尘外，尚有真菌、动物皮屑、花粉、羽毛、棉絮、烟草、面粉、化学浮尘等。其中花粉为引起季节性过敏性鼻炎的主要原因，乃因植物开花本身即具有季节性的关系，又称之为花粉症或枯草热。在大陆性气候下，如美洲地区以此类过敏性疾病较多。我国的发病率也有逐年增高的趋势。

除了吸入性过敏原外，尚有食物性过敏，如海产食物的虾、蟹、牡蛎、鱼，以及牛奶、蛋、花生、黄豆，但它以引起皮肤过敏和幼童哮喘为主，成人鼻炎因此原因而致病的并不多见。其他有药物性过敏原、皮肤接触过敏原等，当然最重要还是吸入性过敏原了。

三、中西医对鼻炎的分类

（一）西医分类

1. **急性鼻炎** 急性鼻炎就是一般所谓的伤风感冒，主要由病毒感染引起，已知有100多种病毒可引起本病，病毒主要经由飞沫传播，经呼吸道吸入，也可经被污染的物体或食物进入机体。如打喷嚏时将唾液喷到空气中，再由他人吸

人，如遇受凉或机体抵抗力下降等就有机会致病。病毒感染机体后会有短暂的潜伏期，约1~3天后，开始出现症状，早期为鼻内干燥、灼热感或痒感和打喷嚏，继而出现鼻塞、流清水样鼻涕，偶尔伴有全身症状，如畏寒、全身不适、倦怠无力、食欲减退；抵抗力差者还可出现咽痛、发热等症状。正常情况下，患者只要多休息，多喝开水，大多可自行痊愈，少数人则症状加重，需针对症状给予口服药物治疗。

2. 慢性鼻炎 慢性鼻炎一般是由急性鼻炎反复发作，或者急性鼻炎治疗不彻底引起的一种慢性鼻腔炎症。

慢性鼻炎的主要症状就是鼻阻塞和流鼻涕，这与急性鼻炎的症状类似。但二者最大的差别在于前者不会有发热或者因倦乏力等伤风感冒特有的症状。慢性鼻炎是一种慢性病，因此会出现慢性鼻塞。而鼻涕一般呈白色黏性，有时会稍带黄色。由于鼻涕又浓又稠，因此不容易擤出，而容易流向咽部，出现多痰的症状，让人感到很不舒服。

慢性鼻炎是一个总合的名称，根据病因、病理和症状的不同，一般分为慢性单纯性鼻炎、慢性肥厚性鼻炎两种。

(1) 慢性单纯性鼻炎：慢性单纯性鼻炎是一种常见的多发鼻病，是因为鼻黏膜发炎所引起的。鼻塞症状呈间歇性或交替性，时轻时重。在劳动或运动后或吸入新鲜空气时，鼻塞会减轻；疲劳时，或在夜间寒冷时鼻塞会加重。侧卧时在下面一侧的鼻腔就感到阻塞较明显，上面鼻腔通气较好，而当转向另一侧卧位时，鼻塞又转向另一侧鼻腔；平卧时鼻塞通常较重。由于鼻塞的关系，嗅觉减退，说话时鼻音浓重，鼻涕呈白色或半透明状且比较黏稠，很少有脓性鼻涕，鼻涕过多时会流向咽喉，容易出现多痰症状。

(2) 慢性肥厚性鼻炎：慢性肥厚性鼻炎常由慢性单纯性鼻炎长期持续结果所引起，其病理改变的特点为鼻子里面，尤其是下鼻甲、中鼻甲、鼻底等黏膜下细胞的增殖和肥大，严重者甚或有骨质增殖肥大。本病一年到头都是鼻腔持续阻塞，鼻内间有黏液性或脓性分泌物，其余症状大体上与慢性单纯性鼻炎相同。鼻腔检查见下鼻甲明显肥大，黏膜呈红色或灰白色，表面常呈不规则结节状，严重者状如桑椹。使用鼻血管收缩剂后，黏膜无明显收缩反应；以探针触探时感觉质硬实。

3. 过敏性鼻炎 过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，有人也把它称为花粉性鼻

炎。但实际上花粉性鼻炎只是过敏性鼻炎中的一种。

过敏性鼻炎是全身变态反应在鼻腔黏膜的局部表现。其原因是身体对某些环境因素（冷、热、灰尘、尘螨、花粉、细菌、壁虱、动物毛等）、食物（牛奶、鱼、虾、蛋类等）及药物（磺胺、抗生素等）产生的变态反应。

过敏性鼻炎根据发病的时间规律，可分为常年性过敏性鼻炎和季节性过敏性鼻炎。

常年性过敏性鼻炎的症状可随时发作，有时轻有时重，一般在冬季容易发病，而且经常伴有其他过敏性疾病。

季节性过敏性鼻炎，则发生在有过敏原的季节，如春、秋季节常有花粉在空气中传播而引发疾病，这种过敏性鼻炎就是我们所说的花粉性鼻炎。造成过敏反应的花粉种类繁多，现已发现有40多种，其中最常见的是杉花粉性鼻炎。典型花粉性鼻炎的症状为阵发性连续打喷嚏，常在早晨打喷嚏，有时数个到数十个。鼻涕则在不知不觉中滴落，量多且呈水样，如有细菌感染则呈脓性。由于鼻塞严重，患者常常只能张口呼吸。除此之外，有的患者眼睛、鼻子、耳朵、咽喉常瘙痒难忍。而且，由于鼻内奇痒，患者常有擤鼻、揉鼻、挖鼻、皱鼻等动作。咽腭奇痒者，常喜欢用舌舔腭部。上述症状，一到每年花粉传播季节就会反复地表现在患者身上，并且在造成过敏原的花粉传播期间，都不会消失。

（二）中医辨证分型

1. 急性鼻炎 中医称之为“伤风鼻塞”，根据急性鼻炎的病因病机辨证分为外感风寒型、外感风热型。

（1）外感风寒型：鼻黏膜肿胀淡红，鼻塞较重，喷嚏频作，涕多而清稀，讲话鼻音重，头痛，恶寒，发热轻，口淡不渴，舌质淡，苔薄白，脉象浮紧。

（2）外感风热型：鼻内黏膜红肿，鼻塞时轻时重，鼻痒气热，喷嚏，涕黄稠，发热，恶风，头痛，咽痛，咳嗽，咳痰不爽，口渴喜饮，舌质红，苔白或微黄，脉浮数。

2. 慢性鼻炎 中医学称之为“鼻窒”，根据慢性鼻炎的病因病机辨证分为肺脾气虚，邪滞鼻窍型；邪毒久留，气滞血瘀型。

（1）肺脾气虚，邪滞鼻窍型：交替性鼻塞，或鼻塞时轻时重，流稀涕，遇寒时症状加重，头部微胀不适。鼻内黏膜肿胀色淡。舌质淡或淡红，苔薄白或稍