

求己更要求己

QIUYI GENGYAO QIUJI CONGSHU

丛书

王海泉 刘炳辉 编著

自我治疗

过敏性鼻炎

在合适或者不合适的场合来一串“阿嚏”甚至鼻涕涟涟是每一个过敏性鼻炎患者常见的症状，虽然不是大病，但过敏性鼻炎对患者本人生活质量的影响很大，怎样避免过敏性鼻炎的发作，从根本上去除过敏性鼻炎的困扰是每一个过敏性鼻炎患者孜孜以求的问题，本书从自我疗法角度，充分挖掘传统医药保健潜力，介绍了按摩、拔罐、刮痧、艾灸、中药、贴敷、熏洗、运动、食疗、音乐、心理等不同自我调治方法，帮助您早日摆脱过敏性鼻炎的困扰。

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

求医更要求自己丛书

自我治疗 过敏性鼻炎

王海泉 刘炳辉 编 著



中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

自我治疗过敏性鼻炎/王海泉, 刘炳辉编著. —北京:
中国中医药出版社, 2012. 9

(求医更要求己丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1015 - 7

I. ①自… II. ①王… ②刘… III. ①过敏性鼻炎—
治疗 IV. ①R765. 210. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 143333 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 11.5 字数 210 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1015 - 7

*

定价 26.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



《求医更要求己丛书》

编委会

主 编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁振英	于丽华	马青春	王 丹	王 静
王子娥	王月卿	王海泉	王继平	冯彦君
成素珍	吕冬梅	任秀红	刘 华	刘 芳
刘 渤	刘华琳	刘阳川	刘连凤	刘炳辉
刘菲菲	牟青慧	李 勇	李 萍	李 琳
李玉霞	李华东	李慧霞	肖皓明	吴立明
辛 梅	宋晨光	张 国	张 鸿	张凤莉
张冰梅	张祖煌	张海岩	张增芳	陈秀英
季 远	周 平	周长春	孟迎春	赵士梅
赵秋玲	柳 青	姚易平	郭 鹏	郭海涛
黄 慧	黄德莲	崔艺霏	盖志刚	尉希超
程爱军	董泗芹	管理英	颜 梅	

《求医更要求己丛书》

编写说明

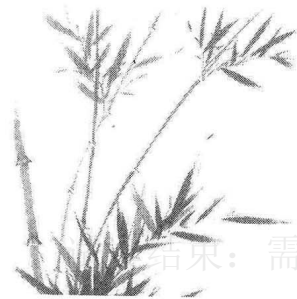
进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《求医更要求己丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

王海泉

于山东省立医院

2012 年 8 月



目 录

第一章 认识过敏性鼻炎·····	1
为什么会喷嚏连连·····	1
过敏性鼻炎的病因及发病机制·····	3
过敏性鼻炎的诊断与分类·····	10
过敏性鼻炎的西医药治疗·····	19
中医学对过敏性鼻炎的认识·····	28
第二章 认识经络和腧穴·····	32
什么是经络和腧穴·····	32
治疗过敏性鼻炎的常用体穴·····	36
第三章 过敏性鼻炎的躯体按摩疗法·····	41
过敏性鼻炎常用按摩手法·····	41
过敏性鼻炎常用按摩法·····	51
第四章 过敏性鼻炎的足底按摩法·····	61
什么是足底按摩疗法·····	61
足底按摩手法·····	64
过敏性鼻炎常用足底按摩法·····	66
第五章 过敏性鼻炎的手部按摩法·····	69
过敏性鼻炎常用手穴·····	69

过敏性鼻炎常用手部按摩法	70
第六章 过敏性鼻炎的耳穴疗法	73
过敏性鼻炎常用耳穴	73
过敏性鼻炎常用耳穴疗法	76
第七章 过敏性鼻炎的拔罐疗法	77
什么是拔罐疗法	77
过敏性鼻炎常用拔罐法	82
第八章 过敏性鼻炎的刮痧疗法	85
什么是刮痧疗法	85
过敏性鼻炎常用刮痧法	88
第九章 过敏性鼻炎的中草药治疗	93
什么是中草药疗法	93
过敏性鼻炎常用中药	96
过敏性鼻炎常用偏方验方	100
第十章 过敏性鼻炎的贴敷疗法	103
什么是贴敷疗法	103
过敏性鼻炎常用贴敷法	107
第十一章 过敏性鼻炎的熏洗疗法	112
什么是熏洗疗法	112
过敏性鼻炎常用熏洗法	117
第十二章 过敏性鼻炎的艾灸疗法	122
什么是艾灸疗法	122
过敏性鼻炎常用艾灸法	124

第十三章 过敏性鼻炎的饮食疗法·····	125
什么是食疗·····	126
过敏性鼻炎的饮食宜忌·····	132
过敏性鼻炎常用药膳·····	136
第十四章 过敏性鼻炎的运动疗法·····	142
过敏性鼻炎与运动疗法·····	142
过敏性鼻炎常用运动疗法·····	145
第十五章 过敏性鼻炎的音乐疗法·····	151
过敏性鼻炎与音乐疗法·····	151
过敏性鼻炎常用音乐疗法·····	153
第十六章 过敏性鼻炎的心理调护·····	158
过敏性鼻炎与心理疗法·····	159
过敏性鼻炎患者的心理问题与调护·····	160
第十七章 过敏性鼻炎的预防·····	167

第一章 认识过敏性鼻炎

为什么会喷嚏连连

当春暖花开、大地回春之际，大家放松心情来到田间、郊外，欣赏优美的田园风光，有时会看到有的人喷嚏连连、涕泪交加，甚至狼狈不堪。着实让人大失雅兴，不禁有人要问：“怎么了？”打听之后才知道是“过敏性鼻炎”在作怪。

现代生活方式给人们带来舒适和便捷的同时，也带来了不少烦恼，过敏性鼻炎就是其中之一。

鼻炎不是大病，但其所带来的头痛、鼻塞、打喷嚏却严重影响着患者的生活质量，有的鼻炎会随季节的变化有高发的趋势，而有的鼻炎会因为对某种物体过敏而常年存在，顽固的症状让人挥之不去，甚至可谓苦不堪“炎”，这就是过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎，在大多数医学书籍上称变应性鼻炎，是以变应原抗体反应



图 1-1

为基础，引起发作性喷嚏、清涕、鼻塞、鼻黏膜苍白、肿胀为特征的疾患。有时不仅鼻子有症状，还可有流泪、眼红、发痒等症状。现代医学认为它是鼻黏膜接触过敏原后所发生的变态反应性疾病，其发生与过敏体质、遗传因素、内分泌失调等因素有关，现发病率呈逐年上升趋势。为什么其发病率逐渐升高呢？据有关专家分析，主要因为：①人民生活条件的变化。高层住宅，家具、电器设备增加；室内螨虫增加，室内生活时间过长，接触过敏原时间延长；营养改善，过多食入蛋白质物质，而日常运动量不足等。②经济的发展，产业结构改变。职业性过敏原增加，汽车尾气排放增加，大气污染逐渐加重，降低了鼻、咽功能。③文化水平提高。医学知识的普及，就诊率上升。检查方法进步，诊断率提高。

过敏性鼻炎患者最烦恼的就是每到春秋季节就“一把鼻涕一把泪”地



图 1-2

犯病，它如同患者身上的一个“定时炸弹”，一有导火索的话，就会引爆。上面所说的过敏原就是导火索。有人说它是无孔不入，患者随时随地都有可能与之亲密接触。并且它隐蔽工作做得非常棒，有时连高明的医生都很难找到它是谁。搞得医生无从下手，任由其不断作怪。

过敏性鼻炎起病非常急，在发病刚开始的时候，咽喉、眼睛、耳朵发痒，接着连续打喷嚏，少的打几个，多的甚至一次打十几个，同时感到鼻子不通气，从鼻子流出大量清水样或稀薄黏液样鼻涕。有的眼眶下有黑眼圈（经常揉眼所致）；甚则经口呼吸；嗅觉下降或者消失；头昏，头痛。年幼小孩有时可以没有喷嚏，而只有鼻不通气和流清水样涕的症状。老年人可能没有喷嚏和鼻塞症状，而只有流清水样涕的症状。不仅患者的耳、鼻、眼要经受巨大的痛苦，过敏性鼻炎还有一些全身的并发症，比如常伴有肠胃症状，如腹胀、腹泻等，浑身不适，易怒，疲劳，思想无法集中，食欲差等。

有时部分患者经常将感冒与过敏性鼻炎混在一起。病人这样自诉：“天天感冒，早晨起床时特别严重。”其实，这并不是感冒，而往往是过敏性鼻炎。如何区分感冒和过敏性鼻炎？感冒通常会伴有喉咙痛、咳嗽等，严重的还会发烧、头痛、全身酸痛甚至恶心、腹泻。而过敏性鼻炎的典型症状是打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、鼻塞，经常会并发眼睛痒等眼睛过敏的现象。

过敏性鼻炎有时还经常和患者开个玩笑就走，来也匆匆，去也匆匆，一阵发作过后即恢复正常，但还会出现一阵一阵地反复发作，不断对患者进行骚扰。症状发作无规律，只要接触过敏原，随时随地都可发作，因此，严重地影响了患者的生活和工作，给患者带来极大的痛苦和烦恼。

过敏性鼻炎的病因及发病机制

过敏性鼻炎，顾名思义，肯定有引起其发病的过敏性物质，这种过敏性物质就是我们以前谈到的变应原，也就是我们平常所说的过敏原。变应原就是过敏性鼻炎患者发病的导火索，但只有导火索是不够的，必须还有“定时炸弹”，这就是患者的自身体质因素。只有具有过敏性体质的人在接触到各种过敏物质（变应原）后才有可能发病。

一、过敏性鼻炎的病因

1. 过敏原

引起过敏性鼻炎的各种因素称作过敏原或者变应原，过敏原其实并不是什么可怕之物，它甚至是随处可见的。常见的过敏原包括：

(1) 吸入性过敏原：这是引起过敏性鼻炎主要的过敏原。

1) 花粉：由花粉引起的过敏性鼻炎又称花粉症。引起花粉症

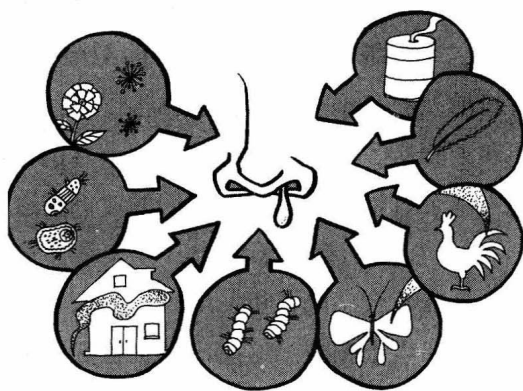


图 1-3

的花粉的直径平均在 20 ~ 50 微米，几乎都能被鼻黏膜捕捉。在春暖花开之际，它的存在很普遍。在植物开花季节，花粉浮游于空气中，被人体吸入后常发生疾病。以花粉为过敏原的过敏性鼻炎患者发病多具有季节性发病的特点。春季多因树木花粉，初夏和秋季多因杂草类花粉。

小知识

鲜艳、芳香的花草，如玫瑰很少引起过敏症状，因为其花粉较重，直径大，很难长时间飘浮在空气中。在户外时，花粉可以停留在你的皮肤和衣物上长达几个小时而不脱落，因此户外活动后，洗澡很重要哦。而秋天里最容易引起过敏性鼻炎的植物是豚草。

导致发病的植物花粉可分为两类：一类是木本植物的，以乔木花粉为主，发病时间一般在春季；另一类是草本植物的，此类植物在夏末秋初开花，故发病季节在立秋前后。

气候与花粉病的症状也有密切关系。干燥有风的天气可增加空气中花粉的含量，故患者症状较重；下雨时可洗涤空气中的花粉，所以症状较轻。

2) 真菌：真菌的种类极多，有 10 ~ 25 万种，引起变态反应的真菌有 20 ~ 30 种。但大气中飘散的真菌孢子数要超过花粉数。它们无处不在，无时不在，不但可以通过呼吸吸入途径，还可通过其他各种途径，例如食入、接触、注入等多种途径进入人体。常见致敏真菌有间链孢霉菌、单孢枝霉菌、锈霉菌、黑粉霉菌、蠕孢霉菌、曲霉菌、青霉菌、根霉菌、镰刀霉菌、念珠菌、酵母菌及蘑菇孢子等。它们靠孢子及菌丝碎片传播，体积小而轻，易随风吹起而四处飘散。千万可别小看这些小真菌，随着各种检验技术的发展，对过敏性鼻炎患者过敏原检测中，它们的比例在逐渐升高。

3) 屋尘：存在于室内，尤其居室内的陈旧尘土，若长久不打扫，地面、床头、梳妆台、电视机、电冰箱等家具家电表面都会铺一层灰尘，甚至空气中也会飘浮尘土颗粒。这些小的颗粒实际上是多种过敏原的混合物。除含有织物及垫料的微纤外，还含有各种过敏原，就连室内堆放长久的书报等也可以有大量吸入性过敏原附着和隐藏。

4) 螨：致病原主要为屋尘螨、粉尘螨和宇尘螨，其致敏性极强，活螨、螨的皮屑和排泄物都具有使患者过敏的抗原性。屋尘螨广泛存在于屋尘中，尤其是床垫料、枕垫料、地毯和窗帘中，与人能够密切接触，并且喜温暖潮湿， $10^{\circ}\text{C} \sim 32^{\circ}\text{C}$ 、相对湿度 80% 左右为其最佳生长繁殖环境。

5) 昆虫：蟑螂、蚊、蝇、蜂、蛾、蝶等的鳞、毛、蜕皮、脱屑、残骸、分泌物及排泄物等均可致敏而成为过敏原。

6) 上皮：猫、狗、兔等家畜的上皮脱屑、唾液、尿等排泄物均具有使患者过敏的抗原性，且脱屑比毛的抗原性更强。近年来饲养宠物者日渐增多，由动物皮毛致敏的报道屡见不鲜，尤以体质较弱的儿童居多。

7) 日用品：枕垫料、床垫料等的植物纤维，除虫菊等驱蚊剂、化妆品香料、扑粉，含有亚麻仁油等的洗发剂，烟草粉尘以及蓖麻子等均是常见致敏原。

8) 羽毛：主要是各种家禽以及观赏性鸟类的羽毛，不仅仅这些羽毛本身有致敏性，并且它们与尘螨关系密切，因后者可潜藏在其中生长繁殖。

9) 化学物质：如各种洗涤剂中的各种酶类、塑料工业中使用的甲苯二异氰酸酯。各种燃料燃烧后释放的二氧化硫等。各种机动车所排放的尾气中更含有许多致敏化学物。

10) 职业变应原：药物工作者可能对番泻叶、石松等过敏，石松粉也用于橡胶金属和化妆品工业；木工可对某些热带树木过敏；蓖麻子可引起严重的鼻炎和哮喘；实验室接触昆虫的人员可能对蚱蜢、科罗拉多甲虫和蟑螂发生特异性反应。



图 1-4

小知识

过敏性鼻炎的保健

1. 注意生活细节。
2. 控制室内霉菌和霉变的发生。
3. 彻底杀灭蟑螂等害虫。
4. 远离宠物。

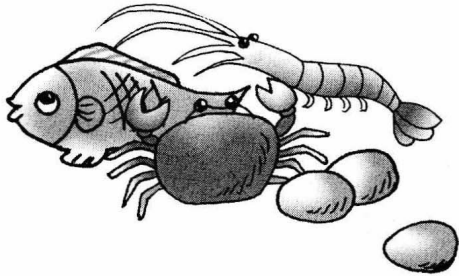


图 1-5

(2) 食物性过敏原：如鱼虾、鸡蛋、牛奶、面粉、花生、大豆、洋葱等，尤以具有发散性质的食物为主。并且食品品种和发病有关，例如仅对国光苹果过敏，而对其他苹果不过敏。甚至有些冷饮皆可成为过敏原。并且随着临床各种药物的应用，药物耐受性的提高，一些药物也加入了过敏原

的“团队”。如磺胺类药物、奎宁、抗生素等均可引起患者发病。不仅给患者带来痛苦，有时也会给医生带来治疗的麻烦。

(3) 接触物：例如化妆品之类，特别是一些劣质化妆品，更容易成为过敏原。化工厂工人接触的油漆，橡胶厂生产的橡胶等。

总之，过敏原其实并不神秘，它就在患者身边，就在患者不注意的时候，侵入了患者的体内。

2. 患者自身的过敏体质

这可以说是患者发病的“定时炸弹”。就是说过敏性鼻炎并不是所有人都会得，一般特定发生在具有过敏性体质的人身上。

所谓过敏性体质，是指即使接触正常人不反应的极少数的变应原，也能产生一种特定的过敏物质“IgE”的遗传体质。过敏性体质与患者的遗传基因有关，通常为遗传所致。根据统计，双亲皆有过敏性体质时其过敏性体质患病率高达 75%，而只有单亲有过敏性体质其患病率亦可达 50%。因此，过敏性鼻炎患者大多有过敏家族史，遗传占有相当重要的因素。只是它与其他遗传性疾病不同，遗传的并非是某一种疾病，而是过敏的体质，所以有可能并不都发生鼻炎，有的则表现为哮喘等。这还与鼻黏膜易感性有关，身体各种组织的易感性，

多由平日受变态反应刺激所引发，而鼻黏膜又是变态反应的敏感部位。并且过敏性鼻炎也不是与生俱来，而是经过“长途行军”，表现为婴儿时期容易患湿疹，随着年龄的增长发展逐渐向荨麻疹、支气管哮喘、过敏性鼻炎等不断发展。一般过敏性鼻炎由幼儿时渐增，17~18岁达高峰，50岁以后减少。另外，有时还发现以前无过敏性体质的人，在某些特定因素的作用下，可转变成为过敏性体质。例如感染：有时本来好好的，结果因一次上呼吸道感染，可能是病毒或细菌作怪，刺激组织细胞，产生了过敏反应。并且近年由于工业化进程的加快，大气污染加剧，使原来不是过敏性体质的人也演变成过敏性体质。而车辆的增加，柴油废气中的芳香烃颗粒又加速过敏性炎症反应的发生。

3. 气候季节变化

引发过敏主要还与季节性花粉的产生密切相关。诱发因素多为野草花粉如蒿属花粉、藜科以及豚草花粉等。在国外患有花粉过敏症的患者很多，而国内较常发生在秋冬季；亦有一种常年性的过敏，换句话说这种过敏就是一年365天发作，无所谓季节气候的分别。

4. 某些内分泌改变引起

例如有些女性在怀孕后才发作过敏性鼻炎，月经来时或停经会使过敏变得厉害，这都可能是内分泌改变所造成的结果。但缺乏有力的研究证据。

5. 环境的改变

花粉的飘扬、灰尘的多寡、气温、湿度的高低、是否有特殊物理化学性的气味等皆有可能诱发，如现代家庭装修造成的屋内甲醛含量超标可引起各种疾病的产生，过敏性疾病尤其多见。它们虽然不是过敏原，却成为过敏性鼻炎发作的强刺激因素。

6. 心理因素

有些特殊心理因素对特殊个体会产生过敏现象。较为少见。

7. 其他因素

物理因素（如冷热变化、温度不调），内分泌失调或体液酸碱平衡失调等病因均可致病。有时不是单一一种因素致病，可能由于多种因素同时或先后存



图 1-6

在而引起患者发病。

以上是发生过敏性鼻炎的病因，包括内在因素和外在因素，可以说内因与外因都是发病的重要因素，了解各种过敏原及自身体质，对有效地预防发病有积极的作用。

二、过敏性鼻炎的发病机制



图 1-7

人类对过敏性鼻炎发病机制的认识经历了一个漫长的过程。1565年，意大利医学家莱昂纳多首先描述了枯草热的症状，后来又经过多国医学家多年的临床观察、报告以及研究，医学界才于20世纪70年代，对过敏性鼻炎的基本病理生理学过程有了较为明确的认识。

过敏性鼻炎现在认为鼻黏膜的I型变态反应性疾病，变态反应意味着“变化了的反应能力”。临床上变态反应较复杂，1963年

Gell和Coombs将变态反应分为I、II、III、IV型，即速发型、溶细胞型、抗原抗体复合物型及免疫复合物型，近年来又有一些学者提出V、VI型等，说明变态反应表现的差异较大。从基本免疫反应来看，过敏性鼻炎属抗体IgE介导的炎性反应。

正常人体的鼻腔管理来自于鼻腔的神经系统正常的管理状态，鼻腔和外界相处时能保持一种平衡。鼻黏膜的腺体和杯细胞分泌黏液层起捕捉、除去、阻止异物侵入和促进纤毛运动的作用；纤毛通过有序的运动来运送鼻腔内的异物，鼻腺分泌黏蛋白、各种酶，保持鼻腔稳定的pH值；以上共同维持着鼻腔稳定的内环境。只要这种平衡的内环境保持下去，就意味着人体鼻腔是健康态，人的大脑中枢是满意的，那么人也是快乐的。但如果鼻腔出现异常，来自外界的刺激和体内不良因素的干扰超出某个限度，一旦打破鼻腔的防护屏障，没有获得及时性的修复，就可造成鼻腔神经系统原始、自然面目的变化，使鼻腔器官、功能遭到破坏，那么在发挥正常生理作用方面就要出现缺陷。

过敏性鼻炎就是这样，当过敏原进入有过敏性体质的患者体内后，破坏

了鼻腔的平衡，刺激鼻腔的淋巴细胞，鼻黏膜局部及所属淋巴结产生相应的免疫球蛋白E抗体（IgE），抗体对于机体来说是把双刃剑，当病毒等有害物质侵入时，可以发挥强大的杀灭有害物质的作用；但当机体的自身免疫体制不完善时，则可能引起自身的过敏反应。

过敏原侵入人体产生的IgE附着于人体内的某些细胞（肥大细胞、嗜碱性粒细胞）的表面，此时机体处于一种致敏状态，当相同的抗原（如真菌）再次侵入该机体时，激发细胞产生一系列生化变化，使之脱颗粒，并释放出一些有活性的物质，如激肽、组织胺、白细胞三烯、前列腺素、细胞趋化因子等；组胺是过敏性鼻炎的最重要的介质，其可使小血管扩张、血管通透性增加、外分泌活动加强，这是过敏性鼻炎患者鼻黏膜水肿、鼻呼吸阻力增加、分泌物增多的重要物质基础。激肽可引起周围血管扩张、血压下降、血管通透性增加和组织水肿，还可引起疼痛、平滑肌收缩等反应。白细胞三烯可使鼻黏膜血流量增加，它可能是急性变态反应时组织中中性粒细胞和嗜酸性粒细胞浸润的重要介质。前列腺素是花生四烯酸通过环氧酶途径代谢的产物，有类似组胺的作用。正常鼻腔分泌的稀薄液体样物质称为鼻涕或者鼻腔分泌物，其作用是帮助清除灰尘、细菌等以保持肺部的健康。通常情况下，混合细菌和灰尘的鼻涕被人体吸至咽喉并最终进入胃内，因其分泌量很少，一般不会引起人们的注意。

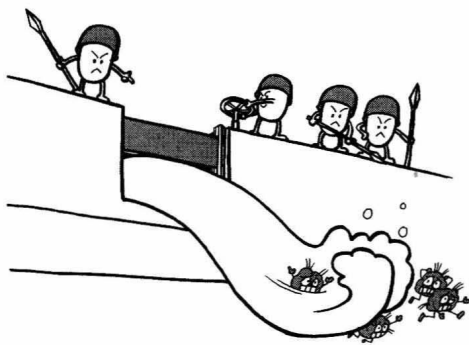


图 1-8

小知识

食物过敏的真相

牛奶过敏：体内缺乏一种半乳糖的转移酶，不能分解奶中半乳糖，半乳糖的积累产生毒性，影响全身。

蔬菜过敏：由于体内缺乏植烷酸水解酶，不能正确利用绿色食物中的植烷酸，而植烷酸的积累会使人体中毒。

蘑菇过敏：由于体内缺乏一种血清铜氧化酶，不能把食物中的铜排出体外，以致中毒过敏。