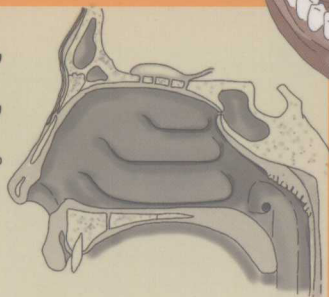


鼻病與咳嗽的 中醫

快速療法



宋文靖醫師◆著

鼻子過敏、氣喘迷思大破解，
免穿刺、免手術、無痛治療，
讓你迅速擺脫鼻病困擾。

鼻病與咳嗽的中醫快速療法 / 宋文靖作. -- 初
版. -- 新北市：華志文化, 2012.08
面：公分. -- (健康養生小百科；10)

ISBN 978-986-5936-05-1 (平裝)

1. 鼻科 2. 呼吸系統 3. 中醫治療學

413.52

101012422

◎ 華志文化事業有限公司
系列／健康養生小百科 010
書名／鼻病與咳嗽的中醫快速療法

作者 宋文靖醫生

執行編輯 林雅婷

美術編輯 黃美惠

文字校對 陳麗鳳

企劃執行 康敏才

總編輯 黃志中

社長 楊凱翔

出版者 華志文化事業有限公司

電子信箱 huachibook@yahoo.com.tw

地址 116 台北市文山區興隆路四段九十六巷三弄六號四樓

電話 02-29105554

總經理 旭昇圖書有限公司

地址 235 新北市中和區中山路二段三五二號二樓

電話 02-22451480

傳真 02-22451479

郵政劃撥 戶名：旭昇圖書有限公司（帳號：12935041）

電子信箱 s1686688@ms31.hinet.net

出版日期 西元二〇一二年八月初版第一刷

售價 三〇〇元

版權所有 禁止翻印

Printed in Taiwan

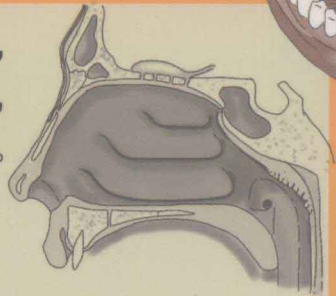
鼻病與咳嗽的 中醫

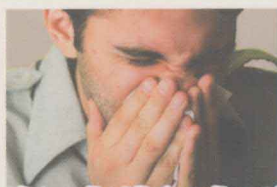
快速療法



宋文靖醫師◆著

鼻子過敏、氣喘迷思大破解，
免穿刺、免手術、無痛治療，
讓你迅速擺脫鼻病困擾。





鼻病與咳喘的中醫

有人說，二十一世紀人類有兩大抗爭：一是抗通膨，一是抗過敏。只要你有心去留意你身邊周圍的人，或是有機會在乘坐公車、搭乘捷運時，稍微注意一點，就會發現此起彼落的擤鼻涕聲、鼻涕倒流的倒吸聲、清嗓聲、鼻塞聲。

為什麼台灣有那麼多人罹患這些毛病？除了台灣地處海島型氣候，氣候特別潮濕及環境污染外，行醫三十多年的宋醫師要告訴你：其實都是西藥吃太多，生活習慣不佳，自找的。而免疫力被破壞，身體的防線由第一道的鼻腔，退到最後一道的肺泡，惡性循環的結果，終致演變成過敏性鼻炎、氣喘。

本書乃作者集三十年鼻病、咳喘治療經驗之大成，由鼻病、咳喘的起因、演變過程，及國人的醫療迷思出發，羅列各式鼻病、咳喘的外治方與內治法，讓您不僅治標，也治本，一次擺脫鼻病咳喘困擾。

建議陳列：醫學類

ISBN 978-986-5936-05-1 CIP 413.52



9 789865 936051

00300

華志文化

書號：A010 建議售價：300元



鼻病與咳喘的 中醫快速療法



中醫師：宋文靖

學 歷：國立台灣大學畢業、中醫特考及格、國際針灸師

著 作：《中醫常見疾病治驗談》

《宋氏對應針法的酸痛治療驗證》

《酸痛革命——宋氏對應針法》

前言

「鼻病」是國人的通病，只要你有心去留意你身邊周圍的人，或是你有機會乘坐公車、或搭乘捷運時，稍微注意一點，就會發現此起彼落的擤鼻涕聲、鼻涕倒流的倒吸聲、清嗓聲、鼻塞聲。

你可曾想過為什麼有那麼多人患有這些毛病？除了台灣是地處海島型的氣候，及氣候特別潮濕及環境污染之外，國人不喜歡運動或因工作忙碌沒時間運動，喜歡美食，吃了一堆亂七八糟的東西，攝入一堆毒素，使得抵抗力下降也是原因之一，加上夏天喜食冰品，夜臥喜吹冷氣至天亮，得了風寒感冒發燒不循傳統的中醫治療，反而急急忙忙的趕著吃西藥控制，或是西藥控制之後，未及時使用中醫中藥調養，以恢復原本健康的身體，也是得病的主因，結果原本在表的病，卻因長期的治療不當，或拖延不治，最後引發更多的疾病，這是得不償失的，其中最明顯的、最多的就是鼻病。

鼻病多種，其中又以過敏性鼻炎症狀的打噴嚏、流鼻水、鼻塞最多，如果過敏性鼻炎又沒有醫好，最後就深入氣管，引發氣管炎或因而引起氣喘，這是非常有可能的疾病演變的過程，這種情況在中醫來說就是引外邪入內裡（中醫傷寒論所講的傳經病變）的表現，民眾如果沒有具備一點中醫的常識，又何嘗知道引邪入裡的道理？所以不知道一個小小的感冒沒有治好會引來那麼多的疾病？

我現在引用從網路傳閱的資料，題目是由一位西醫師所寫的，題目是：感冒不要一直服藥，摘錄一段如下，你就會更清楚的明白：

「感冒」，大多數是因病毒感染所致，目前西醫對病毒仍然沒有特效藥。幸好人體本身有自我防衛的能力，這些自我防衛就是利

用鼻塞、流鼻涕、打噴嚏、咳嗽、甚至發燒等機制來達成。西醫所發明的感冒藥，不但不能對抗感冒病毒，反而都在打擊這些自我防衛：「抗組織胺、假麻黃素」讓鼻塞打開，鼻涕減少、不打噴嚏，「氣管擴張劑、類固醇」讓氣管門戶大開，讓痰的分泌減少，表面上症狀改善了，事實上，卻是「門戶洞開，引狼入室」。在台灣過敏性鼻炎與氣喘的發生率隨著診所的越普及反而越來越高，原因何在？很多人沒想到：基本原因是感冒藥吃太多了，將免疫力給破壞，身體的防線由第一道的鼻腔，退到最後一道的肺泡所致。原來一直吃感冒藥不但不能「治病」，反而會「製病」。

小孩第一次罹患感冒，通常約5~7天抗體產生後，就會自然痊癒（而且也沒有任何西藥可治感冒）。但是父母不放心，媒體又推波助瀾，急著帶去給醫師看，大部分的醫師會開出症狀治療藥（其實是削減免疫力、傷害小孩的藥），父母遵從醫囑，規規矩矩照三餐給小孩灌藥，果然小孩症狀很快消失，但從此也走上不歸路，以後小孩抵抗力越來越差，感冒次數越來越多，感冒症狀越來越嚴重，惡性循環結果，終致演變成過敏性鼻炎、氣喘。

當然，我們也不可否認西醫西藥的長處，在急症時常須依賴它做急救時的處理，不過西藥總歸是化學藥，長期服用對身體總是不好，故對於治病還是中病即止就收。（作者並沒有批評西醫的意思，特此聲明）

過敏性鼻炎又是怎麼一回事，請再看下一段：

鼻子過敏與感冒一樣，都會有打噴嚏、流鼻水、鼻塞……的反應，其實這些反應都是人體保命所必要的。感冒時，入侵的病毒毒力轉強，所以反應比較激烈，會有痠痛、倦怠、頭痛、發燒等症狀。鼻過敏時打噴嚏、流鼻水、鼻塞則是對一些並無傷害的刺激起過度反應。感冒與鼻過敏的本質都是身體「虛」，因為「虛」才容易被感冒病毒侵犯：因為「虛」，所以連無傷害的刺激也需要用激烈

的動作來回應，這就是過敏。

感冒時，虛弱的肺都怕被病毒入侵，所以祭出鼻塞、流鼻涕、打噴嚏的方式來防衛，但是所謂的感冒藥卻都在破壞這些防線，讓病毒得以深入，氣管擴張劑讓病毒更易深入到達肺泡，這時終末細支氣管平滑肌全面收縮就演變成氣喘。長期吃感冒藥，演變成氣喘絕對是指日可待。

是不是所有的人長期照如是治法都會變成林醫師所說的呢？當然不全然是，不過，對於體虛及特異體質的人，上述這種情形是很可能會發生的，臨床上這種例子也是屢見不鮮，這種說法跟漢朝張仲景著《傷寒論》所述的誤醫後的傳經差不多意思。

看了以上文章內容敘述，就可以清楚的知道罹患上症的國人為什麼那麼多了，同時，也可清楚的明白感冒、咳嗽、喉嚨痛、鼻病、氣喘之間的關係，是有重要相關性的。也可知道免疫力被西藥打到下降時，身體的防線會由第一道的鼻腔，退到最後一道的肺泡，越退越裡面，這就是中醫所謂的引邪入裡。

我身為一位中醫師，行醫三十年，看過無數的過敏性鼻炎、鼻塞、咳嗽、氣喘……等症狀，非常清楚的知道上述疾病演變的過程，其實很多上述病症之延緩痊癒，有甚多部分是醫療上的錯誤外，其餘大部分是自己不小心造成的多，如不注意保暖、不運動、喜食涼飲、好吹冷氣等，也有很多上症是缺乏醫療知識，自己誤以為是所造成，如發燒、咳嗽、氣喘都認為吃西藥比較快中藥比較慢的觀念所致，這就是認知上的錯誤，結果自以為是的結果常造成事與願違，導致病程拖得更長。

我們應該更確切的說；體質適合的病人，服用西藥幾包就解決了，身體很快就又恢復健康。但對於體質不適合的人或體虛者則越吃越糟糕，表面上看來像是症狀已經改善，但事實上病程卻拖得更長，弄不好的人到最後還形成傳經之變。

像感冒這種病毒的病、過敏性鼻炎、氣喘等，中醫一樣可以處

理的很好，可是大部分的老百姓都不相信，而西醫能做急救之便及症狀的控制，這是普遍的病人所熟知的，故要如何善用中西醫的長處，以彌補相互之間的缺點，使疾病的療程縮短，減輕病人的痛苦，這才是重點。不要等到病情嚴重時，才輾轉跑到各個醫療院所去診治，臨床上這些病人還經常可見，因不忍看到這些被誤治的情景重複出現，讓未具基本醫療常識的民眾免受更多的苦，所以有責任將中醫治療此病的經驗利用百忙之餘寫出，公諸於世，目的是讓民眾對這些疾病有更清楚的認知，讓民眾在這些疾病發生的第一時間裡，就能運用基本常識選用中西醫之所長來就醫，那麼不管退燒、治療喉嚨痛、咳嗽、流鼻涕、氣喘等疾病都能在很短的時間裡處理的很好，達到盡快遠離病痛的目的，那才是我們所樂意見到的。西醫西藥有其長處，中醫中藥也有不可抹滅的特長，服用中藥，藥性溫和，少有副作用，同時吃了這些對症的中藥，身體很快就能恢復健康，既不會頭目昏沉，也不會全身無力，亦很少有傷胃的情況發生，療程時間並不漫長。從臨床上仔細觀察，服用中藥好處多多，很容易在病後隨即恢復健康。

因此把診治此等鼻病及時行感冒的經驗寫出，使關心此病的病人能對中西醫的基本知識有所正確的認知，進而做正確的選擇及處理，以減少浪費社會的資源是有必要的。中醫絕非市面上所傳的慢郎中，心中有一把尺後就不再盲目的亂投醫，這就是我要寫本書的目的。

至善中醫診所院長・宋文靖

前言	05
第一章 感冒為什麼不要一直吃藥	13
第二章 我研究鼻病的歷史淵源	21
第三章 易造成鼻病的原因是什麼？	27
第四章 鼻腔的功能有那些？	31
第五章 鼻子的構造	35
第六章 鼻子在相法中的重要性	41
第七章 鼻部形態診病法	47
第八章 鼻病的種類與其臨床症狀	53
1 過敏性鼻炎的病因及症狀	
2 急慢性鼻炎的病因與症狀	
3 慢性鼻炎的病因與症狀	
4 急性鼻竇炎的病因與症狀	
5 慢性鼻竇炎的病因與症狀	
6 萎縮性鼻炎的病因與症狀	
7 鼻中隔彎曲症的病因與症狀	
8 鼻中隔偏曲會造成什麼樣的影響	
9 鼻中隔偏曲的最新療法介紹	
10 鼻息肉的病因與症狀	
11 鼻出血的病因與症狀	
12 鼻疔、鼻瘡的病因與症狀	
第九章 鼻咽癌的中醫治療法	79

目錄

Contents

第十章	鼻腔診治體會	85
第十一章	鼻病外治法的介紹	91
第十二章	鼻病外治療法的應用時機	97
第十三章	由鼻病所衍生卻易被忽略的十大病症 ..	101
第十四章	各種鼻病的診治經驗實錄	109

- 1 山根處鼻酸是怎麼回事？
- 2 長期鼻過敏、鼻塞用中醫鼻病內外治法治癒
- 3 用點鼻療法治癒鼻竇炎廿幾年來未再發作
- 4 交替性鼻塞所引致的咽中痰阻
- 5 治癒右下鼻甲被點藥後，沾黏數年造成經常流鼻血、鼻癢、鼻的病例
- 6 嚴重鼻過敏兼鼻塞治驗經過
- 7 十餘年不打噴嚏只流鼻水的病例
- 8 鼻過敏、鼻塞造成的多年鼻翼痛
- 9 鼻塞、打呼、頭痛外治加內服有顯效
- 10 中醫治療鼻息肉（俗稱鼻茸）有一套
- 11 由外感引發的呼吸怪聲被判為疑是妥瑞氏症
- 12 外感未解演變為鼻過敏
- 13 劉氏父子鼻過敏、鼻塞，服藥療效甚好
- 14 過敏性鼻炎久流鼻水不癒
- 15 從小就嚴重過敏鼻塞至老的治驗史
- 16 過敏性鼻炎服藥治癒
- 17 慢性咽喉炎怎麼治？
- 18 鼻咽癌後遺症之處理病例

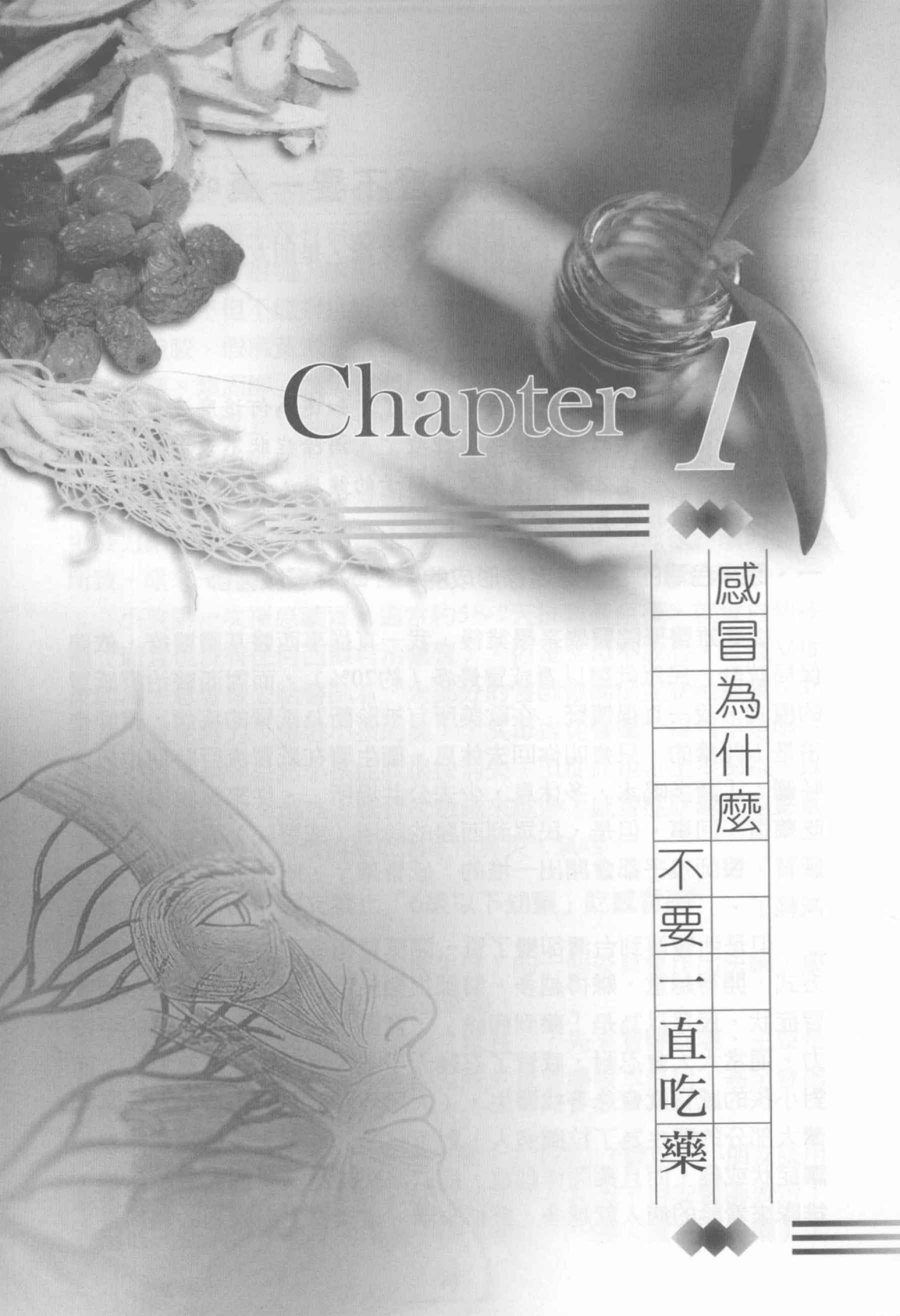
19	由鼻病所引起的眉稜骨痛
20	鼻竇炎治驗錄（這是二十餘年前的病例）
21	鼻衄六年治癒史
22	用點鼻療法治療嚴重打呼（打鼾）
23	頭部右半邊抽痛治驗
24	頭痛、頭暈、打呼、耳鳴用點鼻法治癒
25	典型的鼻癢症治驗一則
26	耳轟、耳鳴由點鼻治癒
27	用清上解表湯治癒倒流
28	用點鼻法治癒多年鼻不聞香臭
29	嚴重的過敏性鼻炎（這是更早的病例）
30	鼻炎引起之頭痛
31	鼻炎引起的咽乾聲啞
32	鼻疾引起之慢性咽喉炎
33	鼻炎引起的胸悶
34	鼻瘰肉治驗錄
35	鼻中隔前部偏曲點藥實例
36	難纏的鼻竇炎治癒驗案
37	鼻腔內整天像有蟲似的攪來攪去是怎麼回事？

第十五章	過敏性鼻炎、鼻塞的調養與預防	151
第十六章	論治「咽中如有炙轆」（慢性咽喉炎） 症候	163
第十七章	「打呼」也是病	171
第十八章	為中醫鼻科所用的「點鼻療法」喊冤	175

目 錄

Contents

第十九章	與鼻病有關的參考方劑	181
第二十章	鼻病與哮喘關係	185
第二十一章	感冒是怎麼一回事？	189
第二十二章	中醫退燒也有一套	193
第二十三章	發熱、發燒之原因及種類及治驗 實例	203
第二十四章	診治咳嗽的祕訣	217
第二十五章	診治感冒咳嗽、氣喘經驗談	231
第二十六章	難得的治驗病例	249
第二十七章	喘嗽痰多如何治？	259
1	咽痛聲啞怎麼辦？	
2	咳如水雞聲	
3	咳嗽聲啞	
4	乾咳無痰用補肺阿膠散加減	
5	咳痰不爽單方組合治癒	
6	與咳嗽有關的事項（錄自報紙）	
第二十八章	咽喉痛與扁桃腺發炎	267
第二十九章	何謂氣喘？（以現代醫學來說明）	273
	後語	281



Chapter 1

感冒為什麼

不要一直吃藥

第一章 感冒為什麼不要一直吃藥

讓我們來先看看以下從網路來的文章，是朋友傳給我的，該篇文章是由林醫師所撰寫：

Lily Lee寫於2010年12月31日：

真是一位有良心的醫師，看了才知道為何這麼多醫師說感冒吃西藥只是「把病往裡趕」，消除症狀不表示把病治好，「知」才能保護家人與孩子的健康，目前過敏與氣喘的小孩非常多，值得深思！

一、原來台灣的名醫是這樣形成的……by林燦城醫師

從高雄醫學院醫學系畢業後，我一直從事西醫基層醫療，依健保局統計，民眾就醫以看感冒最多（約70%），而對西醫治療感冒的模式，我一直很懷疑。在歐美所有被診斷為感冒的疾病，醫師幾乎是不開藥的，只會叫你回去休息。衛生署在感冒流行時期也只會呼籲：「請多喝水，多休息，少去公共場所」。從來沒說過要民眾吃藥這一回事。但是，民眾到西醫的診所（或醫院）看病，雖然是感冒，醫師幾乎都會開出一堆的「感冒藥」，吃了之後，病情卻也減輕了。

但是西醫傳到台灣卻變了質，開感冒藥成了醫師最容易賺錢的方式，開得越重，賺得越多。醫師很樂於用很強的感冒藥去掩蓋感冒症狀，民眾以為是「藥到病除」，實際上卻是在削弱自己的免疫力。通常大人會忍耐，感冒了忍幾天不吃藥這種作法還算對），而對小孩的感冒就會急著找醫生，（大部分反而在害小孩），因為台灣大部分的醫生為了拉攏病人，對不該開的感冒，習慣都會開藥來讓症狀或輕，而且藥開得越重，症狀減輕的越多，病人會越信賴，排隊來看診的病人就越多，嚴格來講，這樣醫生所賺到的錢都是「

黑心錢」。

感冒，大多數是因病毒感染所致，目前西醫對病毒仍然沒有特效藥。幸好人體本身有自我防衛的能力，這些自我防衛就是利用鼻塞、流鼻涕、打噴嚏、咳嗽、甚至發燒等機制來達成。西醫所發明的感冒藥，不但不能對抗感冒病毒，反而都在打擊這些自我防衛：「抗組織胺、假麻黃素」讓鼻塞打開，鼻涕減少、不打噴嚏，「氣管擴張劑、類固醇」讓氣管門戶大開，讓痰的分泌減少，表面上症狀改善了，事實上，卻是「門戶洞開，引狼入室」。

在台灣過敏性鼻炎與氣喘的發生率隨著診所的越普及反而越來越高，原因何在？很多人沒想到：基本原因是感冒藥吃太多了，將免疫力給破壞，身體的防線由第一道的鼻腔，退到最後一道的肺部所致。原來一直吃感冒藥不但不能「治病」，反而會「製病」。

小孩第一次罹患感冒，通常約5~7天抗體產生後，就會自然痊癒（而且也沒有任何西藥可治感冒）。但是父母不放心，媒體又推波助瀾，急著帶去給醫師看，大部分的醫師會開出症狀治療藥（其實是削減免疫力、傷害小孩的藥），父母遵從醫囑，規規矩矩照三餐給小孩灌藥，果然小孩症狀很快消失，但從此也走上不歸路，以後小孩抵抗力越來越差，感冒次數越來越多，感冒症狀越來越嚴重，惡性循環結果，終致演變成過敏性鼻炎、氣喘。

二、美國FDA要求明文禁止「6歲以下幼童」吃感冒藥

美國FDA（相當於台灣的衛生署）的一個委員會作出決議，要求明文禁止「6歲以下幼童」吃感冒藥。

小朋友感冒生病，該怎麼辦？家長：「先來看醫師啊，主要是吃藥為主。」如果告訴你，小朋友吃的感冒藥根本沒用，甚至會傷身，這才讓人頭皮發麻。

美國聯邦食品藥物管理局即呼籲，直接禁止6歲以下小朋友服用咳嗽藥和感冒藥，講白了，就是這些藥根本無效。台安醫師表示：「兩個人都感冒，一樣的症狀一個人有吃，一個人沒有吃（藥），