

综合治疗 方便安全

百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

过敏性鼻炎的 自我疗法

- 按摩疗法
- 拔罐疗法
- 刮痧疗法
- 熏洗疗法
- 灸疗法
- 耳穴疗法
- 药物疗法
- 贴敷疗法
- 饮食疗法
- 运动疗法
- 音乐疗法
- 心理疗法

主 编/赵秋玲 李 艳



百病自我疗法丛书
中国中医药出版社
最新推出

中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

过敏性鼻炎的自我疗法

主 编 赵秋玲 李 艳

副主编 赵永瀾 杜恩光 高秀芝

编 委 (按姓氏笔画为序)

李 艳 张红霞 杜恩光

赵永瀾 赵秋玲 柴媛媛

高秀芝 董泗芹 解 静

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

过敏性鼻炎的自我疗法/赵秋玲等主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-078-4

I. 过... II. 赵... III. 过敏性鼻炎-疗法
IV. R765.210.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 095929 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: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.625 字数 187 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-078-4 册数 5000

*

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有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

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

《百病自我疗法丛书》编委会



总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 克 王 娟 王惠陵 刘北京

孙学芹 成兆强 牟振文 张春花

李 艳 李福玲 杜恩伟 杨传梅

周修平 胡厚君 费大东 赵秋玲

袁秀玲 崔永星 崔桂华 韩立国

前言

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。这一切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

言 前

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《百病自我疗法丛书》，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。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

目 录

>>>

第一章 认识过敏性鼻炎	/ 1
第一节 为什么会喷嚏连连	/ 1
第二节 过敏性鼻炎的病因及发病机制	/ 4
第三节 过敏性鼻炎的诊断与分类	/ 14
第四节 过敏性鼻炎的西医药治疗	/ 25
第五节 中医学对过敏性鼻炎的认识	/ 38
第二章 认识经络和腧穴	/ 44
第一节 认识经络和腧穴	/ 44
第二节 治疗过敏性鼻炎的常用体穴	/ 48
第三章 过敏性鼻炎的躯体按摩疗法	/ 55
第一节 过敏性鼻炎常用按摩手法	/ 55
第二节 过敏性鼻炎常用按摩法	/ 68
第四章 过敏性鼻炎的足底按摩法	/ 81
第一节 足底按摩简介	/ 81
第二节 足底按摩手法	/ 84
第三节 过敏性鼻炎足底按摩法	/ 89

第五章	过敏性鼻炎的手部按摩法	/ 92
第一节	过敏性鼻炎常用手穴	/ 92
第二节	过敏性鼻炎手部按摩法	/ 93
第六章	过敏性鼻炎的耳穴疗法	/ 96
第一节	过敏性鼻炎常用耳穴	/ 96
第二节	过敏性鼻炎耳穴疗法	/ 100
第七章	过敏性鼻炎的拔罐疗法	/ 101
第一节	拔罐防治过敏性鼻炎基础	/ 102
第二节	过敏性鼻炎常用拔罐法	/ 107
第八章	过敏性鼻炎的刮痧疗法	/ 112
第一节	刮痧防治过敏性鼻炎基础	/ 113
第二节	过敏性鼻炎常用刮痧法	/ 117
第九章	过敏性鼻炎的中草药治疗	/ 123
第一节	中草药简介	/ 123
第二节	过敏性鼻炎常用中药	/ 127
第三节	过敏性鼻炎常用偏方验方	/ 132
第十章	过敏性鼻炎的贴敷疗法	/ 135
第一节	贴敷防治过敏性鼻炎基础	/ 136
第二节	过敏性鼻炎常用贴敷法	/ 141
第十一章	过敏性鼻炎的熏洗疗法	/ 147
第一节	熏洗防治过敏性鼻炎基础	/ 147
第二节	过敏性鼻炎常用熏洗法	/ 154
第十二章	过敏性鼻炎的艾灸疗法	/ 161
第一节	艾灸疗法简介	/ 161
第二节	过敏性鼻炎常用艾灸法	/ 164
第十三章	过敏性鼻炎的饮食疗法	/ 166
第一节	食疗防治过敏性鼻炎基础	/ 167
第二节	过敏性鼻炎的饮食宜忌	/ 174

第三节	过敏性鼻炎常用药膳	/ 179
第十四章	过敏性鼻炎的运动疗法	/ 187
第一节	过敏性鼻炎与运动疗法	/ 187
第二节	过敏性鼻炎常用运动疗法	/ 191
第十五章	过敏性鼻炎的音乐疗法	/ 200
第一节	过敏性鼻炎与音乐疗法	/ 201
第二节	过敏性鼻炎常用音乐疗法	/ 203
第十六章	过敏性鼻炎的心理调护	/ 208
第一节	过敏性鼻炎与心理疗法	/ 209
第二节	过敏性鼻炎患者的心理问题与调护	/ 211
第十七章	过敏性鼻炎的预防	/ 220

第一章 认识过敏性鼻炎

第一节 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。（图1-1）



图 1-1

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。高层建筑、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。其他鼻疾病减少，过敏性鼻炎相对增加。

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”的犯病，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。搞的医生无从下手，任由其不断作怪。（图1-2）

1-1图

过敏原在哪儿?



图 1-2

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。

第二节 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（图1-3）：

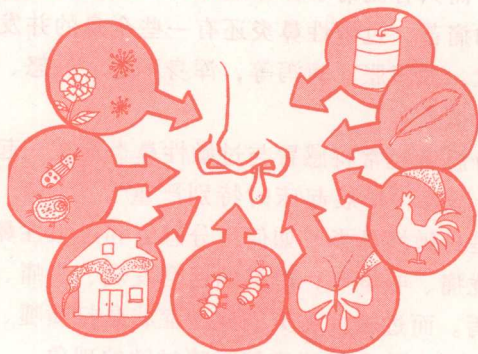


图1-3

(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。引起花粉症的花粉的直径平均在 20~50 微米，几乎都能被鼻黏膜所捕捉。在春暖花开之际，它的存在并不少见。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，初夏和秋季多因杂草类花粉。

小知识

花粉症

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；雨天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、单孢枝霉、锈霉、黑粉霉、蠕孢霉、曲霉、青霉、根霉、镰刀霉、念珠菌、酵母及蘑菇孢子等。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，甚至空气中也会漂浮尘土颗粒。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(图 1-4)：猫、狗、兔等家畜的上皮脱屑、唾液、



图 1-4

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质。

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。

小 常 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。



(2) 食物性过敏原(图1-5)：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，药物耐药性的提高，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。

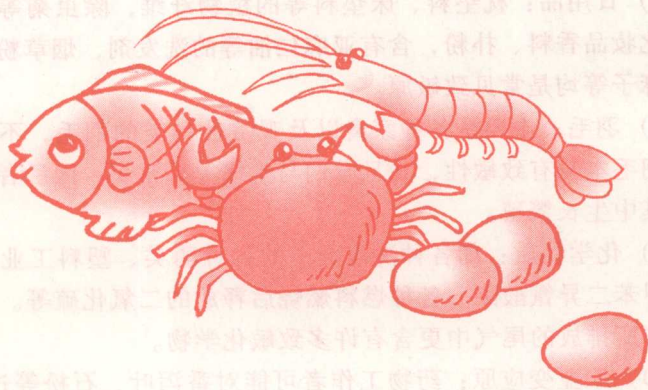


图 1-5

(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