



慢性病体质养生指导系列丛书



过敏性鼻炎 体质 养生指导



UOMINXING BIYAN TIZHI
YANGSHENG ZHIDAO

哪种体质易患过敏性鼻炎？过敏性鼻炎易导致哪些并发症？

- ◆ 过敏性鼻炎的全球平均发病率为10%~25%，我国的过敏性鼻炎患者近5000万人。
- ◆ 过敏性鼻炎易反复发作，严重影响人们的生活质量，给生活和工作带来极大不便。
- ◆ 过敏性鼻炎患者常见体质：特禀质、气虚质、阳虚质、湿热质。

张晓天 郭丽雯 主 编

上海中医药大学附属曙光医院“治未病中心”专家

为您提供多方位养生指导

本书教您
辨清自己的体质，
根据
不同体质特点，
选择
适合的养生方法



科学出版社



慢性病体质养生指导系列丛书

过敏性鼻炎体质养生指导

张晓天 郭丽雯 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书以中医“治未病”理论为基础,从中医体质角度出发,共分四个章节,第一章介绍过敏性鼻炎的基本知识;第二章为过敏性鼻炎患者提供基本的养生指导;第三章着重介绍过敏性鼻炎患者的常见体质类型及适合不同体质类型的中药、膳食及穴位按摩等养生方法;第四章则针对常见的过敏性鼻炎合并症做出具体的养生指导。本书实用性及可操作性强,可供广大过敏性鼻炎患者进行日常自我保健。

图书在版编目(CIP)数据

过敏性鼻炎体质养生指导/张晓天,郭丽雯主编. --北京:科学出版社,2017.1

(慢性病体质养生指导系列丛书)

ISBN 978-7-03-049598-3

I. ①过… II. ①张… ②郭… III. ①过敏性鼻炎-养生(中医) IV. ①R276.152.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 192329 号

责任编辑:朱 灵

责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

http: //www. sciencep. com

上海蓝鹰印务有限公司排版

上海叶大印务发展有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 1 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2017 年 1 月第一次印刷 印张: 5 1/4

字数: 96 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

《过敏性鼻炎体质养生指导》

编辑委员会

主 编 张晓天 郭丽雯

副主编 朱蕴华

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 莹 王琳茹 丘俊鑫

吴晶晶 呼怡媚 郑 珏

钱呈秋 徐 冰 程秋峰

缪 佳

丛 书 序

20 世纪初,四明医院(曙光医院前身)延医施诊;21 世纪初,曙光医院已发展成为位列上海十大综合性医院的三级甲等综合性中医院、上海中医药大学附属医院,从四明医院慈善济困开始,到如今“大医德泽、生命曙光”医院精神的秉持,百年传承中,曙光人始终将“未病先防、既病防变”的中医“治未病”理念作为自己的服务宗旨。从健康俱乐部到健康宣讲团,从曙光中医健康热线到杏林讲坛,弘扬中医药文化、普及中医药知识一直是曙光人不懈努力的方向。

近日,曙光医院拟整合现有资源,实施“中医药文化科普教育基地建设工程”,建设目标是实现科普教育的整体策划、分步推进、资源联动,产生规模效应,探索建立中医药科普教育的多维立体传播模式。该项目成功入选“上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划(2014 年—2016 年)”建设项目。此外,曙光医院还承担了由上海市中医药发展办公室部署的“中医健康素养促进项目”。在这两个项目的建设要求中,科普读物的编写和出版均为重要组成部分。

欣闻本院治未病中心的医务人员积极编写“慢性病体质养生指导系列丛书”，因而欣然同意纳入我们的科普建设项目，并愿意给予各方面的支持。

曙光医院治未病中心是以人类健康为中心，开展个体化预防、保健和诊疗服务，普及“未病先防”的中医健康理念，实施中医体质评估、健康体检、健康咨询指导和综合治疗的临床科室。科室除承担医教研任务外，大力开展中医药科普教育和培训工作，是道生四诊仪上海中医药大学培训基地、WHO 上海健康科普教育基地，同时还是“治未病”进社区的主要推动实施者。这次“慢性病体质养生指导系列丛书”的编写，正是他们在亚健康人群及常见慢性病人健康管理方面所具备深厚实力的又一次展现。

我相信无论是慢性病患者、健康关注者还是临床医务人员，这都是一套十分值得阅读的好书！



上海中医药大学附属曙光医院党委书记

2015 年 7 月

前 言

过敏性鼻炎是一个全球性的健康问题,是一种由基因与环境等多种因素相互作用而诱发的疾病。据调查,过敏性鼻炎的全球平均发病率为10%~25%,且呈上升的趋势;而我国的过敏性鼻炎患者有近5 000万人,我国中心城市过敏性鼻炎的发病率为8.7%~24.1%,已接近全球平均发病率。和许多其他疾病不同,有过敏性鼻炎症状的患者并不限于某个年龄段的人群,各个年龄段的都有。过敏性鼻炎易反复发作,发作时以喷嚏、大量水样涕和鼻塞为主要特征,严重影响了人们的生活质量,给人们生活和工作带来极大不便,同时可导致许多疾病和劳动力丧失。因此,寻找有效适宜的过敏性鼻炎预防手段是亟待解决的问题。

中医对过敏性鼻炎的认识源远流长,属于中医“鼻鼈”范畴,《黄帝内经》中多次论及本病。在漫长的医学发展历程中,各家对过敏性鼻炎的名称、概念、病因病理、临床表现、治则、预后及调摄方法等有不同论述,为我们今天研究过敏性鼻炎提供了宝贵的文献资料。

本书以中医“治未病”理论为基础,阐述了如何利用传

统医学的综合手段防治过敏性鼻炎。再着重从中医体质学角度出发,针对过敏性鼻炎的易患体质,进行不同类型的体质调护,为中医防治过敏性鼻炎打开了新的视角。

目 录

第一章 总论	1
中医对过敏性鼻炎的认识	1
过敏性鼻炎的病名	1
过敏性鼻炎的病因病机	2
过敏性鼻炎的基础知识	6
过敏性鼻炎的概念	6
过敏性鼻炎的病因病理	7
过敏性鼻炎的临床表现	9
过敏性鼻炎的临床相关检查及诊断	12
过敏性鼻炎的治疗	14
第二章 过敏性鼻炎患者的中医养生方法概述	16
过敏性鼻炎的中医辨证分型及治疗	16
肺虚感寒型	16
脾气虚弱型	18
肾阳亏虚型	20
肺经伏热型	21

治疗过敏性鼻炎的常用中草药	22
治疗过敏性鼻炎的常用中成药	29
过敏性鼻炎的食疗	38
食疗原则	38
适宜食用的常见食物	39
过敏性鼻炎的外治法	50
药物外治法	50
艾灸疗法	54
按摩疗法	55
功法治疗	61
其他外治法	62
过敏性鼻炎的护理	64
心理护理	64
日常护理	64

第三章 不同体质过敏性鼻炎患者的中医养生指导

.....	67
过敏性鼻炎患者常见的中医体质类型特点	67
特禀质过敏性鼻炎患者的中医养生指导	72
中药调养	72
膳食调养	75
穴位按摩	79
气虚质过敏性鼻炎患者的中医养生指导	81
中药调养	81

膳食调养	85
穴位按摩	89
阳虚质过敏性鼻炎患者的中医养生指导	93
中药调养	93
膳食调养	96
穴位按摩	100
湿热质过敏性鼻炎患者的中医养生指导	103
中药调养	103
膳食调养	107
穴位按摩	110
 第四章 过敏性鼻炎常见并发症的中医养生指导	114
过敏性鼻炎合并鼻窦炎	114
过敏性鼻炎合并哮喘	120
过敏性鼻炎合并中耳炎	126
过敏性鼻炎合并荨麻疹	130
 附一 体质测评方法	137
 附二 曙光医院治未病中心医生门诊信息	155

第一章

总 论

中医对过敏性鼻炎的认识

过敏性鼻炎的病名

过敏性鼻炎属于中医“鼻鼽”范畴,又称鼽嚏,是以突然和反复发作的鼻痒、喷嚏、流清涕、鼻塞等为特征的一种常见、多发性鼻病。不论男女老幼均可发生,可为长年性发作,或为季节性发作,或在气候突变、异气、异物刺激时发作。《黄帝内经》中多次论及本病,如《素问·气交变大论》也说:“岁金不及……民病肩背脊重,鼽嚏血便注下……”《素问·金匱真言》曰:“故春差病鼽衄。”

“鼽”始见于西周《礼记·月令》:“季秋行夏令,则其国大水,冬藏殃败,民多鼽嚏”,有“鼽嚏”一词。而“鼻鼽”记载,始见于《素问·脉解》篇:“……头痛、鼻鼽、腹肿者,阳明并于上,上者则其孙络太阴也,故头痛、鼻鼽、腹肿也。”“鼻鼽”这一病名起于秦汉,发展于晋隋唐宋,至明清时代成为

固定成熟的称谓。明代王肯堂《证治准绳·杂病·第八册·七窍鼻下·鼻·鼻鼽》、清代张璐《张氏医通·卷八·七窍门下·鼻》、清代沈金鳌《杂病源流犀烛·卷二十三·鼻病源流》中明确解释说：“鼻鼽者，鼻流清涕也。”

过敏性鼻炎的病因病机

本病多因禀赋不足，体质虚弱，或因久病、饮食、劳欲所伤，导致脏腑虚损，正气不足，腠理疏松，卫表不固，外邪或异气侵袭，犯及鼻窍，寒邪束于皮毛，阳气无从泄越，肺气不得通调，津液停骤，鼻窍壅塞，遂致喷嚏流清涕。

病因

外邪入侵

寒邪入侵：历代医家认为鼻鼽的致病主要原因为正气不足、寒邪入侵所致。宋代《太平圣惠方》曰：“肺气通于鼻，其脏若冷，随气乘于鼻，故使津液浊涕，不能自收也”。明代《证治要诀》曰：“清涕者，脑冷肺寒所致。”清代陈士铎《辨证录·卷三》曰：“人有鼻流清涕，经年不愈，是肺气虚寒，非脑漏也”。

热邪入侵：虽然诸多医家认为“寒邪入侵”是鼻鼽的主要原因。然而，金元时期刘河间则指出“言鼽为肺寒者，误也”，他认为鼽嚏是因火热为患，提出“热极怫郁”，鼽因于肺热，嚏因于心火、胃火。肺主宣发，主肃降，肺经郁热，宣降

失职,火热炎于上,致鼻窍壅塞。欲散邪于外,则喷嚏频作不止。正如《刘河间医学六书·素问玄机原病式》所说:“嚏,鼻中因痒而气喷作于声也。鼻为肺窍,痒为火化。心火邪热,干于阳明,发于鼻而痒,则嚏也。”人体肺为华盖,居于最上部,最易受到热邪侵犯,肺气通于鼻,邪热之气犯鼻而导致了本病的发生,故认为风热是鼻鼽的病因之一。

与经络的相关性

鼻鼽的发病与经络密切相关,人体经脉循行于鼻及经过鼻旁的有8条之多,经脉失调会引起鼻鼽诸症,多数医家认为鼻鼽的发生多与太阴肺经、阳明胃经有关。《诸病源候论·卷二十九·鼻病诸候》篇认为:“风冷伤于脏腑,而邪气乘于太阴之经,其气蕴积于鼻者,则津液壅塞,鼻气不宣调”。《素问·六元正纪大论》曰:“阳明所致为鼽嚏”。《灵枢·经脉》曰:“足太阳之别,名曰飞扬。去踝七寸,别走少阴。实则鼽窒,头背痛;虚则鼽衄。”《素问·脉解篇》曰:“所谓客孙脉,则头痛、鼻鼽、腹肿者,阳明并于上,上者则其孙络太阴也,故头痛、鼻鼽、腹肿也。”

与气候变化的相关性

自然环境的变化是导致鼻鼽的病因之一。《素问·气交变大论》曰:“岁金不及,炎火乃行,生气乃用,长气专胜,庶物以茂,燥烁以行,上应荧惑星,民病肩背脊重,鼽嚏血便下注”。《素问·至真要大论》说:“少阴之复,燠热内作,烦躁鼽嚏”;“少阴司天,客胜则鼽嚏”。《素问·五常政大论》:“太阳司天,寒气下临,心气上从,鼽嚏善悲。”李东垣《内外

伤辨惑论》：“元阳本虚弱，更以冬月助其今，故病者吾嚏，鼻流清涕，寒甚出浊涕，嚏不止。”这些都说明了过敏性鼻炎与气候变化的相关性。

体质因素

中医体质学说认为，体质体现了人体正气的盛衰，决定了人体抗病能力的强弱，体虚正弱是发病中易感性的决定性因素。《灵枢·经脉》曰：“实则鼽窒，头背痛；虚则鼽衄。”东汉华佗《中藏经》曰：“肺实则鼻流清涕”。

病机

肺气的充实，有赖于脾气的输布，脾气虚弱，可致肺气不足，肺失宣降，津液停聚，寒湿久凝鼻部而致病；肾主纳气，为气之根，若肾的精气不足，气不归元，肾失摄纳，阳气易于耗散，风邪得以内侵致病，气浮于上可致喷嚏频频，若肾之阳气不足，寒水上泛，则致鼻流清涕不止。故本病的表现在肺，肺气虚弱、感受风寒为本病的主要病机，但其病理变化与脾肾有一定关系。

肺气虚寒，卫表不固

肺主宣发，外合皮毛，如若肺气虚寒，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，鼻窍不利，津液停聚，遂致喷嚏、流清涕、鼻塞等，发为鼻鼽。《素问·五脏别论》云：“五气入鼻，藏于心肺，心肺有病而鼻为之不利也”。《灵枢·本神》：“肺藏气，气舍魄，肺气虚则鼻塞不利少气，实则喘喝胸盈仰息”。

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。《东医宝鉴》云：“嚏者，……鼻为肺窍；痒为火化；发于鼻则痒而嚏也。”皇甫中在《明医指掌·鼻证》中说：“肺热，鼻塞流清水。”张景岳在《景岳全书·鼻证》则说：“鼻涕多者多由于火，故曰肺热甚则鼻涕出。”

脾气虚弱，清阳不升

脾为生气之源，肺为气之枢，鼻为肺之窍，鼻之健旺有赖于脾气之滋养。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。或饮食不节，情志不和，劳倦过度，伤及脾气，日久而致脾气虚弱，脾虚则损及肺气，致肺气不足，肺失宣降，引津液停聚，使寒湿久凝鼻部而致病。《素问·玉机真藏论》曰：“中央土以灌四旁…其不及，则令人九窍不通。”

肾阳不足，温煦失职

肾主水，肾藏精，主纳气，为气之根，又主命门之火，肾中精气充盛，肺得温养；肺要完成其司呼吸之功能，要依靠肾之纳气来协助。若先天禀赋不足，或后天失养，化源匮乏，或长期劳累过度，耗伤肾精，而致肾精不足。气之根在肾，肾的精气不足，气不归元，肾失摄纳，气浮于上可致喷嚏频频。若肾阳不足，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。《素问·宣明五气论》曰：“五气所病，肾为欠为嚏。”

过敏性鼻炎的辨证论治

由前可知,鼻与外邪、经络、气候、体质、脏腑等皆息息相关。内因多为脏腑功能低下(肺、脾、肾气虚),外因多为风寒、风热之邪侵袭鼻窍而致。故过敏性鼻炎应以通补并用为基本治疗法则,在温补肺、脾、肾,益气固表、拒邪于外的同时,兼以祛风散寒、清宣肺气、通利鼻窍,并贯穿治疗始终。

过敏性鼻炎的基础知识

过敏性鼻炎的概念

过敏性鼻炎,又称变应性鼻炎,是指特应性个体接触变应原后,主要由 IgE 介导的介质(主要是组胺)释放,并有多种免疫活性细胞和细胞因子等参与的鼻黏膜非感染性炎症性疾病,可分为常年性和季节性两类。其发生的必要条件有 3 个:特异性抗原即引起机体免疫反应的物质;特应性个体即所谓个体差异、过敏体质;特异性抗原与特应性个体二者相遇。

过敏性鼻炎是一个全球性健康问题,可导致许多疾病和劳动力丧失。据世界卫生组织公布的数字显示,全球 60 多亿人中过敏性鼻炎患者约有 5 亿,全球平均患病率在 10%~25%,而且呈上升的趋势。而我国的过敏性鼻炎患