

问 问天问地不如问博士

# 过敏性鼻炎

主编 王强虎



过敏疾病不可怕，鼻炎防治有妙法。

博士专家齐献策，科学应对就看它。



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

问 问天问地不如问博士

# 过敏性鼻炎

主 编 王强虎

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 雯 问媛媛 杜玄静

杨 花 宋伟丽 赵丹青

黄 璐



西安交通大学出版社  
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

---

图书在版编目(CIP)数据

过敏性鼻炎/王强虎主编. —西安:西安交通大学出版社,  
2016. 12

(问天问地不如有疑问)

ISBN 978-7-5605-9170-4

I. ①过… II. ①王… III. ①过敏性鼻炎-防治-问题解答  
IV. ①R765.21-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 280959 号

---

书 名 过敏性鼻炎  
主 编 王强虎  
责任编辑 王银存 张永利

---

出版发行 西安交通大学出版社  
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>  
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)  
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280  
印 刷 西安建科印务有限责任公司

---

开 本 880mm×1230mm 1/32 印张 5.375 字数 93 千字  
版次印次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5605-9170-4  
定 价 16.00 元

---

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803 82668804

读者信箱:med\_xjup@163.com

版权所有 侵权必究

流行病学研究表明,过敏性鼻炎的患病率呈全球性增长的趋势,尤其是在生活水平较高的工业化或发达国家,患病率更高,在最常见的慢性疾病中居第六位。该病的发生可能与遗传、大气污染、含甲醛碎木家具的大量使用等因素有关。儿童、青壮年患者逐年增加,男女性别发病无明显差异,可常年性发病,亦可呈季节性发作。

过敏性鼻炎是耳鼻咽喉科最常见的疾病之一,以打喷嚏、鼻痒、清水样鼻涕和鼻塞为其最常见的四大症状。本病如不予以重视及时治疗,相当一部分患者将可能发展成为哮喘、鼻息肉、鼻窦炎、分泌性中耳炎等疾病,给患者造成更严重的后果。因此,学习和了解过敏性鼻炎的相关知识,避免疾病进一步发展显得尤为重要。

本书是《问天问地不如问博士》系列丛书之一,以一问一答的形式,分别从科学认识过敏性鼻炎、过敏性鼻炎的绿色疗法、过敏性鼻炎的日常养护、过敏性鼻炎的心理调养四个方面,比较系统地讲解了过敏性鼻炎的相关知识。本书内容简单实用,配以大量图片,通俗易懂,对广大过敏性鼻炎患者具有很好的指导意义。希望读者通过阅读本书,能对过敏性鼻炎有进一步了解,在日常生活和工作中能减少和避免病痛的折磨。书中所列的医学操作方法和用药,仅供读者参考。

因医疗水平的不断发展和编写人员知识所限,书中内容可能有不足之处,对于病情较重且复杂的患者,还要到医院接受系统化治疗,以免贻误病情。

编者

2016.11

## 科学认识过敏性鼻炎

1. 你了解自己的鼻子吗? /1
2. 鼻腔的分泌物有什么作用? /2
3. 如何通过鼻涕的颜色来辨别疾病? /3
4. 什么是过敏性鼻炎? /4
5. 过敏性鼻炎的发病原因有哪些? /5
6. 过敏性鼻炎患者常见的体征有哪些? /6
7. 现代医学认为过敏性鼻炎是怎么发生的? /7
8. 过敏性鼻炎的诊断依据是什么? /9
9. 过敏性鼻炎临床是如何分类的? /9
10. 季节性过敏性鼻炎的表现特点有哪些? /11
11. 常年性过敏性鼻炎的表现特点有哪些? /12
12. 引起过敏性鼻炎的过敏原有哪些? /12
13. 为什么我们的体质会过敏 /14
14. 过敏性鼻炎的发病原因有哪些? /14
15. 过敏性鼻炎对健康的危害有哪些? /15
16. 过敏性鼻炎的常见并发症有哪些? /16
17. 过敏性鼻炎和慢性鼻炎有哪些区别? /17
18. 过敏性鼻炎会传染吗? /19
19. 过敏性鼻炎会引发哮喘吗? /20
20. 什么是小儿鼻炎? /21

21. 小儿过敏性鼻炎的发病原因是什么? /21
22. 小儿过敏性鼻炎的诊断依据是什么? /22
23. 家长如何判断孩子是否患了鼻炎? /23
24. 小儿过敏性鼻炎的危害有哪些? /24
25. 如何应对小儿过敏性鼻炎? /24
26. 青少年过敏性鼻炎的症状有哪些? /25
27. 青少年过敏性鼻炎的发病率是多少? /26
28. 青少年过敏性鼻炎的不典型症状有哪些? /26
29. 癌变和过敏性鼻炎有关系吗? /30
30. 过敏性鼻炎患者需要定期检查是否出现了鼻息肉吗? /31
31. 过敏性鼻炎及慢性鼻炎患者应谨防鼻后滴漏综合征吗? /32
32. 冬季治疗鼻炎是否能用感冒药? /33
33. 鼻炎患者可以经常使用滴鼻剂吗? /36
34. 中医是如何认识过敏性鼻炎的? /38
35. 中医认为过敏性鼻炎的病因病机是什么? /40
36. 中医是如何对过敏性鼻炎进行辨证的? /41
37. 中医是如何认识过敏性鼻炎的病机规律的? /41

## 过敏性鼻炎的绿色疗法

### 一、过敏性鼻炎的艾灸疗法 /43

38. 艾灸能达到治病和养生的目的吗? /43

39. 艾炷直接灸是如何操作的? /45
40. 艾炷间接灸是如何操作的? /46
41. 艾条灸是如何操作的? /48
42. 温灸器灸是如何操作的? /51
43. 过敏性鼻炎的艾灸疗法是如何操作的? /52

## 二、过敏性鼻炎的刺血疗法 /53

44. 什么是刺血疗法? /53
45. 刺血疗法的针具有哪些? /53
46. 刺血前的准备有哪些? /55
47. 刺血的留针与退针是如何操作的? /58
48. 过敏性鼻炎的刺血疗法是如何操作的? /60
49. 刺血疗法操作中的意外情况是如何处理的? /61

## 三、过敏性鼻炎的耳穴疗法 /62

50. 耳与经络脏腑有什么关系? /62
51. 耳穴的分布有什么规律? /64
52. 耳穴是如何定位及分区的? /65
53. 耳穴治疗是如何操作的? /67
54. 耳穴的选穴原则是什么? /70
55. 耳穴疗法的适应证有哪些? /71
56. 过敏性鼻炎是如何用耳穴进行诊断的? /73
57. 过敏性鼻炎患者的耳针治疗是如何操作的? /73



58. 耳针的注意事项有哪些? /74

#### 四、过敏性鼻炎的推拿疗法 /75

59. 什么叫推拿? /75

60. 推拿的基本作用有哪些? /76

61. 推拿对手法有哪些要求? /78

62. 过敏性鼻炎的面部穴位推拿技法是如何操作的? /81

63. 过敏性鼻炎面部穴位推拿时的注意事项有哪些? /83

#### 五、过敏性鼻炎的足部反射区疗法 /83

64. 什么是足反射推拿法? /83

65. 足部生物全息与健康的关系是什么? /85

66. 组织信息在足部是如何分布的? /86

67. 足部经络与人体健康有哪些关系? /87

68. 足部推拿有什么作用? /88

69. 足部推拿的主要手法有哪些? /90

70. 足部推拿需要注意的问题有哪些? /94

71. 过敏性鼻炎的足部推拿技法是如何操作的? /95

#### 六、过敏性鼻炎的拔罐疗法 /98

72. 什么是拔罐疗法? /98

73. 中医拔罐为什么可祛病? /99

74. 现代医学对中医拔罐作用机制的认识有哪些? /100

- 75. 拔罐需要配用的材料有哪些? /102
- 76. 常用的拔罐手法有哪些? /103
- 77. 针罐法治疗过敏性鼻炎是如何操作的? /105
- 78. 拔罐的注意事项有哪些? /106

## 七、过敏性鼻炎的刮痧疗法 /107

- 79. 什么是刮痧疗法和“痧”? /107
- 80. 传统医学对刮痧是如何认识的? /108
- 81. 刮痧的作用有哪些? /109
- 82. 刮痧疗法的刮具有哪些? /112
- 83. 刮痧治疗时需用什么刮痧介质? /115
- 84. 刮痧疗法的刮拭手法有哪些? /116
- 85. 过敏性鼻炎的刮痧技法是如何操作的? /118

## 过敏性鼻炎的日常养护

- 86. 过敏性鼻炎是如何进行日常调养的? /120
- 87. 如何预防季节性过敏性鼻炎? /122
- 88. 哼“绵羊音”可以缓解鼻塞吗? /123
- 89. 中医是如何自制“通鼻香囊”的? /124
- 90. 过敏性鼻炎患者应如何远离粉尘? /124
- 91. 秋季缓解鼻炎的偏方有哪些? /126
- 92. 为什么说鼻炎也能“闻”好? /127

93. 如何自制鼻炎药枕使你的鼻炎可以“睡好”? /128
94. 为什么用盐水洗鼻可以治疗过敏性鼻炎? /129
95. 过敏性鼻炎日常生活中应注意哪些事项? /131
96. 你了解预防鼻炎的“健鼻功”吗? /132
97. 过敏性鼻炎的熏蒸疗法是如何操作的? /134
98. 秋天鼻子特别干燥怎么办? /137
99. 你知道如何让你的鼻子保持通畅吗? /139
100. 治疗鼻炎偏方大曝光,孰真孰假? /141
101. 你知道这些解决鼻塞的小妙招吗? /145
102. 每天喝酸奶可缓解鼻子过敏吗? /147
103. 吃巧克力会加重鼻炎吗? /148
104. 可以防治慢性鼻炎的药膳有哪些? /148
105. 过敏性鼻炎患者应该多吃哪些食物? /150
106. 不同证型的鼻炎食疗方有哪些? /152
107. 哪些“果蔬疗法”可以治疗鼻塞不通气? /155

## 过敏性鼻炎的心理调养

108. 慢性病患者如何进行心理调适? /156
109. 为什么慢性病患者需医身与医心相结合? /159
110. 为什么健康要靠患者自己去追求? /161

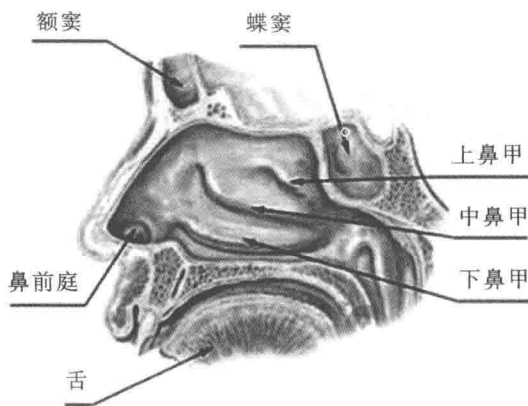
# 科学认识过敏性鼻炎



## 1. 你了解自己的鼻子吗？

人体面部有一个最突出的、形如金字塔状、俗称“鼻子”的结构，就是解剖学上所称的外鼻。实际上，整个鼻腔为一顶窄底宽、前后径大于左右径的不规则的狭长腔隙。鼻腔具有内、外侧和顶、底 4 个壁。但是，作为一个立方体结构，应该有六个壁。就鼻腔而言，为适应其鼻通气的功能需要，必须维持一种管状状态。因此，鼻腔缺乏实体的前、后壁，代之以前、后两个开放的鼻孔与外在自然界和后方的鼻咽部相通，分别称之为前鼻孔和后鼻孔。鼻腔被鼻中隔分成左、右两个腔隙，每侧鼻腔又分为位于最前端的鼻前庭和位于其后占鼻腔绝大部分的固有鼻腔。鼻前庭为介于前鼻孔和固有鼻腔之间的小空腔，位于鼻腔的最前段。鼻前庭的外侧为鼻翼包围，其固有形状则视其中侧鼻软骨的内面状况而定。鼻前庭内侧为鼻小柱，表面由皮肤覆盖。在鼻前庭的皮肤与固有鼻腔之黏膜交

界处的外侧有一弧形隆起,称为鼻阈。在鼻阈相对应的内侧之鼻中隔部位及其外下方的鼻腔底部也呈皱襞样隆起,共同围成鼻内孔。鼻内孔较前鼻为小,为鼻前庭的后界和整个鼻腔的最狭窄处,对鼻的呼吸功能具有重要影响。鼻前庭皮肤富含皮脂腺和汗腺并生有鼻毛。鼻前庭皮肤常为疖肿、痤疮及皮肤皲裂的好发部位。



## 2. 鼻腔的分泌物有什么作用?

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、细菌以保持肺部的健康。通常情况下,混合细菌和灰尘的鼻涕后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。当鼻内出现炎症时,鼻腔内可以分泌大量的鼻涕,并可以因感染而变成黄色,流经

咽喉时可以引起咳嗽,鼻涕量十分多时还可以经前鼻孔流出。

### 3. 如何通过鼻涕的颜色来辨别疾病?

当有炎症、异物、过敏、外伤等因素时,人的鼻腔黏膜受到刺激,腺体分泌量骤然增多,出现鼻子流鼻涕。临床实践证明,流鼻涕是鼻病的常见症状,不同的鼻病可以出现不同颜色、性状的鼻涕。如果留意观察,可以从不同颜色的鼻涕中找到某些疾病的信号,初步判断是什么鼻病。

(1)清水样鼻涕:多见于伤风感冒初期和过敏性鼻炎发作的患者。但头颅外伤或鼻部手术后的患者如突然流出水样液体,要谨防脑脊液鼻漏,需及时诊治处理。

(2)白色黏液鼻涕:常见于慢性鼻炎。生产及生活环境中某些物理和化学性物质的刺激也可出现白色黏液鼻涕。

(3)黏脓鼻涕:常见于伤风感冒后。随着感冒的好转,黏脓性鼻涕内的脓性成分也逐渐减少。黏脓鼻涕也是鼻窦炎的主要症状,特别是得了感冒,病程超过10天仍流黏脓鼻涕,应考虑患鼻窦炎的可能。

(4)黄水鼻涕:多为上颌窦内的浆液囊肿破裂流出来的囊液,表现为一侧鼻腔间歇性地流出黄水。

(5)白渣样鼻涕:常由干酪性鼻炎引起,并有恶臭,如呈绿色而有特殊臭味,则是萎缩性鼻炎(臭鼻症)的特征。

(6)黑色鼻涕:大多是由于吸入的大量黑色粉尘(如煤尘、烟尘、金属尘等)混在鼻涕内所致。它虽不是由于疾病引起的,但长期吸入大量粉尘既可引起尘肺,又可刺激鼻黏膜引起鼻病,应及时采取防护措施。

(7)红色鼻涕:指鼻涕中带有血丝或小血块,鼻涕呈粉红色。常见于鼻外伤、手术、炎症、结石、异物以及全身性疾病如高血压、动脉硬化、血液病、急性传染病、化学性中毒、维生素C和维生素K缺乏等。

另外,红色血性鼻涕还可能是鼻腔恶性肿瘤的早期症状。特别是中年以上的患者,经常擤出或鼻孔流出血性鼻涕,要及时去医院详细检查鼻腔及鼻咽部,早查早治。值得注意的是,治疗血性鼻涕必须首先查明病因,然后循因施治,才能奏效。不可盲目滥用止血药或抗生素,以免延误治疗时机。对待此疾病思想上既要重视,又不能紧张,偶尔发生或短时间的血性鼻涕,只要不再发生,就没关系。如果经久不愈,血量虽不多,也应引起重视。首先应去耳鼻喉科检查鼻腔有否出血灶,如果鼻腔正常,则应进一步检查鼻咽部及鼻窦,即使是肿瘤患者,只要及时治疗,效果还是好的。

#### 4. 什么是过敏性鼻炎?

过敏性鼻炎是变态反应性鼻炎的俗称。其主要症状是突

然鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞，且反复发作。一年四季均发病者称为常年性过敏性鼻炎，主要由屋内灰尘、螨虫、霉菌及棉絮等引起。仅在固定的季节中发作者称为季节性变态反应性鼻炎，主要由花粉引起，又称为“花粉症”。其发病有明显的季节性，春、秋两季是高发季节。

本病可发生于任何年龄，包括幼婴时期，大多数患者于20岁前发病，是一种常见病。国内外文献报道，多达10%的儿童和20%的少年罹患常年性过敏性鼻炎。约75%的哮喘儿童也有本病，由于鼻炎患者不得不用口呼吸，因此从口腔直接吸入的变应原较多，从而使哮喘加重。过敏性鼻炎在发病上没有性别差异。

## 5. 过敏性鼻炎的发病原因有哪些？

过敏性鼻炎的常见病因有下述三项。

(1)遗传因素：有变态反应家族史者易患此病。患者家族中多有哮喘、荨麻疹或药物过敏史。此患者体内产生IgE抗体的能力高于正常人。

(2)鼻黏膜易感性：易感性的产生源于抗原物质的经常刺激，但其易感程度则视鼻黏膜组织中肥大细胞、嗜碱性粒细胞的数量和释放化学递质的能力而不同。现已证实，变应性鼻炎患者鼻黏膜中上述细胞数量不仅高于正常人，且有较强释



放化学递质的能力。

(3) 抗原物质: 刺激机体产生 IgE 抗体的抗原物质称为变应原。该变应原物质再次进入鼻黏膜便与相应的 IgE 结合而引起变态反应。

## 6. 过敏性鼻炎患者常见的体征有哪些?

(1) 经常鼻子发痒: 患有过敏性鼻炎的人, 进出空调房或早晚温差大, 鼻子就瘙痒难耐, 若症状严重到无法集中精神, 建议及早就医。目前, 治疗过敏性鼻炎的药物包括抗组胺类药物、抗生素等合并治疗或局部类固醇喷剂。

(2) 黑眼圈: 与过敏严重度有一定关系, 有研究发现, 67% 的过敏性鼻炎儿童有黑眼圈, 且下眼袋颜色较黑, 面积较大。

(3) 鼻塞时间长: 感冒引起的鼻塞通常一周就会好, 若持续时间过久, 很可能是过敏所致, 若不及时就医易并发鼻窦炎、睡眠障碍等。

(4) 呼吸时有“咻咻”声: 气道受阻时会咳嗽、胸闷、喘鸣, 所以当发现呼吸时伴随“咻咻”声, 很可能是过敏所致, 应尽快就医。

(5) 皮肤痒: 皮肤发痒抓挠会出疹子, 出疹子后更痒。若该症状发生在儿童身上, 可能是患有异位性皮炎, 建议尽快就医, 以免引发更严重的过敏反应。