

魏雅君 夏梦 主编

远离过敏性疾病

THE HEALTH BIBLE

TEN

10

健康微宝典



北京市人口和计划生育宣传教育中心策划
弘医堂百位名医联合编写

汇聚弘医堂百年中医养生精髓，覆盖全家人所有健康问题

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

10

健康微宝典

远离过敏性疾病

魏雅君 夏梦 主编

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

编委会

主任编委 魏雅君（北京中医药大学、北京弘医堂中医医院 教授 主任医师）

彭彧华（北京经济管理职业学院 副院长 副教授）

王琦（北京中医药大学 教授 主任医师 博士生导师 国医大师）

牛建昭（北京中医药大学原副校长 主任医师 博士生导师 国家级名老中医）

裴永清（北京中医药大学 教授 主任医师 博士生导师）

统 筹 王志洲 杨 成 谷胜利 王 婧

主 编 魏雅君 夏 梦

编 委 （按姓氏汉语拼音为序）

白 洁 常 江 陈 曦 段力军 段育华 傅景华

韩银春 郝 峰 洪秀青 侯星宇 黄 海 黄 敏

黄薇薇 黄占霞 李建国 李 茹 李允昌 刘佳丽

刘维芳 刘喜会 刘晓梅 骆 斌 任 磊 申凤香

史铭辉 孙淑玲 谭绍丽 王阿丽 王晶晶 王民生

王桐萍 王雪丽 韦秀英 王 颖 夏艳宏 徐晓光

闫晓溪 杨兴文 余永燕 张广亭 张润田

发 行 张 萍 静 莉

编写单位 北京市人口和计划生育宣传教育中心

北京弘医堂中医医院

北京国医堂中医医院

序 言

愿更多人养成健康生活方式

为了更好地学习和贯彻北京市卫生和计划生育委员会印发的卫生计生工作要点，北京市人口和计划生育宣传教育中心本着立足人民群众、真正为人民群众着想的原则，在北京市各个区县多次举办“幸福家庭大讲堂”系列健康讲座，通过四季养生、糖尿病、高血压等健康主题，为广大群众传播健康知识，并为当地百姓义诊。“幸福家庭大讲堂”系列讲座开展两年来，每到一处都受到当地群众的热烈欢迎。有感于群众在听讲座时认真记录笔记，并在讲座结束后向专家咨询问题而不舍离去，北京市人口和计划生育宣传教育中心决定以“幸福家庭大讲堂”的讲座内容为基础，结合更专业的中医养生内容，做一套适合男女老少一家人养生保健的健康系列丛书，更好地服务百姓，普及民众健康知识。

北京市人口和计划生育宣传教育中心联合北京弘医堂中医医院、北京国医堂中医医院、北京国医堂中医研究院的百余位京城国医、教授、专家、医师、学者为本套丛书编写内容，本套丛书

更得国医大师王琦、魏雅君、骆斌、裴永清、牛建昭、洪秀清、王振海、李秀敏、傅景华、崔洪博、李建国、刘维芳等众位德高望重的名医圣手审校指正，他们都是平均70岁以上高龄的中医大师，在繁忙的出诊、教学、研究等工作之余，义务逐字逐句不分昼夜地精修、审定书稿，在此对这些医德高尚、德艺双馨的京城中医老师们表示诚挚的感谢和衷心的致敬，凝聚了京城百位百年中医养生精髓的《健康微宝典》套书应运而生。

《健康微宝典》系列共20册，涵盖男性常见病、女性常见病、中老年人常见病、小儿常见病等，详细阐述各种疾病的成因和防治方法，是全家人都能看的健康书，也是老百姓每家必备的养生保健套装。不仅能让患者更了解自己的身体和治疗方法，还能作为健康知识普及书，让人们逐渐养成健康的生活方式——这才是真正的“治未病”。

作为《健康微宝典》的编委会，我们不敢奢望本套书能让13亿中国人都拥有健康的生活方式，但我们期望在党中央的领导下，在北京市卫生计生委的指导下，能让更多的人强化健康意识，关爱自己、家人和社会，为增强民族体质、共建和谐社会尽一份力量。

本书精要

The book essence.....

打喷嚏、流鼻水、皮肤痒才叫过敏吗？你有没有想过注意力不集中、长期疲倦、腹泻、便秘、失眠、头痛、常感冒，甚至忧郁都有可能是慢性过敏所引起的身体反应！

根据美国临床医师统计，80种医学上常见的疾病都与慢性食物过敏有关。可怕的是，80%的人可能都有慢性过敏而不自知，如果长期忽略，将让身体健康亮起红灯。

本书详细阐述多种过敏的类别和症状，从饮食、住家、生活各方面，提供了多个方便实用的防敏绝招。一书在手，过敏不愁！



目 录

contents.....

第一章

不容忽视的“痒”

——过敏虽小，问题不小 001

◆ 什么是过敏 002

◆ 我为什么会过敏 003

◆ 你是过敏体质吗 005

◆ 过敏会遗传吗 006

◆ 走出过敏的治疗误区 007

◆ 会引起过敏的生活用品 008

◆ 会引起过敏的药物 010

◆ 动物与装修材料也会引起过敏 011

第二章

知己知彼

——了解不同的过敏性疾病 015

◆ 过敏性鼻炎 016

◆ 过敏性哮喘 017

- ◆ 过敏性皮肤病 018
- ◆ 其他系统的过敏性疾病 019
- ◆ 季节性过敏和花粉过敏 020
- ◆ 湿疹和荨麻疹 021
- ◆ 孕妇过敏性疾病 022
- ◆ 老年人过敏性疾病 024
- ◆ 儿童过敏性疾病 025
- ◆ 心理过敏性疾病 026

第三章

远离过敏原

——正确处理生活琐事，让你远离过敏 027

- ◆ 皮肤接触与过敏的关系 028
- ◆ 定期除螨，让过敏远离你和你的家人 029
- ◆ 手机引起的过敏 030
- ◆ 佩戴首饰引起的过敏 031
- ◆ 保持环境干燥，远离霉菌过敏 032
- ◆ 了解自己的体质，远离食物过敏 033
- ◆ 是药三分毒，远离药物过敏 034
- ◆ 远离昆虫与宠物过敏 035

第四章

扶本固正

——中医帮你减少过敏反应 039

- ◆ 中医如何辨证分型治疗过敏性鼻炎 040
- ◆ 穴位针灸防治过敏性鼻炎 042
- ◆ 中医防治过敏性哮喘 043
- ◆ 中医防治接触性皮炎 044
- ◆ 中医防治颜面再发性皮炎 045
- ◆ 中医防治湿疹 046
- ◆ 中医防治阴囊湿疹 048
- ◆ 中医防治荨麻疹 049
- ◆ 中医防治过敏性眼病 050
- ◆ 中医防治过敏性紫癜 051
- ◆ 中医治疗过敏性结肠炎 052

第五章

合理膳食和健康生活

——远离过敏靠自己 055

- ◆ 健康的生活让你远离过敏 056
- ◆ 过敏患者饮食禁忌 057
- ◆ 过敏患者的饮食误区 058
- ◆ 母乳喂养预防小儿过敏 059
- ◆ 有助于减轻过敏的合理膳食 060

- ◆ 预防过敏有一手，进食蔬菜有讲究 061
- ◆ 注重平衡饮食中的营养 062

第六章

增强体质

——运动也能减少过敏 063

- ◆ 做一个会运动的人，提高身体免疫力 064
- ◆ 科学掌握运动的量 065
- ◆ 适合过敏患者的康复运动 066
- ◆ 过敏患者运动健身的误区 067
- ◆ 支气管哮喘患者的运动疗法 068
- ◆ 过敏性鼻炎患者的运动疗法 069
- ◆ 让身体更强壮，耐寒锻炼的方法 070

第一章

不容忽视的“痒” ——过敏虽小，问题不小

随着人们生活水平的提高，我们生存环境的改变，过敏性疾病逐渐成为威胁人类健康的常见疾病。相关医学研究表明，过敏原是引起过敏反应的必要条件，而在我们日常生活中，过敏原几乎无处不在，这类物质不仅会引发皮肤瘙痒、红肿等过敏反应，还会引发过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病，严重者还将危及人的生命。

什么是过敏

你有没有发现每到春暖花开的时候，你的鼻子就开始痒痒的，很不舒服，让整个春天都变了色彩？你是不是长期受到过敏性鼻炎的困扰，总是流鼻涕，呼吸起来也不顺畅？你是不是只能在别人大快朵颐的



时候，默默地喝饮料？过敏，是我们生活中非常常见的一种疾病，几乎每个人或多或少有一些过敏性的疾病，而且，过敏反应大多数是不能根治的，那么，为了我们能够生活得更舒服，怎么样才能避免过敏反应的发生呢？

过敏是属于炎症反应，是指当一些外来物侵入人体时，我们的免疫系统产生的过度反应。具体来说，过敏就是将外来抗原解读为有害的物体，比如细菌、花粉、病毒、灰尘等，这种外来物入侵使我们的免疫系统产生变态反应，这种反应就是我们的免疫细胞中的吞噬细胞开始活化，释放出组织胺与前列腺素，组织胺与前列腺素会使微血管扩张、血管通透性增加、发痒、平滑肌收缩和反射等一连串的作用，小则导致皮肤出现红斑麻疹，重则导致肿胀发热等炎症表征。过敏指的就是这些不正常的免疫反应对自己正常的身体组织产生伤害。严重的过敏可能导致死亡。

科学实验表明，过敏性疾病是一种文明病，越是文明发达的国家，过敏性疾病盛行率就越高，由于公共卫生越好，感染病越来越少，导致人们的免疫系统紊乱，对过敏原产生过度反应。我们现在的生活水平已经越来越高了，因此，过敏性疾病也跟着多了起来，作为一个有着悠久中医科学的国家，我们有很多方法可以避免自己发生过敏反应，或者说可以缓解过敏性疾病带给我们的痛苦和困扰。

我为什么会过敏

过敏是日常生活中常见的一种免疫系统疾病，花粉会引起过敏，动物的毛发会引起过敏，一些药物也会引起过敏症状。那么这些物质是怎样诱发过敏反应的呢？我们在什么情况下会发生过敏反应呢？

在医学上，花粉、动物毛发、药物等，这些能够引起过敏反应的抗原物质，被称为过敏原。通常情况下，这种分子量在1万~7万左右的过敏原物质，很容易穿透人的皮肤和黏膜，接触到其下的免疫细胞。

当身体的免疫系统察觉到过敏原入侵后，会迅速形成一种针对性的特异性抗体，这种抗体会在人体内存留半年，甚至是数年之久。这期间，如果同样的过敏原再次入侵，与人体内的特异性抗体接触后，就会激活免疫系统中的肥大细胞和嗜碱性粒细胞，并催生出新的物质——组胺，致使人体出现喷嚏、胸闷、肌肤瘙

痒等过敏症状。

每个人都有可能发生过敏症状，因为能够引起过敏的物质很多，如果你本身又是过敏体质，那么发生过敏性疾病的概率就会更高。总之，你要了解自己的身体，如果你属于过敏体质，那么最好避开这些易引起过敏症状的物品，不然不仅会给身体带来不适，严重者还会危及生命。

过敏性疾病指的是人体与过敏原接触后，免疫系统反应过激，而出现的不正常免疫反应性疾病。相关研究数据表明，全世界有22%的人患有过敏性疾病，并且以每10年23倍的速度快速增长。而在人口数量庞大的中国，患过敏性疾病的也有两亿多人。

随着社会的发展，全世界过敏性疾病的发病率也在逐年攀升，并且已经达到总人口数的20%~30%。在这些过敏人群中，5%左右的人患有荨麻疹，而在20世纪之前很少出现的花粉过敏症，患者人数比例也达到了20%左右。更需要我们注意的是，在全世界过敏症患者中，有17%的患者是儿童，发生在他们身上常见的过敏性疾病为过敏性皮肤病，如湿疹或是特异性皮炎。另外，还有20%的学龄儿童多发过敏性支气管哮喘。

那么是什么原因导致过敏性疾病逐年增加，威胁全世界人口的健康呢？据权威机构调查数据显示，人体免疫系统的健康，深受生活习惯和生存环境的影响。生活水平越高，越容易接触到过敏原的人群，也就越容易患上过敏性疾病。而生存环境如果遭受污染，过敏性疾病也就更容易被诱发。

你是过敏体质吗

从医学的角度来看，过敏体质主要是指那些容易发生过敏反应，但是又找不发病原因的人。闻见鲜花香味容易打喷嚏、流眼泪，甚至出现皮肤瘙痒、起小疙瘩，是过敏体质的人常见的病症，而一些严重者还会出现过敏性哮喘、荨麻疹、湿疹等过敏性皮肤病。

和过敏体质的人相对的是，偶尔发生过敏现象的人，这类人的体质完全不同于过敏体质，他们只会在某种情况下产生过敏反应。那么过敏体质有哪些特征呢？首先，大部分过敏体质者血清内所含的过敏抗体高于正常人，高出的数值在1~10倍之间，而过敏抗体越多，就越容易产生过敏反应。其次，某些过敏体质的人，体内免疫细胞比例不协调，如果其中T细胞2占优势，那么就会催生更多的过敏抗体。此外，大部分过敏体质者肠胃里缺乏正常人所拥有的多种消化酶，在消化食物里的蛋白质时，难以完全分解，致使残留的异种蛋白质成分进入人体内，引起胃肠道过敏反应。需要指出的是，大多数过敏体质者的肠黏膜表面缺乏一种保护性抗体，这就给肠道细菌入侵提供了机会，肠道细菌的入侵会造成肠道发炎，而这也加速了肠黏膜对异种蛋白的吸收，使患者出现胃肠道过敏反应。

最后，正常人体含一定量的组胺酶，对变态反应中某些细胞释放的组胺（可使平滑肌收缩、毛细血管扩张、通透性增加等）具有破坏作用。因此，正常人即使对某些物质有变态反应，症状

也不明显，但有些过敏体质者却缺乏组胺酶，对引发变态反应的组胺不能破坏，而表现为明显的过敏症状。



过敏会遗传吗

过敏性疾病不仅会给我们的身体带来许多不适，严重者还会威胁我们的生命健康。过敏体质者是过敏性疾病的高危人群，既然是人体自身的体质问题，那么，如果父母是过敏体质，会遗传给孩子吗？

根据临床反应，大多数过敏病例都有遗传背景和家族史。而且，如果父亲患有过敏性疾病，那么孩子患病的概率约为40%；如果母亲患有过敏性疾病，那么孩子患病的概率就在40%~60%之间。最不容乐观的情况是，如果父母都患有过敏性疾病，那么孩子患病的概率就会高达70%。从这一组数据来看，过敏性疾病跟遗传因素有很大的关系，如果家族中患过敏性疾病的成员比较多，那么其下一代成为过敏性疾病者的概率也就高于正常人。

此外，还有学者研究发现，家族中属于过敏体质的人，在没遇到过敏原时不会发生过敏症状或是过敏性疾病，或者更幸运的是，他一辈子也不会出现过敏性症状，但是，这种过敏体质会遗传给孩子，孩子一旦患上过敏性疾病，其表现出的过敏性症状可能更为明显，在治疗上也更加困难。因此，过敏性疾病的患者一定要尽早治疗，以免遗传给下一代。

当然，遗传因素不是导致过敏的唯一因素，恶劣的生存环

境也有可能成为过敏性疾病传播的助推器。一项针对学龄前儿童的问卷调查和皮肤过敏原挑刺试验表明，遗传因素的危险因子是3.0，环境的危险因子是8.0，这也就是说，引发过敏性疾病是两种因素共同作用下的结果，而不单单是某一方面的因素造成的。

走出过敏的治疗误区

过敏是一种受多基因遗传和环境因素共同影响的免疫性疾病。而对于这种疾病，相信大多数人还存在着片面、不科学的认识。如何正确地预防和治疗这种疾病，不仅关乎到患者自身的身体健康，还关系到下一代的健康成长。

医学研究表明，过敏与遗传因素有关，但是它不是致病的决定因素，引起过敏性疾病的主要因素还是生活方式和生活环境。只要掌握科学的预防方式，改善自己的生活习惯和生存环境，天生的过敏性疾病并不是无药可治的。

我们生活中存在很多过敏原，它们无毒无害，但却能诱发过敏，让人产生很多不舒适的感觉，但这并不代表面对无处不在的过敏原，我们只能束手无策。在出现过敏反应时，我们应该积极查找过敏原，只要针对过敏原进行治疗，过敏性疾病是可以被控制和治疗的。

在治疗过敏性疾病中，人们普遍存在的一个错误认识，那就是过敏不发病就不用治疗，过敏症状不严重时，可治可不治。现在患者经常使用的抗过敏药物多为缓解作用，而且多在发病时才