

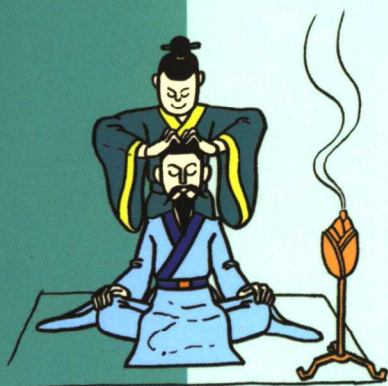
图



常见病自然疗法丛书

说

过敏性鼻炎



过敏原在哪儿？



总主编 / 王海泉
孟迎春
主 编 / 杨建民

人民卫生出版社
People's Medical Publishing House

图说常见病自然疗法丛书

过敏性鼻炎

主 编 杨建民
副主编 孙献芳
编 委 赵永德 柴媛媛 董泗芹 解 静

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

过敏性鼻炎/杨建民主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 6

(图说常见病自然疗法丛书)

ISBN 7-117-07583-X

I. 过… II. 杨… III. 过敏性鼻炎-自然疗法-图解
IV. R765.210.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040866 号

图说常见病自然疗法丛书
过敏性鼻炎

总 主 编: 王海泉 孟迎春

主 编: 杨建民

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1000×1400 1/32 印张: 6.5

字 数: 245 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07583-X/R·7584

定 价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

图说常见病自然疗法丛书



内容提要

《图说常见病自然疗法丛书》共10册,此为其中之一。本书主要以图文并茂的形式介绍了过敏性鼻炎的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用,以及过敏性鼻炎的运动、音乐疗法,心理调护、预防知识。该书集知识性、趣味性、实用性为一体,以文解图,以图说文,方法易学实用,可供想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属阅读。

图说常见病自然疗法丛书

编委会名单

总主编	王海泉	孟迎春		
编委	王海泉	丰培学	邓莉	张恩和
	张惠琴	李明旺	孟迎春	屈明芬
	杨建民	郝常东	崔仁明	
绘图	林开开	张奕		

前

言

随着生物科学技术的发展，西医学逐渐成为现代社会主流医学，尤其是影像诊断的发展，更使西医学的发展一日千里。然而，其弊端也逐渐显现。到今天，药物的毒、副作用，正在阻碍西医学的发展，甚至带来了不少医源性疾病。越来越多的有识之士开始将目光投向自然疗法。“人法地，地法天，天法道，道法自然”，大千世界，造化自然。中医的自然疗法利用导引、针灸、拔罐、刮痧、按摩、草药、食疗、运动、阳光、空气、温泉等天然的方法去激发人体的自然活力以治愈疾病，强身健体。希波克拉底学派认为：“疾病是源于体液不调所引致，引致的因素可以是先天的、意外的，或自然现象所引起的。”又认为：治愈是通过“自然力量”而获得的。而“自然力量”是由生命所造成的。所以治疗的目的只是帮助身体的自然治愈，“自然力量”才是真正的医生。本丛书特色也在于此。

我们共选了临床最常见的10种疑难病症，对每种病症分别以图文并茂的形式介绍其疗效好、易于操作、针对性强的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、验方、针灸、食疗、运动、音乐、心理调护等方法及其基本知识，以供

读者阅读。

本丛书共 10 册。每册包括三部分内容：一是疾病的基本知识，突出知识性、趣味性，如对该病的认识过程，有关该病的病因病机、诊断、分类、治疗、预防等，向读者简要介绍其西医认识；二是根据中医的辨证论治原则介绍该病的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用；三是介绍中西医结合的有关该病的运动、音乐、心理调护、预防的知识。每册约 12 万字，穿插卡通漫画图、解剖示意图、相关穴位图等约 200 幅，集中西医自然疗法为一体；集知识性、趣味性、实用性为一体，为迫切想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属提供一个全面、实用的读物。本书形式与不同层次、不同水平读者“欲休闲还忙碌、欲轻松还沉重”的心情特点形成强烈共鸣，为刚刚到来的“轻阅读时代”的医学界添彩，让人们在快乐中学习，在轻松中生活。

王海泉

2006 年元月于济南

C O N T E N T S 目录

1

第一章 概述

- 第一节 认识过敏性鼻炎 2
- 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 12
- 第四节 过敏性鼻炎的西医药治疗 21
- 第五节 中医学对过敏性鼻炎的认识 32

37

第二章 经络和腧穴

- 第一节 认识经络和腧穴 38
- 第二节 治疗过敏性鼻炎的常用穴位 42

53

第三章 过敏性鼻炎的按摩疗法

- 第一节 过敏性鼻炎常用按摩手法 54
- 第二节 过敏性鼻炎常用按摩法 63

73

第四章 过敏性鼻炎的拔罐疗法

- 第一节 拔罐防治过敏性鼻炎基础 74
- 第二节 过敏性鼻炎常用拔罐法 78

81

第五章 过敏性鼻炎的刮痧疗法

- 第一节 刮痧防治过敏性鼻炎基础 82
- 第二节 过敏性鼻炎常用刮痧法 85

过敏性鼻炎

图说常见病自然疗法丛书

89

第六章 过敏性鼻炎的中草药治疗

- 第一节 中草药简介 90
- 第二节 过敏性鼻炎常用中药 93
- 第三节 过敏性鼻炎常用方剂及偏方验方 96

101

第七章 过敏性鼻炎的贴敷疗法

- 第一节 贴敷防治过敏性鼻炎基础 102
- 第二节 过敏性鼻炎常用贴敷法 106

111

第八章 过敏性鼻炎的熏洗疗法

- 第一节 熏洗防治过敏性鼻炎基础 112
- 第二节 过敏性鼻炎常用熏洗法 117

121

第九章 过敏性鼻炎的针灸疗法

- 第一节 针灸防治过敏性鼻炎基础 122
- 第二节 过敏性鼻炎常用针灸法 126

137

第十章 过敏性鼻炎的饮食疗法

- 第一节 食疗防治过敏性鼻炎基础 138
- 第二节 过敏性鼻炎的饮食宜忌 144
- 第三节 过敏性鼻炎常用药膳 149

- 155 **第十一章 过敏性鼻炎的运动疗法**
- 第一节 过敏性鼻炎与运动 156
- 第二节 过敏性鼻炎常用运动疗法 160
- 167 **第十二章 过敏性鼻炎的音乐疗法**
- 第一节 过敏性鼻炎与音乐疗法 168
- 第二节 过敏性鼻炎常用音乐疗法 170
- 175 **第十三章 过敏性鼻炎的心理调护**
- 第一节 过敏性鼻炎与心理疗法 176
- 第二节 过敏性鼻炎中的心理问题与调护 179
- 187 **第十四章 过敏性鼻炎的预防**

图说常见病自然疗法丛书

过敏性鼻炎

第一章 概述

- 第一节 认识过敏性鼻炎
- 第二节 过敏性鼻炎的病因及发病机制
- 第三节 过敏性鼻炎的诊断与分类
- 第四节 过敏性鼻炎的西医药治疗
- 第五节 中医学对过敏性鼻炎的认识

1

第一节

认识过敏性鼻炎

当春暖花开、大地回春之际，大家放飞心情来到田间、郊外，欣赏优美的田园风光之时，有时会遇到有的人喷嚏连连、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。西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原因为: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

作做的非常棒,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)。

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,同时感到鼻子不透气。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,而只有鼻子不透气和流清水样涕的症状。老年人可能没有喷嚏和鼻塞症



▲ (图1-2)

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？感冒通常会伴有咽喉痛、咳嗽等，严重的还会发热、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、流鼻水、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，不断的对患者进行骚扰。症状发作无规律，只要接触过过敏原，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。

2

第二节

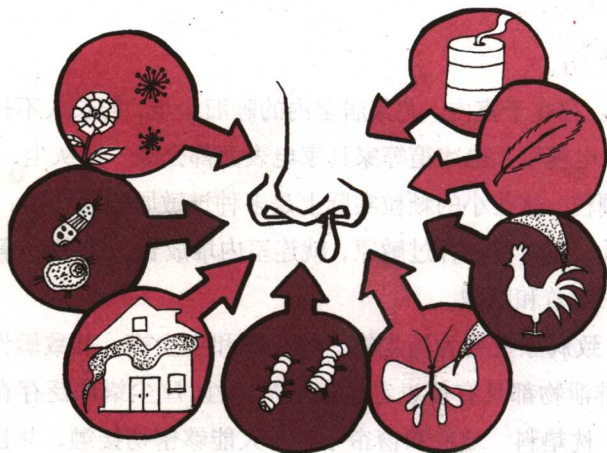
过敏性鼻炎的病因及发病机制

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 过敏性鼻炎的发病病因

① 过敏原

引起过敏性鼻炎的各种因素称做过敏原或者变应原，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 $20\sim 50\ \mu\text{m}$, 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。

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 万~25 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, 无处不在。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**: 猫、狗、兔等家畜的上皮脱屑、唾液、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, 由动物皮毛致敏者的报道屡见不鲜, 尤以体质较弱的儿童居多。(图1-4)

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



▲ (图1-4)