



图解鼻过敏症百疗百治

(日)

藤田洋佑 主编
邹元植 译
周正

重症鼻堵塞，不能以鼻呼吸时
姜片切成2~3毫米厚，上置火炷，放在头部穴上旋灸。出现热感后拿开。

鼻堵塞而嗅不到气味时
指压四白穴使血管收缩并强化粘膜，尽量处置。

**苦于打喷嚏后的
顽固淌清鼻涕**
颈前屈，颈后突出骨下方周围，以吹风机加温，鼻覆温湿布。

**欲立即消除令人
不快的鼻堵塞**
将中指重叠于食指上，同时指压左右两鼻翼紧外侧及鼻根部。

鼻堵塞顽固，长期持续时
以拇指与食指夹住小趾根部揉捏，有奇效。

擤了淌，淌了擤，鼻涕不断时
指压增强鼻粘膜抵抗力的穴位。有效穴集中在头中心线上、手及臂。

图解家庭白皮书系列

策 划 赵玉秋

责任编辑 齐向东

封面设计 贾 飞

王统强

图解腰痛百疗百治

图解肩酸痛百疗百治

图解便秘百疗百治

图解头痛百疗百治

图解寒证百疗百治

图解眼疲劳视力减退百疗百治

图解肥胖症百疗百治

图解腰膝足痛百疗百治

图解过敏性鼻炎百疗百治

图解痔疮百疗百治

图解脱发百疗百治

图解更年期综合征百疗百治

图解颜面斑皱百疗百治

图解紧张精神疲劳百疗百治

图解胃病泻泄百疗百治

图解疲劳精力减退百疗百治

图解植物神经功能紊乱百疗百治

图解感冒百疗百治

图解失眠百疗百治



ISBN 7-5384-1986-1



9 787538 419863 >

定价：6.90元

图解家庭白皮书系列⑨

图解 鼻过敏症百疗百治

(日) 藤田洋祐 主编
邹元植 译
周正
张颖欣 附录



吉林科学技术出版社

本书经中华版权代理总公司代理，日本主妇之友出版社授权独家出版。
吉林省版权局著作权合同登记：图字 07—1998—191

图解家庭白皮书系列⑨
图解鼻过敏症百疗百治

(日) 藤田洋祐 主编

责任编辑：李大力

封面设计：王统强 贾 飞

出版 吉林科学技术出版社
发行
印刷 长春大学印刷厂

880×1230 毫米 大 32 开本 96000 字 3.25 印张
1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 7-5384-1986-1/R·347 定价：6.90 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185
电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

前 言

以衣食住为首的人们的生活环境，在日新月异地不断变化。令日本人苦恼的疾病也不甘落后地在变化。战前被称为国民病的结核已销声匿迹，而癌瘤、心脏病却肆无忌惮地威胁着我们的健康。试以眼病为例，砂眼等感染性疾病已被糖尿病、高血压等引起的视网膜病及白内障、青光眼等随老化而出现的疾病取而代之，并在不断增多。

疾病的变迁，在耳鼻科领域亦不例外。最明显的是慢性副鼻窦炎（蓄脓症）在减少而鼻过敏病的急剧增多。作者本人于 1965 年开始作为耳鼻科医生工作的当时并未能想象到鼻过敏患者竟增加到如此之多。

鼻过敏疾病之所以如此增多，据称与居住、饮食生活的急剧变化不无关系。

纵然时处寒冬，也在温暖如春的室内贪食着肉类，乳制品等动物蛋白及脂肪…与昔日相比，我们生产显著富裕优越。但如果此种生活竟引起多种病状的出现，我们就有必要探讨一下我们的生活方式是否正确、合理了。

鼻过敏病虽不至于影响性命，但却是一个反复引起打喷嚏、流鼻水、鼻不通气及目痒、头痛、皮肤瘙痒等多种症状，令人极不舒服的疾病，并且体质与此病有关，致使

常需要多年的治疗方能治愈。此期间的患者将要忍耐多种痛苦。症状严重时,精神不能集中专注,对工作、学习也均会有很大影响。

本书出版的目的在于能减轻鼻过敏病的症状,使患者能获得舒适的生活。

因此,本书尽量介绍了减轻其症状的方法,增强体质、消除症状等方法。体质和生活方式当然是因人而异,多种多样。感染性疾病已可以认为在一定程度上已具有常规的、现成的治疗法。但过敏性疾病的治疗则因人而异,需要特定的方法。希望患者能从本书介绍的方法中挑选适合自己的简单易行的方法实际应用。

对于与体质有密切关系的疾病,不少是东方医疗可以奏效的。本书中大量介绍了东方医学的治疗法的原因也即在于此。主要担当东方医学部分的永井秋夫先生,多年来一直专心于鼻过敏性疾病的治疗,所以本书中也大量介绍了永井先生独特的研究、实践成果。

此外,关于具体实施方法,为了便于一般能在家庭中进行而加入了大量照片或解说图。对有关此疾病的知识也在后半部加以解说。希望一并阅览。

鼻过敏病的治愈需要较长期间,同时自己对治疗是否积极对疗效也有很大影响。所以要了解自己患病的情况,耐心积极坚持治疗也是非常重要的。

但家庭疗法也有其限度。如果症状加重或出现可疑情况时,请一定要接受耳鼻科医生的诊治。

藤田洋祐

目 录

前言.....	1
---------	---

彻底清除鼻不适应的实践篇

对鼻过敏症有效穴的定位法.....	2
消除喷嚏①立即制止发作的鼻指压法.....	6
消除喷嚏②使症状难以出现的鼻温敷法.....	8
制止清鼻涕①用吹风机使颈后部保温.....	10
制止清鼻涕②按压强化鼻粘膜的穴位.....	12
制止清鼻涕③以不热的灸治疗.....	14
治疗鼻堵塞①刺激鼻两侧及鼻翼.....	16
治疗鼻堵塞②有奇效的脚部按摩.....	18
治疗鼻堵塞③症状顽固者用此指压法.....	20
治疗鼻堵塞④生姜灸还具有药效作用.....	22
消除鼻堵塞,恢复嗅觉.....	24
制止目痒、充血、流泪①按压眼周围及大眼角.....	26
制止目痒、充血、流泪②对肩端及腿灸疗亦有效.....	28
清鼻涕并有鼻出血时,如此制止.....	30
消除并发的头沉.....	32
同时有头痛时的治疗法.....	36
慢性化症状以中药为宜.....	38
改善过敏体质的日常生活对策①温冷交替浴.....	40
改善过敏体质的日常生活对策②足浴.....	42
改善过敏体质的日常生活对策③鼻洗涤.....	44
改善过敏体质的日常生活对策④干布摩擦.....	46
改善过敏体质的日常生活对策⑤不热灸.....	48
改善过敏体质的日常生活对策⑥医治怕冷症.....	50
改善过敏体质的日常生活对策⑦消除怕冷症的指压.....	52

改善过敏体质的日常生活对策⑧防止脚凉的秘诀.....54

改善过敏体质的日常生活对策⑨中药.....56

减轻发作的方便器具及市售药.....58

彻底消除鼻不适症状的理论篇

不适症状发生在鼻的如下部位.....62

因何出现喷嚏、清鼻涕、鼻堵塞.....64

此种人更易患鼻过敏症.....68

你的鼻过敏症属于哪一类型①终年令人苦恼的螨过敏症.....70

你的鼻过敏症属于哪一类型②集中于早春的“花粉症”72

你的鼻过敏症属于哪一类型③霉雨期至夏季多见的,其原因为霉.....76

儿童的鼻过敏症要特殊注意的事项.....77

制止发作的日常生活对策.....79

引起不适症状的鼻病及其对策①急性鼻炎.....82

引起不适症状的鼻病及其对策②慢性鼻炎.....83

引起不适症状的鼻病及其对策③慢性副鼻窦炎.....84

明确原因的检查及诊断.....86

鼻过敏症的最新疗法.....88

附录

秘方.....92

验方.....93

偏方.....96

彻底清除鼻不适应的实践篇

对鼻过敏症有效穴的定位法

东方医学认为疾病是人体中一种生命能量的流动受阻而致。此能量的途径称为经络，穴位即表示此能量易受阻的部位。穴位疗法即是对此受阻部位施以力或温热等刺激而治疗疾病的方法。

任何人都会的穴定位法

人的姿容各有不同，穴的位置亦因人而异。本书所述记述的为其标准位置。要在其周围以拇指或食指指尖试行按压，如出现疼痛或与其他处感觉不同，则该处即是你的穴位。

本书将穴与穴的间隔距离以指的宽度表示，此宽度是以患者本人的手指为原则。1 指宽为拇指的宽度，2 指宽为食指与中指的宽度，3 指宽为食指至环指的宽度，4 指宽则为食指至小指的宽度。

面、头、肩的穴位

①水沟位于鼻下沟的中央。②迎香位于鼻翼的外侧。

③印堂位于左右两眉之间。

④上星位于印堂的正上方。将手掌小指侧关节隆起置于鼻根部时，小指伸直，小指尖所触及的部位。

⑤囟会位于上星 2 指(宽)上方。

⑥肩髃：上肢横举起后，肩头出现前后两个凹陷处，前侧凹陷处即为此穴。

⑦百会位于左右耳上端连线的中央，在头顶处。

⑧前项位于百会前下 2 指。

颈项部穴(参照第 4 页照片)

①哑门位于颈椎(颈椎)与头骨根部间的凹陷(颈窝)之中。

②天柱与哑门同高，位于颈椎外侧。③风池位于耳后乳突骨与天柱之间。

④大椎位于颈前屈时突出之骨(第 7 颈椎)的下方。

手脚穴(见第 5 页照片)

①孔最穴位于屈肘时，肘内侧出现的粗腱的拇指侧，肘内侧横纹、近腕侧 3 指。

②手三里位于屈肘时出现的横纹拇指侧前端，近腕侧 3 指。

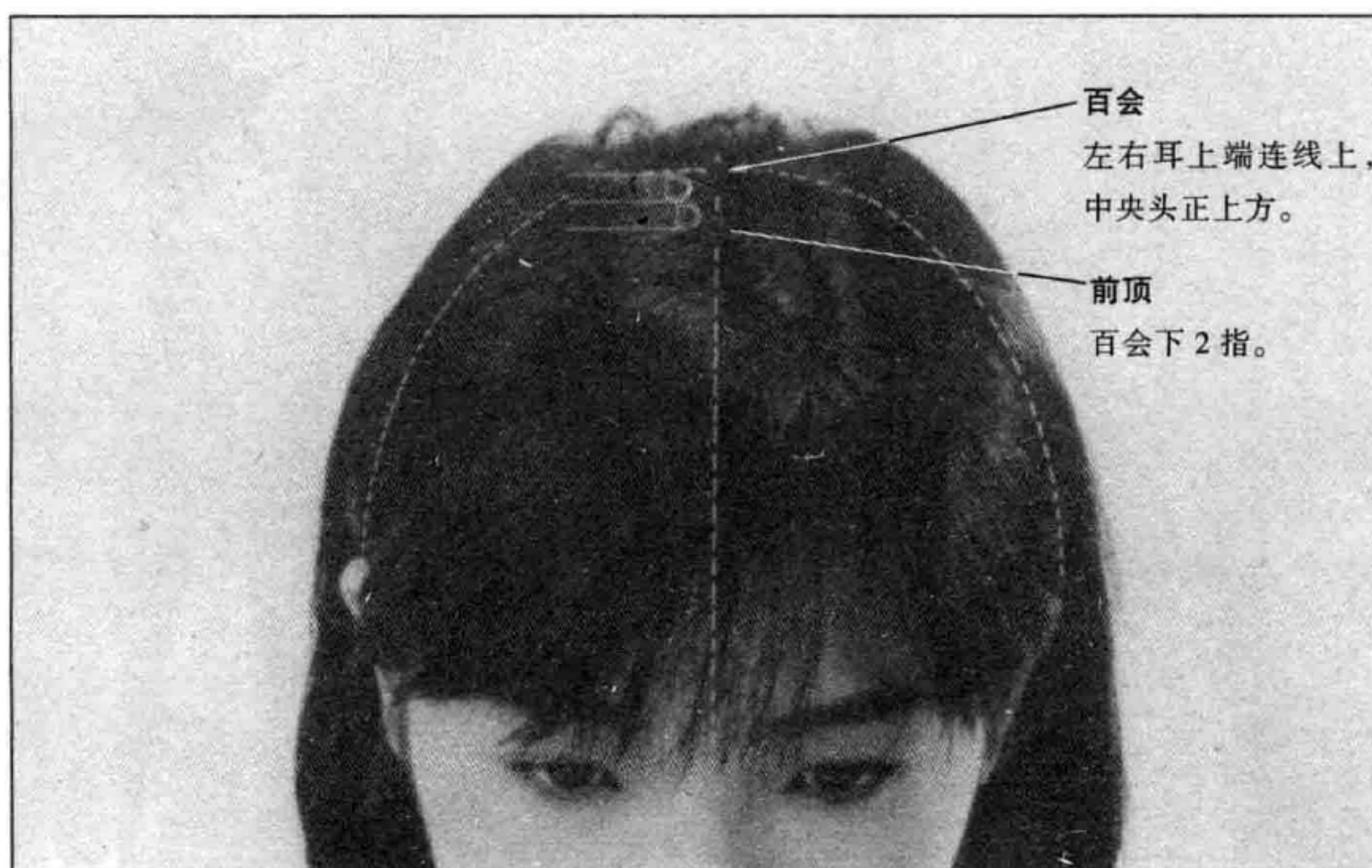
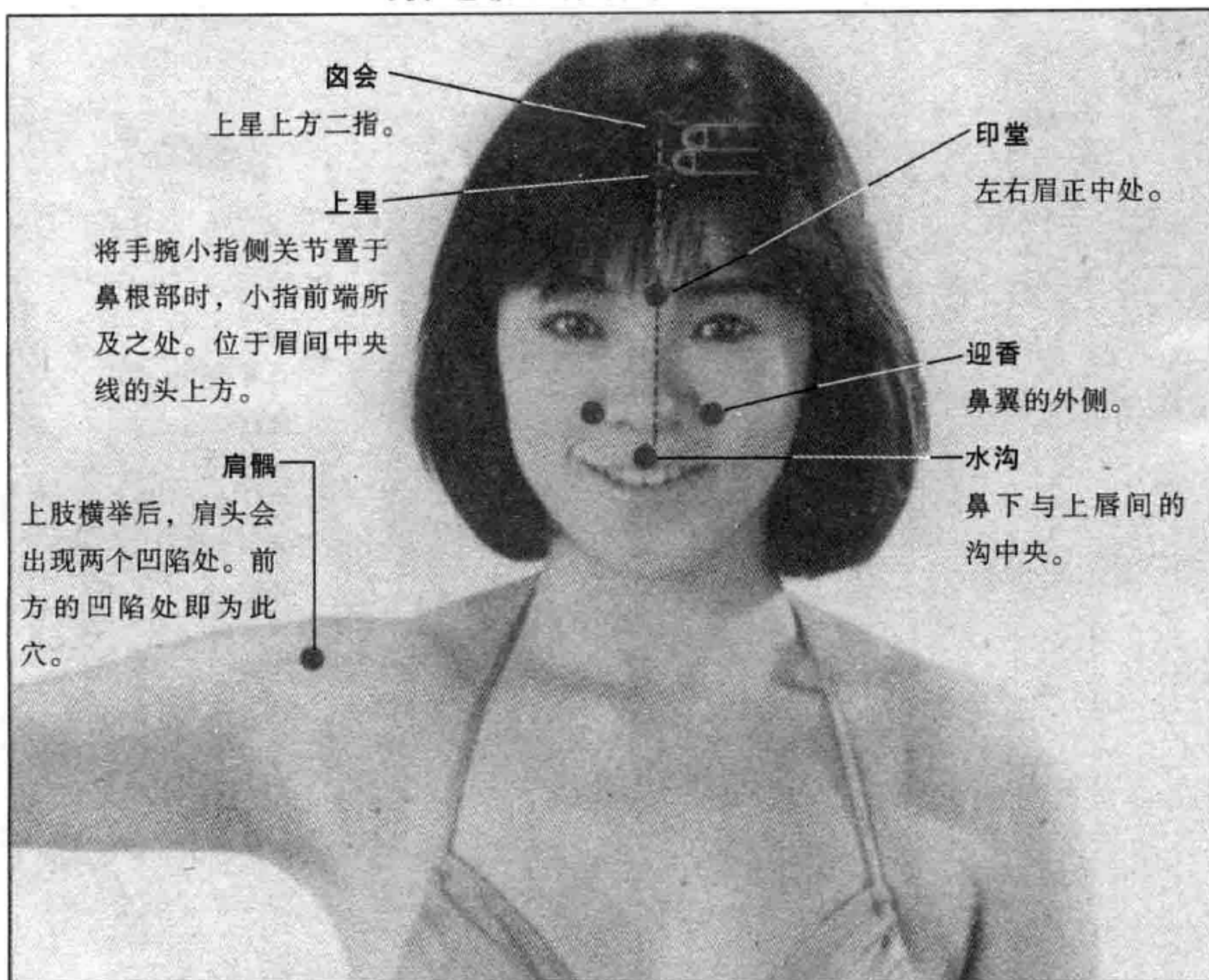
③合谷位于拇指及食指根部，稍近食指处。

④足三里位于小腿外侧两根骨头的中央处，膝盖骨下 4 指。

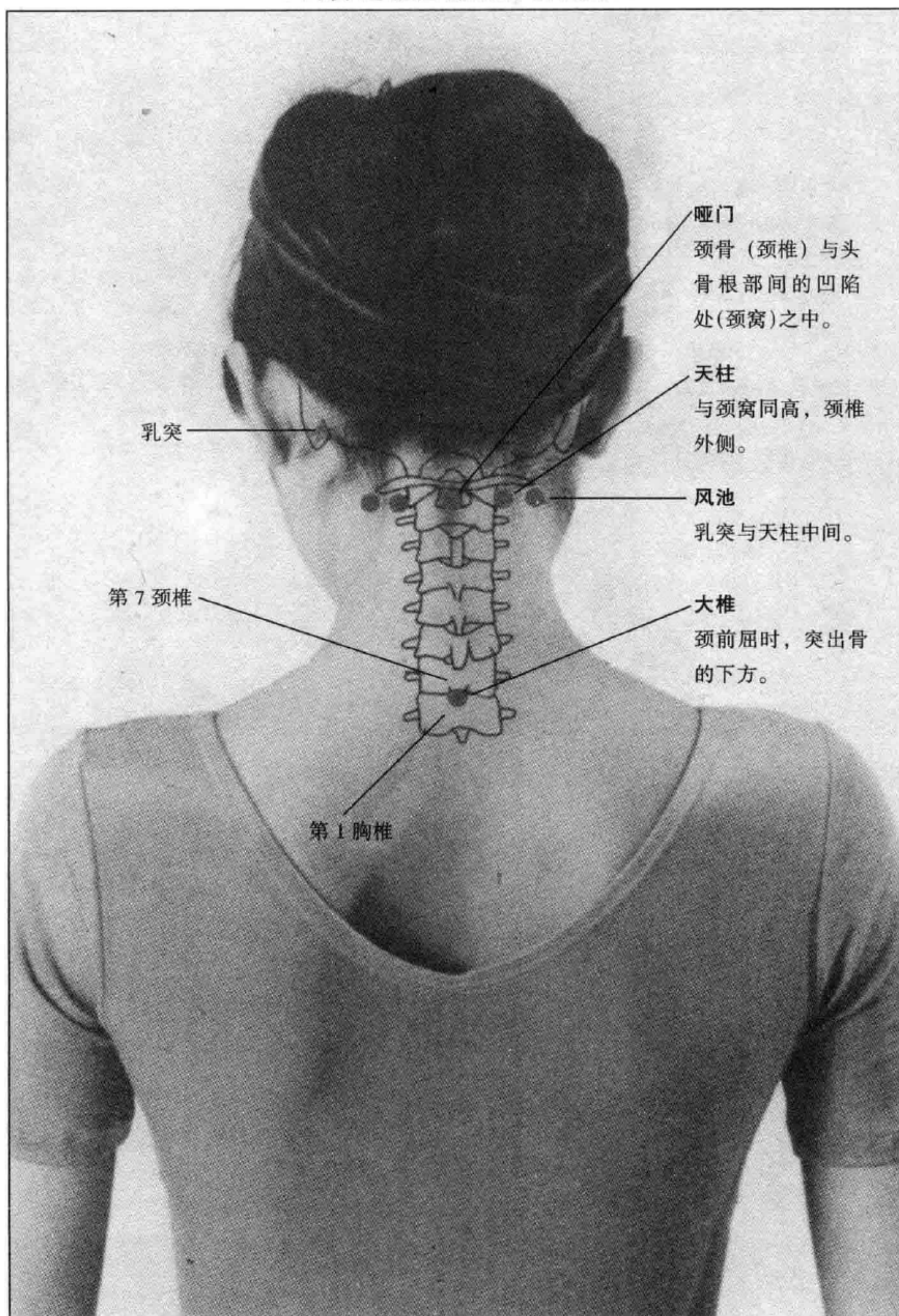
(永井)

按压有压痛处即是你的穴位。位置及间距均以患者本人手指宽度计算。

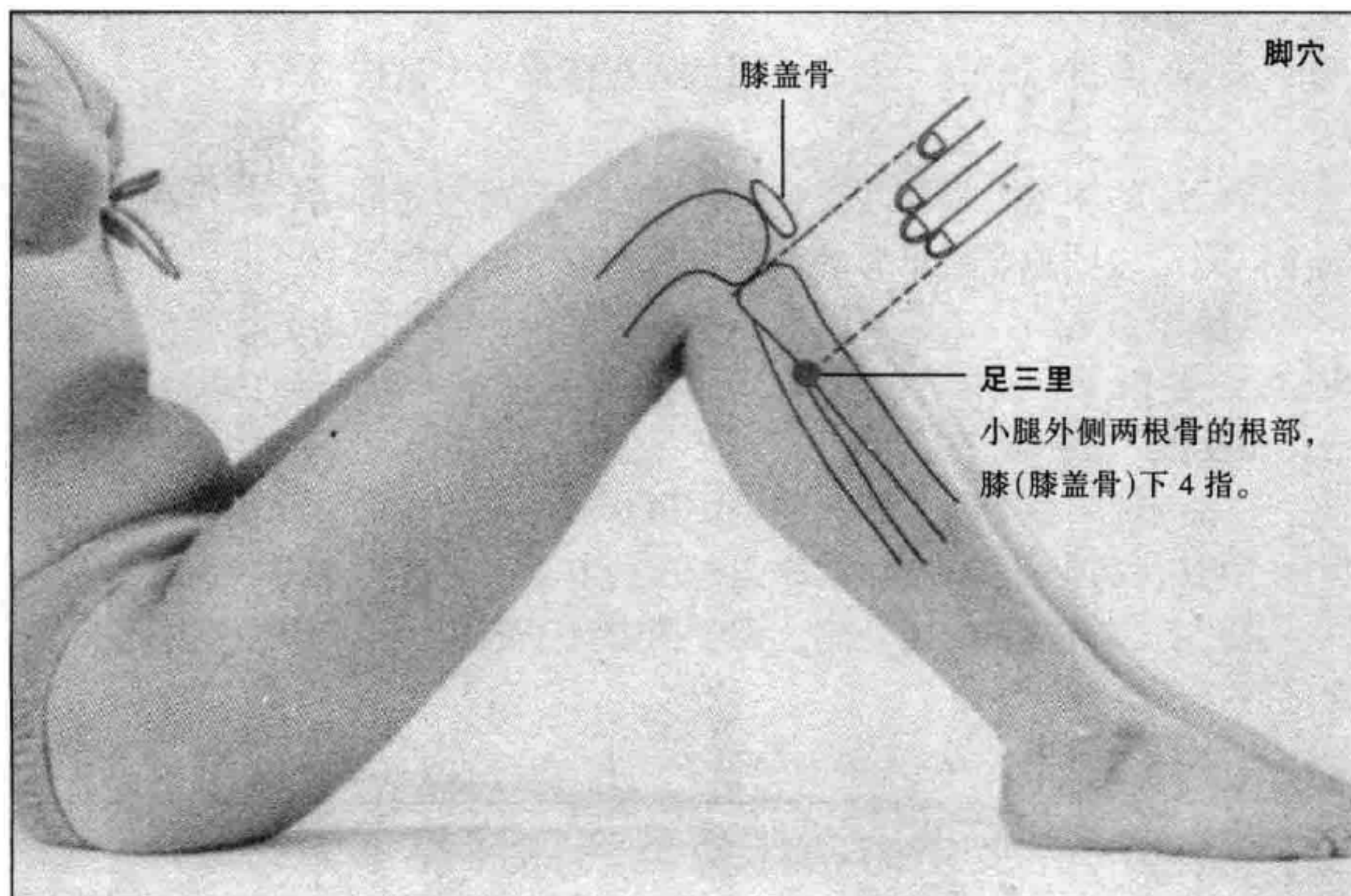
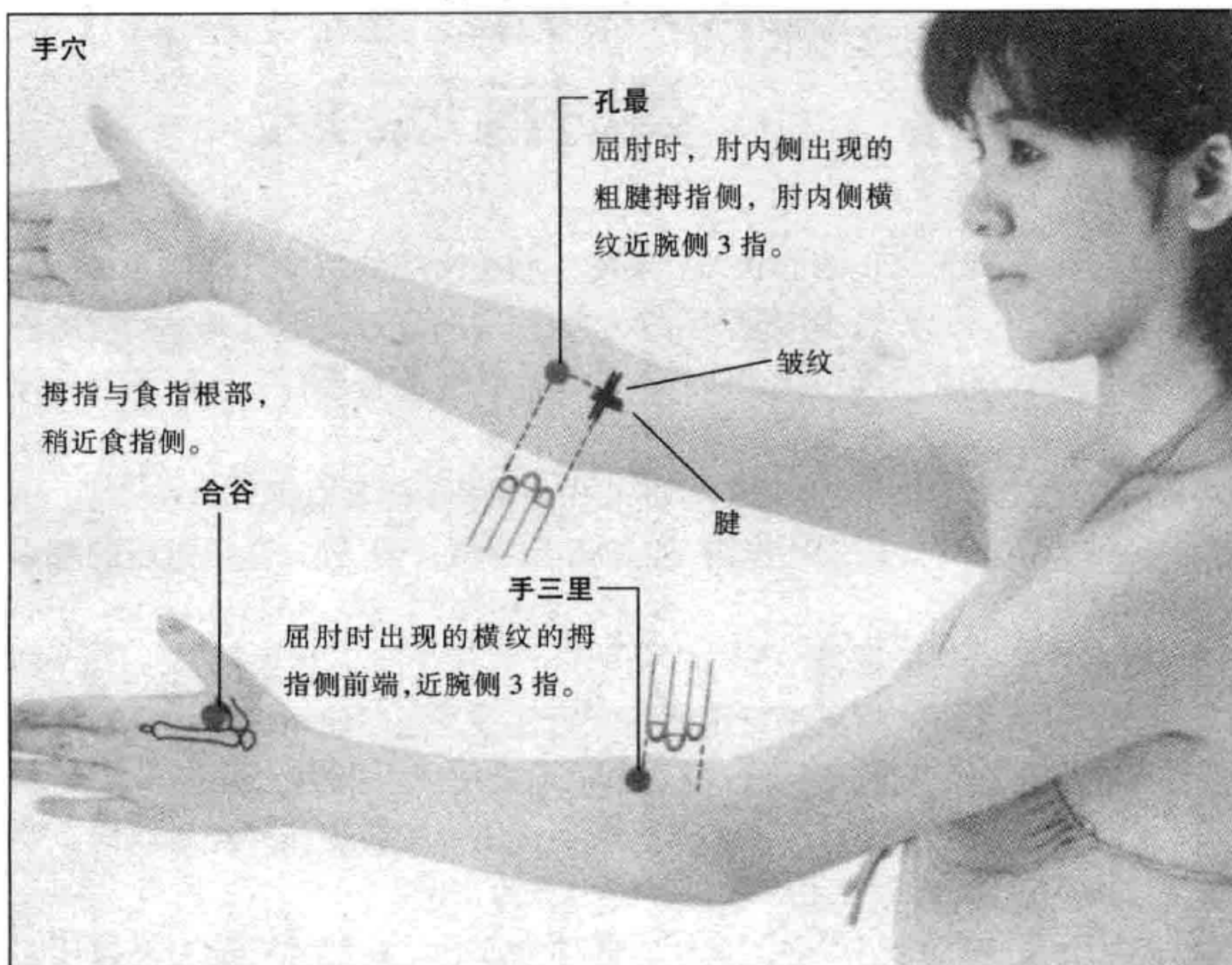
●对鼻过敏症有效的面、头、肩穴●



●对鼻过敏症有效的颈项穴●



●对鼻过敏症有效的手、脚穴●



立即制止发作的 鼻指压法

鼻过敏症首先出现的症状即是喷嚏。制止喷嚏的两个穴位就在鼻旁。指压该两穴——迎香与水沟即可奏效。该两穴的极近处即有诱发喷嚏的三叉神经经过，刺激该两穴可立即发挥作用。在人前将要打喷嚏时请首先按压该两穴。

穴位疗法中的指压法，初学者亦能简单掌握，但要取得较高的疗效，也要学会其要领。在介绍指压水沟，迎香指压之前，以下首先介绍指压的基本及提高效果的要领。

提高效果的指压要领

①本书所介绍的指压法有用拇指，用食指及同时使用拇指与食指及拇指重叠在食指上的数种指压法，但其原则均是使用手指尖。

②但将手指尖置于穴位上，仅用指尖按压可能会损伤神经或肌肉。要以全身按压状，将体重着力于指尖样施力方为正确。

③指压要“一次3秒”。即按压时间约为3秒。在熟练之前可在按压时口中数着1,2,3来计算时间。

④按压力量约为5千克。可用指尖在体重计上试按而体会5千克的力度。

⑤舒适的刺激方能使穴位疗法奏效。按压时有疼痛时，其疼痛的性质也应舒适为度是非常重要的。按压后如有不舒适感，则应中止。

⑥施加力量的方法，原则上是垂直向下压，但如能边画小圈样旋动施压则会更有效。何种方法较好，要自己试用，选择有舒适感的刺激为宜。

指压法

①水沟位于鼻下与上唇间的沟中央。用你常用侧的食指指尖按压。面部指压不可过度，但此穴属例外，较强施压为有效。可边画小圈状进行指压。

②迎香位于鼻翼的紧外侧。将食指指尖置于该穴，再加上中指尖，左右两穴同时指压。

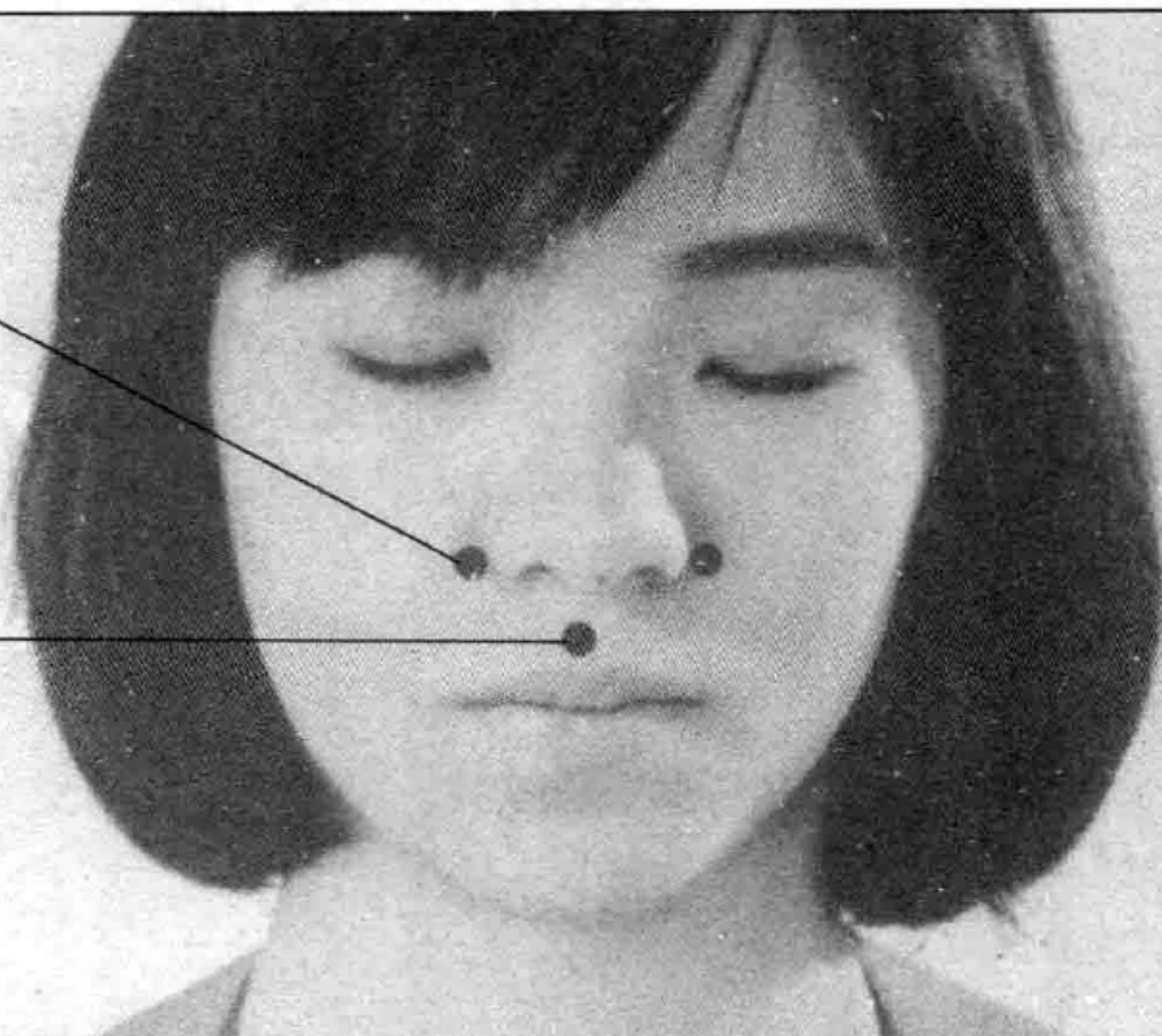
要打喷嚏时先要用力指压鼻翼两侧及鼻下方。

●消除喷嚏的指压法●

穴定位法

迎香
鼻翼紧外侧。

水沟
鼻下与上唇间沟
中央。



将常用手食指指尖置于穴位之上。

手指置放法



迎香指压法



将食指指尖置于穴上，向鼻翼按压，左右同时进行。

要领是以约5千克的力量，如画圈样按压。

水沟的有效按压法



水沟指压法



使症状难以出现的鼻温敷法

喷嚏的发作，按前述的指压水沟及迎香法多可制止。但亦有时仅上法不能完全制止或虽暂时被制止仍要打喷嚏者可用下述的鼻及脚的温敷法。

鼻过敏者常于由温暖的室内走到寒冷的户外时出现喷嚏的发作。这是鼻粘膜对温度差、寒冷过敏的缘故。

对鼻进行保温本身对鼻即有保护作用，但更需要的是湿气。请用毛巾对鼻进行温湿敷。

此外，身体受凉也可引发喷嚏。尤其脚部更易受凉，要与鼻的温湿敷同时使脚保温则效果更好。

鼻保温法

①保温部位为鼻周围。

②将毛巾浸入稍热的水中（45℃左右），稍拧干后叠成能够覆盖鼻部的大小，将鼻完全包住。要注意毛巾不要覆盖眼睛。

因为毛巾要直接接触鼻部，覆盖之前要用手掌确认一下，不得过热。

③一条毛巾当然容易很快冷下来，但如毛巾过厚过多又难包得好。所以最好准备2~3条毛巾，毛巾凉下来不热就更换为好。共进行3次左右。

④温湿敷后，如鼻部仍保持湿润，反而易受凉而易引发喷嚏。应于温湿敷后用干毛巾擦干。

虽属少见，亦有人温湿敷鼻部后，反而连发喷嚏。此种人应中止使用。

脚保温法

①保温部位为踝稍上方至脚尖。

②水桶中注入42~43℃（热水澡的温度）热水，旁边再准备好更热的水（水壶）。

③两脚伸入水桶中，加温约5分钟。水凉时要添加热水，使之保持42~43℃。

④加温终了后，用凉水冲一下该部位。这样则不易着凉。

⑤很好擦干，穿上袜子，使之持续保温。

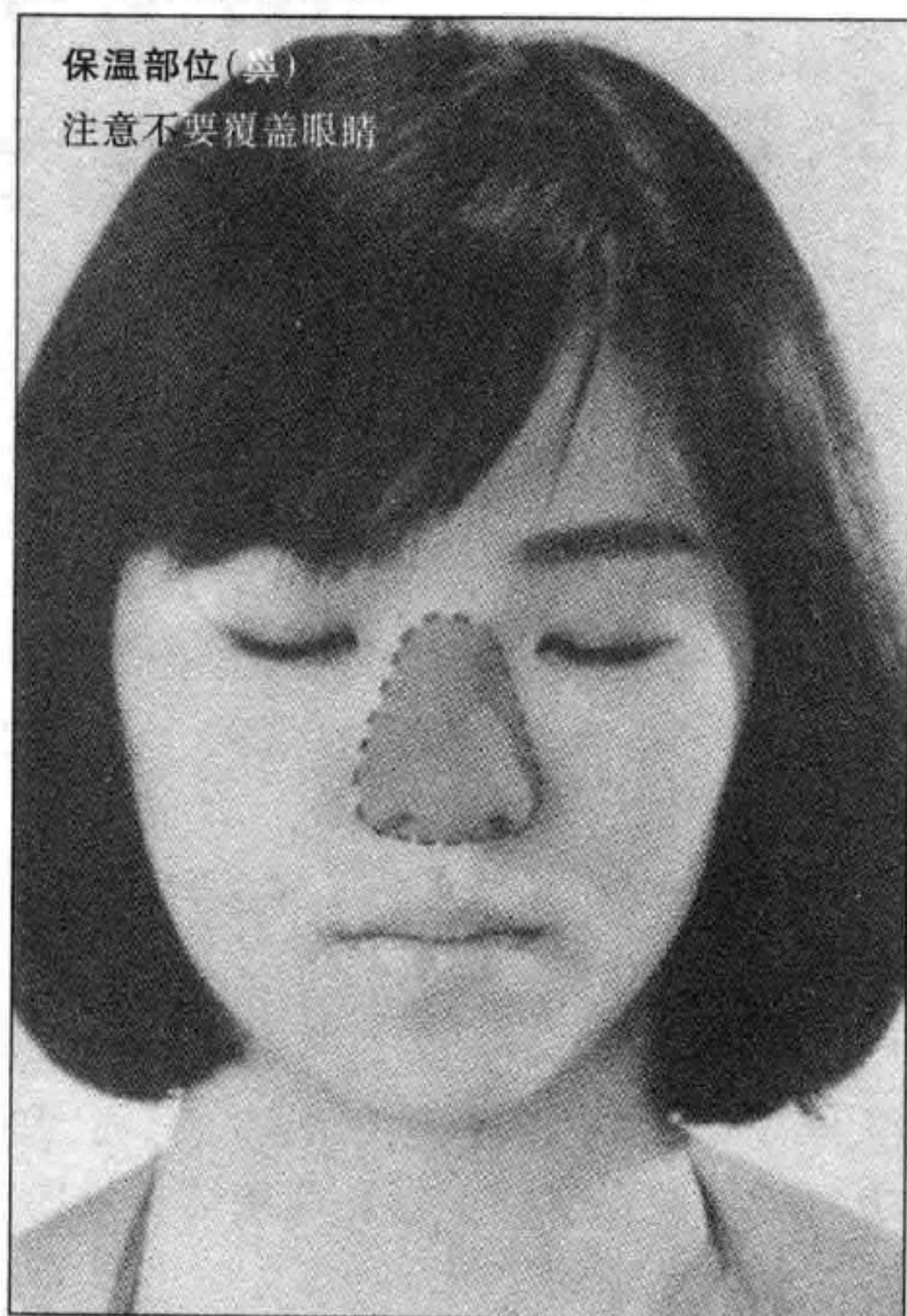
热水泡脚后要仔细擦干，否则容易着凉引发喷嚏。

●消除喷嚏的鼻及脚的保温法●

不引起烫伤程度的毛巾，将鼻全部包好。



保温部位(鼻)
注意不要覆盖眼睛



用干毛巾仔细擦干。



脚的保温法

