图解指压丛书

花粉症
过敏性鼻炎

原著　横山德三
翻译　陈 丁 生
　　高 彦 彬

中国中医药出版社
·北京·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

花粉症·过敏性鼻炎/（日）横山德三原著；陈丁生，高彦彬译．—北京：中国中医药出版社，2002.8

（图解指压疗法）

ISBN 7-80156-339-5

Ⅰ.**花…** Ⅱ.①**横…**②**陈…**③**高…** Ⅲ.①**花粉症—变态反应病—穴位按压疗法—图解**②**过敏性鼻炎—穴位按压疗法—图解**

Ⅳ.R249.5-64

中国版本图书馆 GIP **数据核字**（2002）**第** 045172 **号**

图字：01-2002-3526 **号**

本书由日本东京ユリシス出版部授权翻译出版

中国中医药出版社出版

发行者：**中国中医药出版社**

（**北京市朝阳区东兴路** 7 **号** **电话**：64151553 **邮编**：100027）

（**邮购联系电话**：64166060 64174307）

印刷者：**北京北宇印刷厂**

经销者：**新华书店总店北京发行所**

开 本：880×1230 **毫米** 32 **开**

字 数：49 **千字**

印 张：2.75

版 次：2002 **年** 8 **月第** 1 **版**

印 次：2002 **年** 8 **月第** 1 **次印刷**

册 数：5000

书 号：ISBN 7-80156-339－5/R·339

定 价：8.00 **元**

如有质量问题，请与出版社发行部调换。

序

古代的中医学从中国传入日本以后，适应日本的风土人情以及日本人的体质、思想，发展成为日本汉方医学。

中国的中医学里有着众多的技术门类，在日本，主要是汤液（中药煎剂）、针灸、推拿得到了较大的发展，而且形成了具有日本特色的独特体系，为日本人民的健康保健做出了巨大贡献。

推拿在日本的江户时代（1603～1867）被称为按摩，当时以宫胁仲策、藤林良伯、内海辰之进、太田普斋等人为代表，大力弘扬学术，形成了独具日本风格的按摩医疗体系。自日本明治时代（1868～1911）起，西洋医学体系的引入，给汉方医学带来了巨大的影响和冲击。按摩也不例外，受到了西医学理论的很大影响。这种影响的结果，是在日本的大正（1912～1925）到昭和（1926～1988）初期，形成了按摩的现代化趋势，于是产生了“指压”、“整体”等医疗技术名称。指压，作为医生常用的高超医疗技术之一，为广大患者所接受。而且，作为患者自我治疗与保健的手段之一，在广大群众当中也十分流行。在日本，指压技术不仅仅被医生所常用，作为一种由家属或患者本人就可以方便施行的有效疗法，已经进入了千家万户。

如今，这套指压丛书得以翻译成中文出版，通过指压，如果能为中国人民的治疗与保健做一点贡献的话，这也是日本医学对接受中国医学二千多年恩惠的一点回报吧。

这套丛书由我的同学片仓武雄先生为中心的学术团体的成员们所著。片仓先生是日本按摩指压界屈指可数的领头人，主办了“命门会指压塾”，培养了众多弟子，得到了很高的评价。由他们亲笔著成的这套丛书，必将会受到中国读者的大力欢迎。

日本鸡林东医学院院长　梁哲周
（日本国东京都台东区东上野 1-24-8）

2001 年 10 月 11 日

（杨钢　翻译）

原著者前言

花粉症和鼻炎的三大症状是打喷嚏、流鼻涕和鼻塞。它们均属于现代医学中的过敏性疾病。现代医学将仅在花粉飘飞季节出现这三大主症者称之为花粉症，而将一年四季均可见这三大主症者称之为过敏性鼻炎。

花粉是自古以来就存在的东西，但为什么直到近年来患花粉症的病人才增加呢？目前提倡多种学说，其中有种学说认为：可能与汽车排出的尾气所致的大气污染起了促进作用有关。

但是，即便在花粉飘飞季节，也有患花粉症和不患花粉症之别。这说明花粉症的出现与体质有某些联系。中医治疗的目的，在于治疗体质的弱点，使之成为难于患花粉症和过敏性鼻炎的体质。改善体质是件很费时间的事，需要日积月累。在每天注意饮食的同时，若能按照本书所介绍的指压方法进行持之以恒的锻炼，我想就一定能够练出一副战胜花粉和大气污染的身体来。

本书的中医理论浅显易懂，配有插图进行说明。使用本书时，请先查明自己的病证属于哪种类型，然后在生活中采取必要的养生手段。

最后衷心感谢鸡林东医学院院长梁哲周先生的忠告和指导，同时也感谢片仓武雄先生所给予的莫大帮助！

日本·横山德三

目次

1 令人尴尬的花粉症被治愈 …… 2
2 过量饮酒所致花粉症 …… 5
3 现代医学中的过敏性疾病 …… 7
4 花粉症、过敏性鼻炎在中医属于哪种疾病 …… 9
5 花粉症的原因之一——风寒、风热等外邪 …… 11
6 花粉症的原因之二——肺、脾、肾虚弱 …… 13
7 喷嚏、流涕因寒冷加重 …… 15
8 每遇暖风就出现鼻塞和眼睛发痒 …… 17
9 每当劳累就恶化 …… 19
10 过食色拉导敏的花粉症 …… 21
11 原本身体虚弱、加上在游泳池受凉 …… 23
12 养生不当和过度饮食所致 …… 25
13 基本指压 …… 27
14 因寒冷恶化型（风寒证）的症状 …… 29
15 因寒冷恶化型（风寒证）的治疗 …… 31
16 因寒冷恶化型（风寒证）的辅助疗法 …… 33
17 因风热恶化型（风热证）的症状 …… 35
18 因风热恶化型（风热证）的治疗 …… 37
19 因风热恶化型（风热证）的辅助疗法 …… 39
20 劳累恶化型（肺脾气虚证）的症状 …… 41
21 劳累恶化型（肺脾气虚证）的治疗 …… 43
22 劳累恶化型（肺脾气虚证）的辅助疗法 …… 45
23 腹部易着凉型（脾阳虚证）的症状 …… 47
24 腹部易着凉型（脾阳虚证）的治疗 …… 49

需要全本请访问 www.ertongbook.com

25 腹部易着凉型（脾阳虚证）的辅助治疗 …… 51
26 腰膝畏寒型（肾阳虚证）的症状 …… 53
27 腰膝畏寒型（肾阳虚证）的治疗 …… 55
28 腰膝畏寒型（肾阳虚证）的辅助疗法 …… 57
29 身体困重型（痰浊证）的症状 …… 59
30 身体困重型（痰浊证）的治疗 …… 61
31 身体困重型（痰浊证）的辅助疗法 …… 63
32 畏惧花粉者日常注意事项 …… 65
33 祛除眼睛充血、疼痛的指压 …… 67
34 祛除头痛、头重的指压 …… 69
35 祛除肩膀酸痛的指压和体操 …… 71
36 预防花粉症、过敏性鼻炎的气功疗法Ⅰ …… 73
37 预防花粉症、过敏性鼻炎的气功疗法Ⅱ …… 75

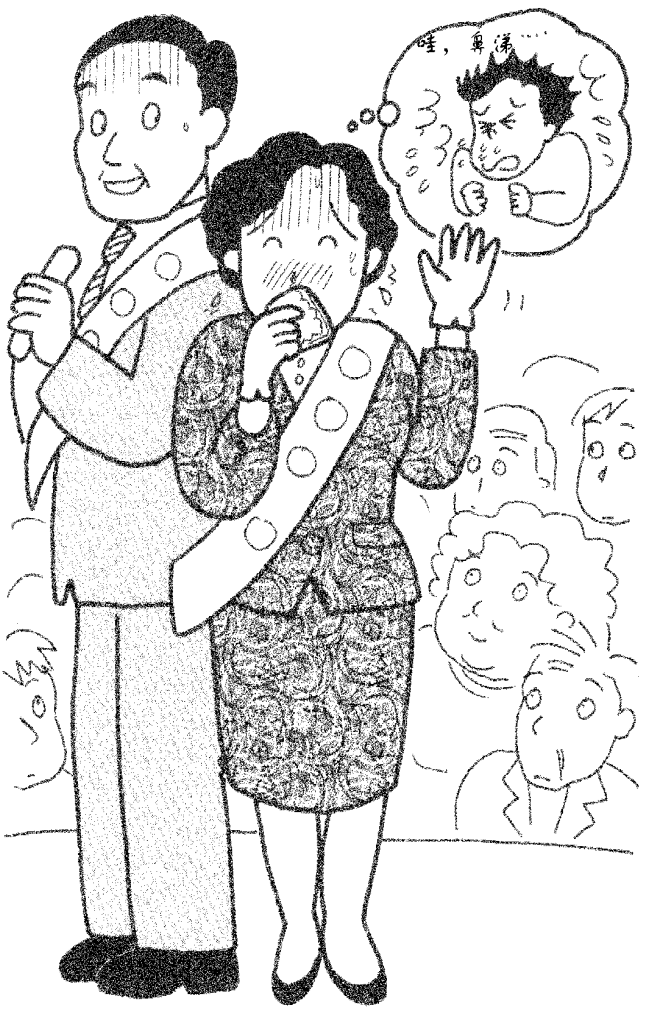
指压 Q&A …… 76

指压

花粉症 过敏性鼻炎



1 令人尴尬的花粉症被治愈



某省议会议员的妻子 T 女士，55 岁，数年来每年都因严重的花粉症而烦恼。T 女士，既是丈夫的司机，还是丈夫事业上的后盾，堪称左膀右臂，非常活跃。

可是，每当花粉飘飞时，即出现打喷嚏、流鼻涕等症状，非常痛苦。特别是遭遇冷风或疲劳时，往往进一步恶化，在激烈的喷嚏后清稀透明的鼻涕流出不止。因为经常要抛头露面，所以显得很尴尬。在出现花粉症的同时，食欲没了，手足也发凉。如果温暖温暖腹部，或进食热食，则症状可以缓解。

从 T 女士的症状看，属风寒之邪侵袭身体，而致打喷嚏、流鼻涕；又患者的症状可因温暖消化系统而得到缓解，说明尚有胃寒存在。

原本为了维持身体健康而来本院门诊治疗 (每周一次)，不久决定追加花粉症的治疗。于是在原治疗的基础上增加了为减轻花粉症不吃生冷食物的饮食疗法，并教会她在家里即能完成的养生方法及自己即能够完成的简单点穴疗法。

为了实现自己多年要把疾病治愈的宿愿，每周来院治疗两次。从第二周起令人尴尬的症状即逐渐消失，第三周前后症状全部消失，病人心情变得非常愉快。

自不待言，T 女士对点穴能把花粉症治愈感到非常高兴！

2 过量饮酒所致花粉症



大手保险公司的管理人员 E 先生前来门诊。

他是从 2 年前的春天开始，感到胸和喉部窒闷，呼吸困难。与此同时，还见头重、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等花粉症症状。

E 先生嗜酒，酒量颇大，每次能轻松地喝光一升酒。及至第二天，上述各症一定恶化。另外，每当气压低时症状也恶化。

尽管明知花粉症的出现与酒有关，也曾多次进行戒酒的尝试，但最终是无功而返。

E 先生的病因在于饮酒过度，导致体内的水分代谢紊乱。代谢紊乱后，多余的水分容易蓄积在脾和肺。因此感到胸闷、呼吸困难，严重时则诱发花粉症和过敏性鼻炎。

马上开始能使多余水分排泄的点穴治疗。尽管事先向患者说明了一次治疗要完全治愈非常困难，希望每周能来接受两次治疗，终因患者事务繁忙而无法执行。只好每两周来治疗一次，并教给他在家中即能完成的点穴疗法。

尽管教给了点穴疗法，但能扎扎实实坚持下来的人极少。E 先生秉性认真，能很好地坚持下来。一个月后，除喝完一升酒后的第二天以外，症状几乎全部消失。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

3 现代医学中的过敏性疾病



在现代医学领域，花粉症和过敏性鼻炎均属于过敏引起的疾病。所谓过敏，是指于常人而言什么也不是的物质侵袭人体后，成为过敏原，导致人的异常反应。花粉症的过敏原是花粉，过敏性鼻炎的过敏原是灰尘和螨虫。

飘浮在空中的花粉，可粘附在鼻腔、眼睛和支气管粘膜上，侵袭人体，使过敏体质的人产生各种各样的不适感觉。花粉症由于只是在花粉飘飞的季节出现，故称之为花粉症。花粉飘飞的时间，由于植物种类的不同而有长短之别，一般都是从 2 月份持续到 5 月份。其中最多的是杉树花粉症。由水稻科植物和艾蒿引起的花粉症较少见，对此过敏的人花粉症大多在夏秋季节出现。

过敏性鼻炎是由家里的灰尘和螨虫引起的，一年四季均可发生。

过敏性鼻炎的典型症状是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞。而花粉症不仅出现鼻部症状，还可见眼睛发痒、喉部异常、咳嗽咯痰。除此之外，还常见皮肤瘙痒。

4 花粉症、过敏性鼻炎在中医属于哪种疾病？



花粉症是一种非常新的、二战后才被命名的疾病。因此，在中医古籍中并没有花粉症这一病名，但是，与此非常相似的疾病自古即有。

其中之一为“鼻鼽”。所谓鼽即鼻塞不通的意思，在中医古籍中也有“打喷嚏”、“流鼻涕”等现代医学中常用的医学术语记载，而且记载了治疗方法。因此，可以认为鼻鼽与花粉症的症状及过敏性鼻炎的症状大体相当。

又，中医古籍中还有“白涩症”的记载，其主症为眼睛幻视、睑结膜充血。此症与花粉症眼的症状大致吻合。

由上可知，尽管由医古籍中没有过敏性疾病等的描述，但从那时起却有了针对这些症状的治疗。由此形成了中医独特的诊疗方法。

现代医学对过敏性疾病尚无良策，而根据中医的思想进行治疗却往往可收到良好效果。这可能与中医独特的治疗能够从根本上治愈过敏性体质有关。因为是从改善体质入手，所以能达到根治的目的，在这里，我愿向各位推荐根据中医思想归纳出来的点穴疗法。

5 花粉症的原因之一 —— 风寒、风热等外邪



在中医，花粉症和过敏性鼻炎被认为是广义范畴的外感性疾病的一种。其原因与寒热、温凉等气候的异常变化致使风寒、热邪侵袭人体有关。此外与五脏中的肺、脾、肾（与现代医学的肺脏、脾脏、肾脏机能有别）功能衰弱、水津疏布失常也有关。

根据病邪的性质，可分为气温下降时的风寒型和气温上升时的风热型两种类型。

早春气温由冷变暖，变化急剧，身体不能很好适应。及至夏天，气温上升，腠理疏泄，突遭寒邪，可导致风寒型的花粉症和过敏性鼻炎。到了冬天，若气温突然转暖，可致风热型的花粉症和过敏性鼻炎。

风寒型

喷嚏特别剧烈，鼻涕清稀透明，量非常多，长流不止。此外可见眼睛发痒、肩膀胳膊疼痛、在寒冷处或迎冷风时症状进一步恶化。

风热型

尽管很少流涕，但鼻塞、眼睛充血、眼睛疼痛、眼鼻周围发红发热，严重时可见糜烂。另外，可见分泌物（痰、鼻涕、眼屎）质稠色黄。

需要全本请访问 www.ertongbook.com