

# 從「一個鼻孔出氣」談過敏性鼻炎

廖桂聲醫師 / 廖桂聲中醫診所

如臨大敵!!變天氣象鼻備戰準備，發病率高的過敏性鼻炎，入冬之際，早晚溫差大，最容易受風寒、濕熱侵害，尤其如果 經年累月的生活飲食習慣不當，常食冰涼飲品之物，經常吹冷氣等 等；若加上科技文明進步所帶來的空氣污染，鼻子將更是首當其衝的 受其受害者。雖然鼻塞不見得是由很嚴重的疾病所引起，但也不能小看 鼻塞，其所帶來的相關病症更為惱人且糾纏不癒，影響生活與工作情緒至鉅，煞是痛苦。 鼻塞屬主觀的症候，通常由鼻阻力增加，鼻氣流不順暢而起。在 成人，鼻阻力占全呼吸道阻力的三分之二。而鼻阻力則源自三個部 位：鼻前庭、鼻閥及鼻甲部的鼻道。鼻閥是鼻道最為狹窄的部位，分 擔的鼻阻力也最大。鼻閥處管腔截面的大小取決於下鼻甲的充血狀態，若下鼻甲高度充血，即可能導致鼻塞不通。傳統中醫非常正視鼻子的問題，肺開竅於鼻，鼻為肺系外喉，故稱「鼻為肺之竅」。鼻與喉相通，為肺與外界聯繫之通道，是肺司 呼吸之門戶。鼻的呼吸和嗅覺功能，主要依靠肺氣的作用，肺氣調和 呼吸通利，嗅覺才能靈敏。鼻子乃五官七竅之一，而呼

吸空氣為鼻子的事，由此可見鼻子職司調節呼吸。所以《靈樞·脈度》說：「肺氣通於鼻，肺和則鼻能知臭香矣。」若寒邪傷肺，肺氣不宣，則鼻塞流涕不止，不辨香臭；若熱邪壅肺，肺失宣降，氣逆則呼吸喘促，鼻內灼熱，甚至鼻翼煽動等。尤其正在發育中的小孩及正值創業階段、業務繁忙的青年，因常年的鼻塞、或從「一個鼻孔出氣」的困擾，造成呼吸不暢，因缺氧而影響腦部，引起記憶力減退、頭暈頭痛、胸悶、鼻涕倒流、慢性咳嗽、打呼、耳鳴、眼癢……。

以上種種就是鼻塞所衍生的問題。肺開竅於鼻，肺氣又經鼻出入藉以新陳代謝及氣體交換。因此，鼻塞與肺有著密不可分的关系；經由外感風寒、風熱，或由內因組織細胞的變，而導致一些常見的鼻塞，依其辨證論治、對症下藥有下列數種：因外感風寒，患者肺氣素虛，衛表不固，持續鼻塞，鼻流清涕，噴嚏多，易感冒，畏風寒，此為「肺氣虛寒，衛表不固」的證候；治則以發散風寒為主，減少鼻靜脈海綿組織的充血以降低鼻阻力，如小青龍湯、葛根湯、苓桂朮甘湯之屬。因熱邪毒侵襲，肺經熱盛，肺氣不得宣暢，濕熱邪濁壅結積聚於鼻竅，細菌感染副鼻竇，致鼻塞、流黃稠濃涕、鼻有臭味，此為「濕熱壅滯、邪濁壅結」的證候；治

則以宣肺清熱、辛涼解表為主，如麻杏石甘湯、瀉白散之屬。若鼻孔內可見到灰白色或粉紅色的半透明袋狀息肉，表面光滑柔軟，又常使下鼻甲軟組織肥厚，鼻黏涕增多，鼻塞致嗅覺不靈、頭昏腦脹，宜以通竅醒腦藥，如遠志、石菖蒲、細辛、白芷、荊芥……，並配合辛涼解表、宣肺退熱藥方治之；如息肉過大、鼻腔完全阻塞，仍宜以中醫外治法為佳。外治法：魚腥草少許，搗爛後塞鼻中一晚，隔日再涕出，避風寒，以癢為度；或以魚腥草粉末，摻棉如棗核，取藥如小豆，納入鼻中。木筆花入藥通鼻竅常用於治鼻塞，帶有特殊香氣的木筆花入藥，為中醫治療鼻病的良藥。木筆花為木蘭科植物辛夷或玉蘭的花蕾，性溫、味辛，無青，可入肺經與胃經，當做藥材使用時，能通鼻竅，可用來治療鼻塞不通，鼻淵（類似西醫所稱的鼻炎）等疾病。木筆花初時苞長半寸似筆頭，全開呈蓮花狀，花為紫紅或鮮紅色。其所含揮發油有收縮鼻黏膜血管的功能，以及消炎、通鼻竅的作用，傳統中醫在臨床上常用於治療各種鼻科疾病，尤其對過敏性鼻炎效果好。若木筆花配合蒼耳子、川芎、白芷、荊芥、防風等藥材使用，有祛風通鼻竅的效能，可用於鼻炎、鼻塞、頭痛，或流鼻濁涕，能上通於鼻，

並散風寒，但陰虛火旺者忌服用。木筆花茶可用來改善風熱型感冒頭痛、身有灼熱感、口乾舌燥、實熱體質等疾病或症狀，需使用木筆 10 克、菊花 3 克、紫蘇葉 3 克，只需用熱水沖泡，大約悶浸三分鐘後即可飲用；木筆花藥膳可清鼻塞，適用於鼻炎、鼻塞不通、過敏性鼻炎、鼻涕流不停等症狀。需使用木筆 10 克、白芷 10 克、蒼耳子 10 克、薄荷汁 2 克，用水煎服即可，還可用蔥白、綠茶，飯後調和。適用於鼻中息肉、鼻塞不通利者。鼻塞首重預防外感，因此需避免接觸病毒，適當的保溫，避免受涼，適度運動以鍛鍊體魄，增強抵抗力。鼻塞之難纏及不易治療，需要絕對的診察清楚其病因、症狀，再施以適切的治療，千萬不要因循苟且，延誤治療契機。