

秋季惱人鼻敏感

踏入秋季，有人快樂有人愁。天朗氣清，溫度舒適，份外醒神，令人心情舒暢。愁在秋天對應肺臟，所以很多朋友都出現一系列鼻敏感、哮喘和上呼吸道等症狀。

若果因傷風感冒而出現的打噴嚏、流鼻水，實在小事，執劑茶，三數天便好了。

但若果鼻敏感發作，無日無之，那就煩人了，起碼乘搭公共交通工具時人家的歧視眼光，彷彿你已患上傳染性極高的疫症，實在孤立且難受，其實要解決鼻敏感的問題實在好易，只要明確地得知導致鼻敏感發作的原因便是了。

發病原因

(一)鼻骨移位：鼻骨移位或鼻瘻肉都會造成鼻內神經及血管受壓迫，當壓迫過久，便會引起慢性缺血缺氧，若果氣溫和濕度穩定，腦細胞尚可靠僅有的氧氣與營養維持生計。

若果氣溫、濕度與外界環境稍有波動（如花粉、粉塵或空氣中的微粒過高），能夠透過歪鼻吸入的氧氣，會進一步減弱，繼而使到腦細胞更加缺血和缺氧。

此時，腦神經便會傳出反射，促使鼻水加強分泌，從而把鼻腔滋潤及將塵埃異物等排出。再者，當鼻腔神經反射受到刺激，以此加強打噴嚏的反應，便可以有助鼻腔吸入較多的氧氣，好讓體內含氧量不致太低。

所以，長遠來計，患上鼻敏感者，都會出現慢性缺氧，因而引發頭暈、頭痛、失眠、精神緊張、黑眼圈、咽喉過敏、胃納不穩、面色不華和精神疲憊等症狀。

偏酸體質

(二)過敏體質：若果體質偏酸（PH 低於 7.35），便會造成過敏體質，過敏正正反影免疫反應過強，因而對外界環境、空氣、濕度與溫度都較為敏感，除了鼻敏感之外，還會夾雜着一系列皮膚與免疫系統疾病，例如濕疹、暗瘡、風團、皮膚過敏和紅斑痕瘡等。

(三)肺、脾、腎虛：肺主呼、腎主收、脾為樞紐，所以肺、脾、腎臟衰弱，莫說鼻敏感，就連整個呼吸、換氧與循環系統都會出事。

解決方法

1.徒手矯型：徒手將鼻骨移正的同時，還可活化頭骨循環能力，除可加強腦循環，從而平衡免疫系統之餘，還可一次過將鼻敏感清除，驚喜的還有美化鼻形功效，一舉數得。

2.針刺艾灸：針刺印堂、迎香和足三里等穴位，佐以艾灸，隔日一次，每次留針二十分鐘，七次為一療程，便可達到通絡化濁、通鼻竅、健脾益腎和強肺的功效。

3.噴霧療法：當病發的時候，可以用藥液熏蒸法。用蒼耳子、薄荷、川芎等中藥，用電腦煎中藥機，煲成濃縮的中藥液，再將中藥液置於香熏爐上加熱熏蒸，讓鼻子吸收瀰漫於空氣中的藥液。

一併殺菌

這個方法同時也可以把室內的致病細菌一併消滅，可達到預防及治療鼻敏感的雙重功效。

筆者建議每日早晚各一次，每次熏蒸一百七十毫升，便可達到消炎、殺菌以及收乾鼻水功效。

本草醫藥坊