

## 鼻敏感 虛與寒

Amanda 由於鼻塞，要靠張口呼吸，非常辛苦，經常口乾，頭痛，晚間睡眠欠佳，鼻鼾聲大，極度淺睡，輾轉反側，更不敢乘飛機去旅行，因為上下飛機時猶如窒息，非常辛苦。她苦笑說：「已經很多年不敢出門去旅行了！其實何解會出現鼻敏感？」

我答：「長期鼻塞、流鼻水、嗅覺不良、呼吸不暢順，現代醫學認為或是呼吸道受過敏原入侵後，產生發炎等生理症狀，稱為鼻敏感。這種病狀中醫有不一樣的理解，早在春秋時代已有『鼽嚏』的記載，現今中醫稱之為『鼻鼽』。究其病因，主要由寒與虛所致。」

### 嚴重致鼻竇炎

「症狀包括：突然或反覆發作的鼻癢不適、噴嚏、流清稀涕且量多、鼻塞、鼻液倒流、咽喉癢痛、頭目昏脹、眼睛紅腫痕癢和流眼水等。部分患者可見嗅覺減退、耳鳴和聽力障礙，嚴重者可演變成鼻竇炎、鼻息肉、氣管敏感、哮喘發作。檢查可見鼻膜腫脹及下鼻甲肥大濕潤，局部充血色紅，微細血管顯現。」

「成因：一、肺氣虛弱：肺氣有固攝津液的功能，肺氣強，津液便留在組織內循環，肺氣弱，津液失固而流溢於外，所以出現流清涕。肺開竅於鼻，津液失攝從鼻竅流出，所以，只要強化肺氣，流鼻水的症狀便能即刻解除。二、寒濕太重：寒主收引。若寒氣重，氣管與血管皆收縮，當氣管收縮時，會刺激鼻腔內的津液分泌，加上血管收縮，阻慢血流，減弱自我修復能力。若此時遇上濕，則難以避免鼻水長流與鼻塞的厄運。三、肺腎虧損：肺開竅於鼻，如果素體本虛，而肺衛不足，陽氣不固，肺氣不宣，那麼呼吸受阻，繼而出現氣逆上衝，使鼻腔淤塞，引起鼻癢、打噴嚏和流清涕。再者，腎為先天之本，如果腎氣虛衰，納氣和免疫功能都會減弱，所以除了健肺外，補腎也是治療過敏性鼻炎的根本。」

Amanda 續問：「在公車上，人家見打噴嚏泡鼻涕便以為我患了感冒或世紀傳染病，逢人避之，令我尷尬異常！其實怎麼分辨是鼻敏感還是感冒呢？」

我答：「鼻敏感常見症狀包括：流鼻水、鼻塞、鼻癢、目癢、流眼水和頭痛等。通常感冒也有上述症狀，但同時會出現肌肉痠痛或惡寒發熱，流鼻涕的情況也較嚴重，可以是不分晝夜地流。至於鼻敏感，症狀多發於早晚時段，中午大多減輕，主要由於早晚溫差較大，對臟腑功能失調人士便會出現不適反應。」

Amanda 問：「可根斷嗎？」我答：「絕對可以。可用針灸去處理吧！針刺迎香、上迎香、攢竹、上星及合谷等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可溫陽益氣、補腎益肺、健脾散寒，從而增強鼻黏膜抵抗力，對抗敏感及止癢。」

本草醫藥坊