

无忧养生堂

春天到,鼻炎闹,中医应对有妙招

春天来了,过敏性鼻炎患者多了起来。对于鼻炎,各家医院、诊所基本都能治疗,但是因为复发率太高,成了不好解决的难题。为啥复发率这么高呢?因为,过敏性疾病属于免疫系统病,是世界难题。所谓鼻炎,其实不是鼻子本身的问题,光在鼻子上下功夫,疗效不会好。现代西医治疗鼻炎,常用的是抗生素加激素治疗,一般当天症状就消失,可是,一旦稍微劳累,或偶受风寒,就会复发,甚至会引发其他疾病。

从中医角度分析,鼻炎属于寒湿阴邪伤了阳气,导致反复发作,表现为五大症状:①鼻塞;②打喷嚏;③鼻痒;④流清水样鼻涕;⑤嗅觉减退。早晨或季节变换期间,症状会更加明显。从中医病理上说,鼻炎属于“鼻鼽”范畴。什么叫“鼻鼽”呢?是指由于脏腑虚损、卫表不固所导致的以突发和反复发作的鼻痒、喷嚏、鼻塞、流鼻涕等为主要特征的鼻部疾病。发病的内因,与阳气不足、阴气郁滞有很大关系,外因则是气候寒冷、尘螨、花粉、雾霾等。中医认为,治疗过敏性鼻炎应从以下三个方面查找原因:

第一,从肺找原因。肺开窍于鼻,鼻子的问题应从肺上找原因。《黄帝内经》说,肺为“娇脏”,畏寒,怕冷,“形寒寒饮则伤肺”,冬天穿衣服过少受凉,夏季久吹空调调风,都会导致“形寒”,伤害娇嫩的肺脏。夏季喝冰镇饮料,吃冰镇西瓜,女性减肥长期吃瓜果替代主食等等,都是寒凉,都容易伤害肺脏。

第二,从脾找原因。在五行上,脾属土,肺属金。“脾土”和“肺金”的关系,在生理上是母子关系,在病理上

又互相影响。脾弱了,运化功能降低,水谷精微运化不足,没法运送给肺,导致肺气虚,从而引起过敏性鼻炎。

第三,从心脏找原因。心脏有问题,心气不足,也会牵连到鼻窍,引发鼻炎。《黄帝内经》说:“五气入鼻,藏于心肺,心肺有病,而鼻为之不利。”这个“不利”,就是鼻炎或过敏性鼻炎症状,表现为鼻子不通气、流鼻涕等。有的人心情不爽,或者郁闷、愤懑时,总会感到鼻子发痒、鼻塞、流鼻涕,就是这个原因。

第四,从肾找原因。许多人年轻时不过敏,年纪大了开始过敏;身体好时不过敏,体质下降了开始过敏;没病时不过敏,得了病开始过敏。这些现象,都是自身抵抗能力下降、肾气虚弱所致。《黄帝内经》说:“正气存内,邪不可干;邪之所奏,其气必虚。”人体正气的根源,就是肾气。肾气强则体健,肾气弱则容易得病。

那么,如何调理过敏性鼻炎呢?治鼻炎,首先要分清体质,再深入调理。

第一,心性调理。中医学认为,“思则伤脾”,紧张、焦虑等负面情绪,会导致脾气呆滞,而脾为“后天之本”,是气血阴阳的生化之源,脾气呆滞,气血阴阳缺少了化生的来源,自然会降低人体对外界环境的适应能力。很多过敏性鼻炎患者,时常情绪紧张、压力较大、且时常熬夜,这些因素都可能导致过敏性鼻炎的发生。

第二,饮食调理。饮食调理,应注意以下几个方面:①过敏性鼻炎患者要健脾,脾是生痰之源。远离寒凉饮料和生冷瓜果,以免伤脾阳。②食疗。莲子、茯苓、芡实、炒薏米、淮山药、白扁豆,在这几样食材基础上,把芡实

加大量,每天30克,芡实收敛脾精,脾向上输送的浊阴减少,转化成的鼻涕就会减少。③切记空腹喝水。很多人喜欢早晨空腹喝水,但过敏性鼻炎患者不适合。早晨正是阳气生发、阳火初萌的阶段,而水主寒,性凉,这时一杯凉水下肚,会导致人体内水火激战,阳火被水所伤,火对应心脏,心火长期被克,日积月累下来,心阳虚了,过敏性鼻炎就加重了。

第三,起居调理。夏天不要过分依赖空调,适当出汗,对身体有好处。冬季最好戴个帽子,鼻子会更舒服些,戴帽子可以保护“诸阳之汇”的头部。

第四,运动调理。①顺应四季养生规律,冬季不游泳,不过度运动。其他三季,要无厌于日,多到户外出汗。大自然给我们设定了四季,春生长夏秋收冬藏,都有它的道理。夏天该出汗了,你非躲在空调屋里,那就会错失大自然赐予的一味良药。②多去爬山,山里空气新鲜,鼻孔一下子宣开了,胸肺舒畅,饱餐大自然的恩赐,对健康十分有益。

第五,特色中医疗法。①局部治疗鼻炎方法如下:荆芥5克煮水十分钟,用荆芥热水先熏鼻子,再打湿毛巾,敷在鼻子上几秒钟,可以快速缓解鼻塞。②滴鼻净外用滴鼻子。③双手食指上下搓擦鼻子,从印堂到鼻根,重点按压鼻根迎香穴,有空就按摩。食草温散寒气,樟脑开窍,冰片增加穿透力。④辨证用药。严重的过敏性鼻炎,就需要专业中医辨证调理了。不过,仔细辨证脏腑,对过敏性鼻炎实施辨证治疗,最根本的还是调整机体的状态,扶正气。(吴俊巧)

回忆光辉历程 记录国球之光

《国球之光》大型乒乓摄影画册出版座谈会召开

本报讯(记者 冯晶)日前,《国球之光》大型乒乓摄影画册出版座谈会在北京举行,陆元盛代表中国乒协主席刘国梁出席并致辞,世界冠军刘国正、牛剑锋等莅临座谈会。

座谈会上,大家通过齐大征老人的一幅幅照片追忆往昔,感受国球荣光。比作品更难能可贵的是,齐大征老师在体育摄影记者这个职业上工作到了八十岁。一辈子拍乒乓球,爱乒乓球。真正做到了择一事终一生。

据悉,《国球之光》大型乒乓摄影画册是他用五十多年的辛勤付出拍摄收藏了中国乒乓球运动的光辉历史,以及全世界友好国家乒乓名将和国家之间的友好故事,记录了老一辈无产阶级革命家关怀支持乒乓球运动的历史图集。是一部充满着爱国主义的不忘初心牢记使命的体育文献史诗。

■座谈会现场(左为齐大征)。

