

过敏性鼻炎是一种常见的呼吸道疾病，多发于春季。花粉播散的春天往往让“过敏星人”涕泗横流。此外，灰尘、尘螨、霉菌、动物毛屑等都可能诱发过敏性鼻炎。春季，如何应对过敏性鼻炎？潍坊市中医院东院区针灸推拿科副主任医师杨玉平从中医角度作出解答。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣



应对过敏性鼻炎 中医给您支招

调理体质,平衡五脏六腑功能

杨玉平表示，过敏性鼻炎又称为变应性鼻炎，是一种由基因和环境因素共同导致的多因素性疾病。鼻腔黏膜接触过敏原后，会导致鼻腔黏膜充血肿胀、渗出、增生、萎缩甚至坏死。中医则认为过敏性鼻炎是脏腑虚损、卫表不固所致，以突发和反复发作的鼻痒、喷嚏、流清涕、鼻塞等为主要特征。疾病可常年发病，也可呈季节性发作。临床上常见病因有肺气虚寒、脾气虚弱、肾阳不足等。

防治过敏性鼻炎，关键在于调理患者的过敏性体质，祛除长期隐藏的邪气，平衡五脏六腑的功能，以取得标本兼治的效果。中医认为，“治病必求于本”，正所谓“正气存内，邪不可干”，过敏性鼻炎患者可通过一系列中医特色疗法达到扶正固本、提高机体免疫力、减少疾病发作或减轻发作程度的目的。其中，三氧穴位注射疗法不仅有传统针灸补益正气的作用，还能通过三氧的超强活性，起到净化血液、增强免疫力的作用。三氧穴位注射疗法较传统

针灸有许多优势，比如会产生明显的刺激穴位的气感，且维持时间远远长于传统针灸。得气感正是针灸发挥疗效的基础，而且不需要留针，极大地方便患者。需要注意的是，如有下列症状的患者，治疗前要咨询专业医生：蚕豆病；甲亢、贫血；孕期，尤其是孕早期；未得到控制的癫痫、精神疾病、神经官能症等其他不明原因的疾病。

养成生活好习惯,保持好心态

杨玉平提醒，过敏性鼻炎与自身正气息息相关，因此除了扶正之外，远离外邪也很重要。可通过以下方法改善症状。

远离过敏原，外出时应佩戴口罩。

家中不要存放有刺激性气味的物品，尽量减少与宠物接触。

增强机体抵抗力，选择适合自己的体育活动，如慢跑、健步走等。适当的体育锻炼可增强身体免疫力，加强呼吸道的防御能力。

多吃新鲜蔬菜和水果及蛋白质含量高的食物。避免食用生冷食物，少吃辛辣、油炸、烧烤等刺激性食物，以免刺激呼吸道黏膜，造成呼吸道过敏。

改掉不良生活习惯，保持良好的心态。

注意身体保暖，随时关注天气变化，适当增减衣物、预防流行性感冒等疾病。

了解一下中药热奄包疗法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

中药热奄包疗法（如下图）又称中药热敷法，距今已有2000多年历史，《内经》中所述“熨”法即指热敷法。中药热奄包是中药热敷结合穴位刺激的一种无创性外治疗法。高新区人民医院神经康复病区主任玄德顺针对中药热奄包的相关问题作出详细解答。

玄德顺表示，中药热奄包原理是利用热力，通过微波将药物加热，使药物离子输送至患处。外敷中药热奄包可使皮肤腠理和毛孔张开，改善局部血液循环，促进药物有效成分渗透到血脉之中，直达病灶，起到“靶向用药”的作用。

中药热奄包疗法的具体疗效取决于药包内中药的种类及作用。药包内所用中药多为驱寒温经、活血通络的芳香走窜之品，这类药物在温热的环境下，更易被机体吸收，从而充分发挥药效，起到很好的治疗作用。另外，中药热奄包中还可加入适量粗盐或大青盐，粗盐和大青盐粒子大，贮藏和传热方便，可以增强热敷效果。粗盐有散寒、止痛、发汗、消肿的功效，大青盐则可以起到通络、引经的作用。

玄德顺提醒，市民在使用中药热奄包时，一定要注意以下事项：

用微波炉加热前，要将中药热奄包（一般是布袋包）稍稍打湿后平铺于微波炉内，关上柜门，小火加热5分钟，或中高火加热2分钟-3分钟即可。

用蒸锅加热前，先将水烧至冒热气，再将药包放在隔板上蒸5分钟-8分钟即可。

使用前应先试温，谨防烫伤。将中药热奄包平铺在患者的治疗部位（刚开始比较烫，不宜直接接

触皮肤，最好隔着衣服或用毛巾包裹），药熨温度以局部有温热感而不烫伤皮肤为宜，一般温度为50℃-60℃。对于老年患者，因其皮温感受力减弱，可将药包多包裹一层毛巾，同时多注意观察，以免烫伤。

建议每天使用中药热奄包2次-3次（间隔4小时），每次20分钟-30分钟为宜，可重复使用7天（20次左右）。

玄德顺表示，中药热奄包好处多，但也有不少禁忌症，有实证、热证、局部无知觉者，大血管处、腹部包块性质不明、皮肤有破损处及出血性疾病患者不可使用，孕妇禁敷腹部、腰骶部。中药热奄包属于个体化配方疗法，需要经过中医师的辨证选方选穴、专科制作。热敷期间应清淡饮食，多喝温开水，不要喝冷水或冰水。



长期便秘患者 慎用番泻叶

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

番泻叶，可能有人没有听说过，但是对于一些长期便秘的人来说非常熟悉。不少便秘或肥胖人群选择用番泻叶泡水喝来通便。那么，长期便秘人群可以用番泻叶通便吗？长期饮用番泻叶治疗便秘有没有副作用？对此，记者采访了潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟。

姜伟表示，番泻叶是一种中药，中医学认为，番泻叶性寒，味甘、苦，归大肠经。具有泻下导滞的功效。对于热结积滞、便秘腹痛、水肿胀满有一定的作用。番泻叶中促排泄的活性成分是一种被称作蒽醌的药效物质。这种成分广泛存在于大黄、番泻叶、决明子和芦荟等常用中药中。由于具有泻下的作用，使用番泻叶治疗短期便秘确实可以立竿见影，但蒽醌类成分是把“双刃剑”，虽然能软化大便，刺激大肠增加蠕动而促进排便，对短期便秘有一定的效果，但是长期使用并不可取。不仅如此，长期服用番泻叶也会有诸多不良反应，可能导致肠道功能紊乱、水和电解质代谢紊乱、损伤肝功能、加重便秘，甚至结肠癌等。

姜伟提醒，治疗便秘首先要保持良好的饮食习惯，多喝水、多运动，多吃粗粮、蔬菜、水果，多食用膳食纤维丰富的食物，养成良好的排便习惯以及运动习惯。此外，避免辛辣、刺激饮食，忌烟、限酒，同时保持作息规律。长期便秘的患者可到医院查明便秘的根本原因对症治疗，也可以选择中医辨证论治，饮食调理与药物治疗相结合，效果更佳。