

服务平台

养生俱乐部

过敏性鼻炎的诊治与调理(下)

吴俊巧(无忧)是河北省中医院中医养生老师,曾获河北省文明办和燕赵都市报共同主办的“感动河北”2015年度人物奖,被粉丝们尊称为“最美女医生”,人品高贵,热心公益。微博、微信中,有数万粉丝跟着她学中医养生知识,很多人学会了给全家人调理。无忧的理念:教你用中医知识给自己辨证治病,最好的医生是自己。

本报“养生俱乐部”栏目曾多次刊登无忧的稿件,引起了读者的广泛关注。无忧能把枯燥的中医知识写得通俗易懂,因此深受广大读者的喜爱。近期,本版将开设“无忧诊所”专栏,分析典型病例,普及医学常识。如果您有关于养生的问题需要咨询,请发邮件到 hyning59@163.com,我们将把调理方法整理后刊出。



无忧解难

1.患者咨询:今晚和朋友在街边喝了两瓶冰镇啤酒,难受啊!说不上来,就是难受,肚子也不舒服。

无忧:口服藿香正气水,解决内外受寒湿的问题。打嗝、放屁、出汗,别小看身体这些反应,身体给出的任何信号都是一种自救,都是想寻找一种新的平衡。心包有火,手心就出汗;打嗝、放屁都是气机上下运动,如果不上逆,不向下走,你就会觉得胀满不舒服了。

2.患者咨询:无忧老师,我最近眼睛胀痛,喝了菊花茶,还加了点枸杞子,但总是不怎么管用。

无忧:菊花去肝火,是用来治疗眼睛干涩的。眼睛胀痛不是肝火大,不能清肝火,要疏肝气。你同时还伴有乳腺增生,这都是一回事。找点橘子叶泡水喝,疏肝解郁,肝开窍于目,肝气疏通了,眼睛就不胀痛了,乳房也就不胀痛了。

3.患者咨询:朋友八十岁的老母半年多来骨瘦如柴,她患有直肠癌,医院都拒绝手术,慕名求助无忧。她该怎么办,放疗、化疗,还是中药抗癌?

无忧:这个病到这个阶段,就属于古书中讲的虚劳了。虚,就是瘦弱,就是不足;劳,就是疲劳,就是乏力。整个正气很弱了,就别光顾着祛邪了,护正气延长寿命才是正道。无忧个人观点,仅供参考。

4.患者咨询:朋友的老爹,74岁了,患糖尿病多年,每天都不停地吃东西,不让吃就生气,还特别瘦,这是咋回事?

无忧:糖尿病患者之所以特别容易饿,是因为脾阴虚。脾阴虚就会有胃热,而邪热不能杀谷,吃的东西还没来得及很好地吸收消化,就被排掉了,所以会饿。无忧推荐用怀山药养脾阴,再加上黄芪补益脾气,脾就振奋了,就不会那么贪吃消瘦了。

5.患者咨询:脱发怎么办?

无忧:脱发之人,一般睡眠不好。心主血脉,肝藏血,发为血之余。大家总是纠结在脱发的表象上,没有看到脏腑的亏虚。人只要能好好睡觉,不熬夜,身体自然会长足阴血,头发迟早能长出来,不一定非要依赖药物养发、生发。调理脱发不是见脱发治脱发,而是应该透过疾病去调理脏腑。

6.患者咨询:阴道炎怎么办?

无忧:今年夏天,这个方法已治愈了几十个女性朋友反复发作的霉菌性阴道炎,约花十元钱。无忧把治疗方法分享给大家:蛇床子,苦参,黄柏各30克,川椒10克,在药店中药柜买,然后熬煮30分钟,把药液灌到瓶子里,放到冰箱内冷藏,每次倒出五十毫升放在妇科熏蒸仪里,然后通电就形成药雾直接熏蒸外阴部位。一般三天见疗效,很多朋友因此告别了缠人的阴道炎。这个熏蒸仪可以从网上买,大概九十元包邮。

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,患病前都经历了情绪紧张或是工作、生活中压力较大且时常熬夜这样一个焦虑时期。现代医学认为,这些因素可以降低人体的免疫力,导致过敏性疾病的发生。

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.食疗参考“无忧百岁粥”——莲子、茯苓、芡实、炒薏米、淮山药、白扁豆,在这几位食材的基础上,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.很多人有早晨空腹喝水的习惯,但是过敏性鼻炎患者不适合。因为,人体每天都是阴阳交替,不断循环的,从凌晨一点阳气慢慢升起,到早晨正是阳气生发、阳火初萌的阶段。而水主寒,性凉,凉水性更寒,这时一杯凉水下肚,会导致人体内水火激战,初生的阳火被水所伤,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。这个比较简单。夏天不要过分依赖空调。依赖空调,会闹出空调病,适当出出汗,对身体有好处。冬季最好戴个帽子,鼻子会更舒服些,戴帽子可以把“诸阳之汇”的头部给保护起来。

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,春生夏长秋收冬藏,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:其一,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。其二,仰躺在床上,把双脚翘到墙上,成九十度。其三,艾灸鼻子。这几项局部治疗,其病理依据是,鼻炎发作时因局部缺血,形成水肿苍白;其治疗理念是,把气血引到鼻子,促进血流加速,把炎症带走。这三项局部治疗,都是根据这个原理而来,搓鼻子、点迎香穴可以引气血,仰躺着可以把下肢血液流到头部,艾灸更是引气血了。当鼻子气血足了,炎症就无处可留了。

2.鹅不食草、樟脑、冰片各十克,煮水熏洗鼻子。鹅不食草温散寒气,樟脑开窍,冰片增加穿透力。

3.辨证用药。严重的过敏性鼻炎,运用各种方法都不能缓解的时候,就需要求助医生进行治疗了。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。

给诸位一个全身调理的方法——

流清鼻涕,胃寒肚冷便稀,体内多寒湿的,用附子理中丸;痰多不渴,舌头胖大有齿痕的,是脾阳虚脾湿,用参苓白术散;易出汗怕风的,用玉屏风散,增加脾肺之气。用汤药饮片调理,效果更显著,但是需要望闻问切准确辨证,左寸脉不足的,一般见于心阳虚,参考桂枝汤;右寸脉脉不足的,参考麻黄附子细辛汤,往往一服药就见效。还有一些心脾肾都出现问题的,就要综合考虑了。

