



媒體報導

日期： 2012年11月1日(星期四)
資料來源： 今日家居 – 第304期 – P.182-183 – Living Plus [Health]
標題： 防治鼻敏感的天灸療法

Living Plus [Health]
Text by Lorraine Leung

防治鼻敏感的天灸療法

秋風正起，對不少鼻敏感患者來說，天氣轉換的時候就是噩夢的開始。鼻敏感在香港十分普遍，輕則不停流鼻水，嚴重者甚至因此而徹夜難眠。故此，我們特別訪問了基督教家庭服務中心—香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)的馮榮昌醫師為我們介紹中醫及針灸的治療方法。





鼻敏感的中醫學名為「變態反應性鼻炎」，又名「鼻鼈」，病徵是反覆的噴嚏、流清鼻水、鼻癢及鼻塞，特別是在早上氣溫較低的時候容易發作。馮醫師指出鼻敏感的發病原因主要有以下五種：空氣質素差、生活習慣欠佳、空調、休息不足及缺乏運動。

發病原因

他解釋，鼻敏感發病機理是由於患者擁有「特異性體質」，中醫稱為「先天稟賦不足」，「他們的肺、脾、腎氣虛，容易受到外邪入侵，影響身體。現今鼻敏感多在夏天發作，因為空調令室內的溫度相差增大。另外，常喝凍飲及吃寒涼食物等習慣亦會引致脾寒。」每個患者的異氣（即西醫的致敏原）也不盡相同，包括空氣污染、花粉、毛屑、動物等等。另外，就算體質正常的人，運動及休息不足的時期也有可能出現鼻敏感的病徵。

湯水保身

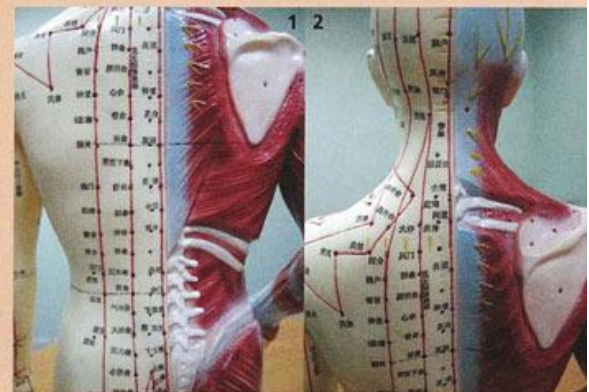
針對鼻敏感，眾多的中醫治療方法均建基於一個原則，就是「強壯體質」，充實肺、脾、腎。「事實上均衡飲食加上足夠運動已是方法之一。如果屬於間中發病的輕微患者，可選擇以中藥湯水保身。我分別為熱、寒底的體質介紹了兩條藥方，熱底體質的患者流的鼻水較黏，容易口乾和喉嚨痛，小便較黃，有便秘等，寒底體質則相反。可按建議藥方每星期飲用一次，嚴重者可用三次。但使用前最好尋求醫師的意見。」



馮醫師執業近二十年，擅長用中醫及針灸治療呼吸道疾病及過敏性鼻炎等。



▶ 我們可自行按摩適當穴位以減少鼻敏感徵狀，例如腳板的湧泉穴，亦有助睡眠質素。另一方法是用拇指之下的肌肉搓至微熱，然後按摩鼻的兩側，包括迎香穴及鼻通穴。



- 1/ 肺俞在背部接近肺的位置，在此敷藥能補肺氣。脾俞則在較下位置。
- 2/ 大椎位於頸部後面，是諸陽之會，即身體的熱氣匯聚之處，敷以溫熱藥物便會全身皆熱。

以根治為目的

馮醫師表示針灸及天灸也是有效的治療方法，後者於八十年代開始在內地流行。「起初天灸是針對哮喘的療法，後來應用到病因類似的鼻敏感。至於香港，醫管局近年也正式開始推廣天灸療法。」其原理來自中醫的傳統理念「冬病夏治」，即在夏天時對由寒氣引發的疾病做好防備。中醫學認為「三伏天」是一年中陽氣最盛的日子，趁體內的陰寒邪氣最弱之時，用特製的溫熱藥物貼敷於特定穴位上，驅除殘留體內的陰氣，達到根治目的。

敷藥的穴位皆是針對肺、脾、腎，分別為大椎、肺俞及脾俞；對大多的鼻敏感患者來說，大椎及肺俞兩個穴位至為關鍵。若加上消化不良，大便稀爛的情況，則會另外再敷脾俞；而有怕冷、夜尿問題的人，可再加上腎俞等穴位。

另一邊廂，「三九天」則是全年最寒冷的日子，進行「三九天灸」是「三伏天」的補充，在體內陰寒氣盛、容易發病的時候補足陽氣，盡量達致陰陽平衡，便可減少發病。馮醫師建議一年兩次的天灸療法最少維持三年，從他病人的情況可見效果顯著，尤其減少患上感冒及怕冷的癥狀。LP