



港人常與「冷氣」、
「凍飲」為伍，中醫師表示，先天肺、
脾、腎虧損，加上受風寒等外邪侵襲，很易誘發鼻敏
感。患者常見為肺氣虛寒體質，屬於寒症，這類人常歎冷氣、飲凍
飲，經常感疲倦，怕凍怕風，鼻水較清稀，遇風冷或天氣變化易誘發或加重
病情，建議以內服中藥配合針灸舒緩，出入冷氣房時可佩戴口罩，減低刺激。
記者：謝雅賢 編輯：梁偉澄 美術：熊偉然

常喝凍飲肺氣虛寒 易鼻敏感

基督教聯合那打素中醫專科中心註冊中醫師翁靈耀表示，鼻敏感在中醫學稱為「鼻鼾」，內因是先天的過敏體質，視之為稟賦異常，肺、脾、腎虧損，再加上受風寒、風熱或異氣等外邪侵襲而誘發。

先天體質差 加外邪侵襲誘發

他續指，鼻敏感主要症狀為突然或反覆發作性，出現鼻塞、鼻癢、噴嚏及流鼻涕，尤其在早晨起床時較為明顯，雖然西醫會將過敏性鼻炎分為常年性及季節性，但中醫則無此分類。中醫會以證型進行針對性治療，常見為肺氣虛寒、脾氣虛弱、腎陽不足及肺經伏熱四型。

他指，肺氣虛寒在本港較為常見，「香港人經常飲凍飲，會傷陽氣」，患者一般較易疲倦、易感冒，多汗且怕凍怕風，遇風冷或天氣變化，會誘發鼻敏感或加重病情；脾氣虛弱體現為腸胃不適，胃口較差，會有胃痛、胃脹，大便稀爛，鼻敏感反覆發作；腎陽不足的人士則夜尿多，腰膝痠軟，且有耳鳴，冬天出現鼻敏感的情況尤甚；肺經伏熱既是熱症，較為少見，鼻涕會偏黃，容易誘發鼻竇炎。



中醫 翁靈耀

出入冷氣房戴口罩 可減刺激

翁靈耀建議，鼻敏感患者應避免或減少接觸敏感原，例如寵物、地氈、發霉衣物，出入冷氣房時可佩戴口罩，減低刺激，室內應保持空氣流通，同時少吃寒性食物、凍飲、冰涼水果等。



(iStock)

中醫認為鼻敏感由內、外因素引起，常見為肺氣虛寒體質，遇風冷或天氣變化更易誘發。

服藥舒緩 配合針灸推拿治療

他表示，中醫會以內服舒緩，用藥包括桑葉、辛夷花、木賊茶、防風等，可做到通鼻、防風止癢、清熱明目等，再配合滴鼻法、塞鼻法、中藥芳香療法等外治，以及針灸、推拿等，可減低症狀及復發機會。據那打素中醫服務暨中大中醫臨床教研中心，於2016至2018年進行一項臨床研究，90餘名參與人士，進行一個月治療及比對，結果顯示每兩個接受治療的人士，就有1人病情改善達50%或以上。

4種鼻敏感證型

• 肺氣虛寒

特徵：容易疲倦、易感冒、多汗怕風、舌淡苔白

症狀：鼻癢、鼻塞、噴嚏、流涕清稀量多、遇風冷或天氣變化易發或加重病情

• 脾氣虛弱

特徵：腸胃欠佳、胃口差、胃痛胃脹、大便爛、舌淡苔白

症狀：反覆發作、清晨易發、鼻塞較重、涕稀白黏量多

• 腎陽不足

特徵：夜尿多、怕冷、腰膝痠軟、耳鳴、舌淡苔白

症狀：反覆發作、冬季尤甚或遇寒易發

• 肺經伏熱

特徵：口乾煩熱、舌質紅苔薄黃、大便乾、小便黃

症狀：鼻癢、噴嚏頻作、流清涕、鼻塞，常在悶熱天氣發作，或見咳嗽咽癢

資料來源：基督教聯合那打素中醫專科中心註冊中醫師翁靈耀