



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

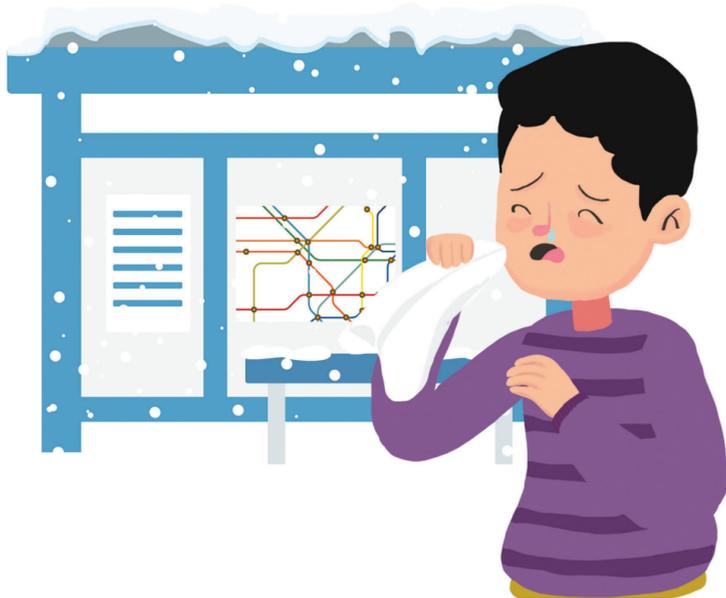
逢周五出刊

秋冬交替，“寒邪”悄然

而至，早晚溫差大。作為人體“感受器官”的鼻子，很容易感受外邪而引致鼻炎。秋冬季該如何護好鼻子呢？

廣東省名中醫、廣東省中醫院耳鼻喉科李雲英教授提醒大家，每到秋冬季節，不少人都會出現過敏性鼻炎，出現鼻塞、流鼻涕、打噴嚏等鼻部疾病，這類疾病就診的人數也比往常要多。

撰文：李劫 繪圖：李冉



健康加油站

冬季護理“牛皮癬”溫馨指南請收好

說起“牛皮癬”，相信大家都不陌生。

但“牛皮癬”並不是醫學意義上的“癬”，它是銀屑病的俗稱，是一種自身免疫性皮膚病。由於治療難，療程時間長，易復發，銀屑病成為目前最為棘手的皮膚病之一。

廣東省中醫院皮膚科主任醫師盧傳堅教授提醒：秋冬季是銀屑病的高發季節，銀屑病患者應該加強自我管理，走出治療誤區，避免病情加重，減少復發。

銀屑病發病機制複雜

“銀屑病的主要表現是紅斑上覆有鱗屑，可以全身發病，常見於四肢伸側、背部、頭皮、指甲。”盧傳堅介紹，銀屑病常常與很多皮膚科疾病相混淆，比如脂溢性皮炎、頭癬、慢性濕疹、神經性皮炎、灰指甲等等。

不僅如此，銀屑病的發病機制也非常複雜。

“目前比較公認的是，銀屑病是T細胞介導的免疫功能失調所導致的一種表現。免疫失調有一定的遺傳背景，假如已經有了先天的遺傳背景，再加上後天的一些促發因素，比如感染、創傷、精神壓力、飲食不節等，就容易導致銀屑病。”盧傳堅表示，最常見的情況是在感冒發燒或者是扁桃體發炎以後，於內因和外因的綜合作用下產生銀屑病。

中西醫結合更有優勢

患上銀屑病後，很多患者會糾結於選擇西醫治療還是中醫治療。其實，不管是西醫還是中醫，在治療銀屑病方面均有自己的不足與優勢，因此中西醫結合，優勢互補，治療銀屑病的效果反而更為顯著。

盧傳堅指出，在治療過程裏，中西醫都要充分發揮自身特色，兩者優勢互補，最終達到快速緩解病情、長期不復發、減少併發症、改善患者生活品質的目的。

支招

患者如何做好自我管理？

冬季天氣乾燥，皮膚代謝變慢，皮脂分泌減少，容易導致銀屑病發病或加重。為此，盧傳堅給銀屑病病友們提供幾點自我管理的建議：

1、沐浴清潔

沐浴時不要用過熱的水，少用沐浴露，可以在辨證論治指導下開具藥方煎煮後進行沐浴，也可以將中藥打成藥粉或用中藥配方顆粒融化後沐浴，這樣不僅能起到清除皮膚、消滅止癢的效果，還有利於保護皮膚屏障、穩定病情。

2、注意飲食

飲食方面既要注意適當補充優質蛋白質，又要了解自己的過敏史，避開容易過敏的食物，同時也要少吃牛、羊肉等高熱量的食物，儘量避免辛辣刺激的食物。

3、生活起居

預防感冒很重要，冬季溫差大，一定要做好保暖防寒措施，及時增添衣物。

4、着裝竅門

儘量不要穿着深色衣物，以免出現白“屑”飄飄的尷尬場景。另外，衣着方面要以全棉、柔軟、沒有刺激性為原則的衣物，減少摩擦和刺激皮膚。

監制：王更輝 劉江濤 策劃：王會賢

秋冬護鼻，常做按摩操

秋冬感寒，易誘發過敏性鼻炎

雖說春季是過敏性鼻炎高發期，但李雲英教授介紹，秋冬季是許多草本植物的傳粉時節，有些花是在秋天開的，故也易誘發過敏性鼻炎。

過敏性鼻炎又稱變應性鼻炎，其常見的原因有二：一是過敏體質，或者有過敏性家族史的人；二是接觸過敏原：呼吸道常見的過敏原有花粉、草木、塵蟎等；食入性過敏原有蝦、蟹、牛奶、部分水果等；接觸性過敏原有寵物、玩具、貓狗皮毛屑、油漆等。每個地方常見的過敏原都不盡相同，例如在日本，由於當地大量種植杉樹，而杉樹的花粉是特別容易引起過敏性鼻炎的過敏源。

過敏性鼻炎處理不當或可引發過敏性哮喘、過敏性結膜炎、過敏性咽喉炎等併發症。

肺脾氣虛，風寒之邪乘虛侵入

中醫認為，秋冬發作的過敏性鼻炎主要是由於肺脾氣虛、腠理疏鬆，風寒之邪乘虛侵入，導致肺失宣降、津液凝滯，進而出現鼻塞、噴嚏、流鼻涕等症狀。

李雲英表示，針對以上情況，中醫在治療上通常以補肺、健脾、益腎為主，以達到增強機體抵抗力、祛風散寒，治療鼻炎的目的。過敏性鼻炎患者在系統治療後，通過日常的健康調理，是有可能逐步改變過敏體質，實現臨床治癒的。

簡單易行的鼻部按摩操

為應對秋冬季鼻炎，李雲英指出，可以經常做鼻部按摩操，這是防治鼻炎簡單易行的小竅門。

點迎香：迎香穴位於鼻子外側鼻唇溝凹陷中，將食指指尖置於迎香穴，做旋轉揉搓。鼻吸口呼，吸氣時向外、向上揉

搓，呼氣時向內、向下揉搓，連做16次，每天可多次。該穴是治療鼻部疾病的特效穴。經常揉搓該穴，可以促進鼻周圍的血液循環，使氣血暢通，對抗病菌侵入，以起到防治鼻炎的作用。

按印堂：雙食指按壓印堂穴（兩眉頭中點），然後沿眉骨下方向外推到太陽穴。印堂穴可散鼻部鬱熱、通鼻竅，並能通經活絡止痛，改善頭痛、頭暈症狀。

揉睛明：雙手食指旋轉揉按（內眼角稍上，輕輕按壓有一個凹陷處即為睛明穴），此處可緩解鼻塞流涕症狀。

搓鼻旁：先用雙手手掌搓熱，將雙手大魚際近端（雙手拇指外側下緣）放在鼻翼兩旁，自迎香穴開始，向上搓至內眼角、印堂穴，共搓60下，搓揉到鼻樑有發熱、鼻腔內有熱感的感覺。此法匯通以上三穴，可促進鼻部血液流通，達到通鼻竅的效果。



冬天進補前，先調理好脾胃

中國過去是個農耕社會，因此每年入冬之後，勞動了一年的人們，都會休息一下，順便犒賞一家人一年來的辛苦。

廣東省中醫院脾胃科主任黃穗平介紹，從中醫養生學的角度來看，冬天確實是進補的好時節。因為進入冬季後，人體新陳代謝減慢，消耗相對減少。冬令進補可使營養物質轉化成能量儲存於體內，供機體所需，從而達到扶正固本的效果。

進補的前提是身體有虛

《黃帝內經》云：“形不足者，溫之以氣，精不足者，補之以味”。補法是利用中藥的偏性來糾正人體中陰陽氣血不足的療法。進補的目的是調理人體臟腑陰陽、氣血各方面的不足，使機體陰陽平衡，即所謂“陰平陽秘，精神乃治”。

平衡是中醫養生和治病最基本的主體思想，若補其有餘，實其所實，往往會適得其反。故進補的首要前提是身體有虛，需要調補。

其次，進補當以辨證論治為綱。人的體質各異，男女老少有別，而人參補氣，黃精滋陰，鹿茸壯陽，阿膠補血，各有不同。服補品應根據缺什麼補什麼的原則，如精神倦怠，汗出氣短的氣虛者，宜服補中益氣湯以補其中氣；面色萎黃，頭暈心悸的血虛者，可服歸脾湯以補其氣血；潮熱盜汗，口燥咽乾的陰虛者，當進六味地黃丸以補其腎陰；四肢不溫，陽萎早洩的陽虛者，可用右歸丸以補其腎陽，等等。

脾虛夾濕者要先調理脾胃

經歷了漫長的酷熱夏季，人們由於頻

飲冷飲，常食凍品，多有脾胃功能減弱的現象。然而，脾胃虛弱者貿然進補，不但起不到進補的效果，還會驟然加重脾胃負擔，出現腹脹、厭食、口臭、腹瀉等症。所以，立冬進補之前要給脾胃一個調整適應時期，可先調理好脾胃，比如說進補膏方前往往需先服用健脾祛濕開路方，這些方往往是由黨參、黃芪、五指毛桃、白術、茯苓、扁豆、薏苡仁、陳皮、蓮子、山楂等組成。

下面就給大家介紹幾款適合脾虛夾濕者常用的食材和藥材。

● 黨參

黨參味甘，性平，歸脾、肺經，具有健脾益肺、養血生津的作用，常常用於治療脾肺氣虛、食少倦怠、咳嗽虛喘、氣血不足、面色萎黃、心悸氣短、津傷口渴、虛熱消渴。當然，黨參最首要的作用就是補氣、健脾益氣，治療脾胃氣虛證。

● 黃芪

黃芪性味甘、微溫，歸脾、肺經。有補氣升陽、固表止汗、利水消腫、生津養血、行滯通痹、托毒排膿、斂瘡生肌的功效，特別適合脾胃氣虛、氣虛水腫、表虛自汗、氣血兩虛者服用。除了處方入藥、煲湯調理外，還可以泡水代茶飲。

● 五指毛桃

五指毛桃性平微溫，味甘，歸肺、脾、胃、大腸、肝經。具有益氣健脾、祛痰化濕、舒筋活絡的功效，常用於肺虛痰喘、脾胃氣虛、肢倦無力、食少腹脹、水腫、帶下、風濕痹痛、腰腿痛等症。

● 白朮

白朮是“健脾益氣燥濕第一要藥”，其性溫，味苦、甘，歸脾、胃經。有健脾益氣、燥濕利水、固表止汗、安胎的作用，

常用於治療脾胃氣虛，運化失常所致的飲食減少、脘腹脹脹、倦怠乏力、嘔吐泄瀉、痰飲水腫、表虛自汗、胎動不安等。

● 茯苓

茯苓性平，味甘、淡，入脾、腎、心經。有淡滲利濕、健脾寧心的作用。它的應用範圍非常廣泛，四季可用。將它與各種藥物配伍，可以用治濕兼風、寒、熱所致諸疾，更可治脾腎虛致濕。例如，治療風濕所犯，可與祛風藥如防風同用；治療寒濕困阻，可與祛寒藥如桂枝同用；治療濕熱所困，常與清熱藥如黃連同用……所以，茯苓有“四時祛濕神藥”之稱。

● 白扁豆

白扁豆，味甘，性微溫，入脾、胃二經。具有健脾、祛濕、消暑的作用，常治療脾胃虛弱、食少便溏、久瀉痢疾、婦女帶下、小兒疳積，以及夏秋季感受暑濕之邪引起的嘔吐、胸悶、腹脹、泄瀉等證。炒過的白扁豆溫性更大，有暖脾胃、祛水濕的作用，祛濕的同時不傷脾胃。

● 薏苡仁

薏苡仁性涼，味甘、淡，入脾、胃、肺經。有利水滲濕、健脾止瀉、除痹止痛、清熱排膿的作用。《本草新編》中記載：“薏苡仁最善利水，不至損耗真陰之氣，凡濕盛在下身者，最宜用之。”而祛濕名方“參苓白術散”裏就有薏苡仁這味藥。

● 陳皮

陳皮性溫，味辛、苦，歸脾、肺經。具有健脾理氣、燥濕化痰的功能，用於治療咳嗽、腹脹、胃脘疼痛、消化不良等疾病。陳皮氣香宜散，可升可降，同補藥一起用則補虛，同沉降藥一起用則沉降，跟不同食物的搭配，不但可以放大功效治療百病，還能做成藥膳。