

全生讲中医

过敏性鼻炎的中医防治



卢全生医师, 北京中医药大学中医硕士, 中国中医科学院中西医结合博士, 美国乔治城大学医学院博士后, 河南中医学院客座教授。

编者按: 全生讲中医专栏的目的是普及中医知识, 弘扬中医文化, 介绍中医进展, 传授专家经验, 提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康, 喜欢养生, 那就静下心来, 和全生讲中医一起, 探索中医奥秘, 见证中医神奇, 分享名医经验, 寻找济世良方吧。

过敏性鼻炎(Allergic Rhinitis)是由于机体对某种物质过敏而引起的鼻炎, 临床上可见阵发性鼻痒, 连续打喷嚏, 流水样或稀薄粘液样鼻涕, 并有鼻塞, 嗅觉减退, 软腭、耳、眼、咽喉部有痒感及头痛等。据统计, 全世界高达40%的人患有过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎一般分为季节性和常年性两类。季节性过敏性鼻炎(seasonal allergic rhinitis), 多与季节性室外的环境有关, 一般在春季或秋季多见, 通常的原因是由于

花粉等引起, 故又叫做“花粉症”或者“花粉热”(hayfever)。常年性过敏性鼻炎(perennial allergic rhinitis), 发病无明显季节性差异, 每年症状持续在9个月以上, 多为室内变应原, 如尘螨或其粪便所致。

鉴于过敏性鼻炎的严重危害性和中医治疗的有效性, 过敏性鼻炎中医针灸治疗的大规模随机对照试验(randomized controlled trials, RCTs)不断出现。德国一项5, 237例过敏性鼻炎病人参与的临床随机对照试验显示, 针灸能有效改善常年性过敏性鼻炎的临床症状(Ann Allergy asthma immunology, 2008); 德国另一项多中心的有假针灸对照的大型临床试验正在进行中, 针灸后有两年的随访, 试验预计2011年结束(Forsch Komplementmed, 2010)。

另外, 澳大利亚一项针灸治

疗过敏性鼻炎的随机对照单盲试验, 历时10个月。结果显示, 经过8周的治疗, 真针灸能明显改善过敏性鼻炎的鼻塞, 流涕, 鼻痒, 打喷嚏症状, 和假针灸相比有明显差别(p=0.01)。结论是针灸治疗常年性过敏性鼻炎有效(Med J Aust, 2007)。

那么, 中医是怎样认识过敏性鼻炎的呢? 中医认为, 肺脾肾虚是过敏性鼻炎的基础, 又有风寒, 风热之分。北京中医药大学名老中医程士德教授, 全国百名名老中医之一, 积70余年临床经验, 对关节痹痛、咳嗽、胃脘痛、闭经、更年期综合症、不孕不育、失眠、抑郁等精神情志失调性疾病和过敏性疾病等疑难杂证有丰富的理论和经验。程老治疗各种过敏性疾病, 效如鼓桴, 基本方药是麻黄, 防风, 乌梅, 五味子, 银柴胡。根据临床辨证, 随证加减。

过敏性鼻炎不仅严重影响正常的生活和工作, 降低生活质量, 而且如果延误治疗或治疗不当, 还可能诱发多种合并症, 最常见的是支气管哮喘, 所以, 对过敏性鼻炎不可忽视, 一定要早防早治。

过敏性鼻炎的最根本保健措施是了解引起过敏的物质, 即过敏原, 并尽量避免它。另外, 经常参加体育锻炼, 增加抵抗力; 服用一些中草药, 如鹅不食草10克, 煎汤饮用; 双手按摩鼻旁迎香穴, 按摩到该处发热为度等, 对防治过敏性鼻炎都有一定的帮助。但系统的中西医结合治疗, 乃为上上策。

专业提示: 文中所用方药, 乃专家辩证用药的结果, 病人切勿独自盲目照搬, 以免发生意外。请在专业中医师的指导下, 辩证用药, 方可达到理想效果。更多健康知识, 敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com,

28小时不吃不喝? 真的好么?

“下飞机的时候, 我的腿都软了。”3月10日下午, 意大利留学生瑶瑶(化名)乘坐的飞机降落在深圳。从意大利时间9日早上6时登上飞机降落时, 一共花了28个小时, 这一路上她没吃没喝没戴口罩。

“我在意大利自己一个人住, 担心万一得病, 自己在家隔离却死在家里。”瑶瑶说, 此前意大利已有多例在家去世后才确诊新冠肺炎的病例, 严峻的疫情形势催生了她回国的想法。如果是按照平时正常情况的话, 从意大利回国可能只需要十个小时左右的时间, 但这一次瑶瑶在路上辗转了近30个小时, 是平时的近3倍。一路上不敢吃饭喝水、不敢摘下口罩, 直至被送到隔离点。

瑶瑶回国一路“不吃不喝不戴口罩”的做法, 被网友评为“留学生回国教科书式做法”, 也有网友留言表示“心疼”。事实上, 尽管瑶瑶的防护措施非常到位, 但在专业人士看来有些“太极端”了。上海市肺科医院呼吸科副主任医师胡洋指出, 28小时不吃不喝对身体本身也造成了伤害, 比如出现缺钾、脱水、低血糖、代谢紊乱、

电解质紊乱等情况。

“在转机的过程中, 下了飞机是可以吃些东西补充体能的, 理论上讲, 在通风且人少的区域间歇进食干粮是没有问题的, 也可以戴着口罩, 用吸管吸食一些果汁或流质食物。”胡洋说。

在选座方面, 胡洋指出, 由于新冠病毒飞沫传播的凭据距离是4.5米, 也就是机舱内如果有病人的话, 他的前三排加后三排是危险区域, 所以在值机选座的时候, 尽量选择前面或末尾的座位, 这样能减少一半的传染机会。或者如果有条件的话, 挑选人少的航班, 选择间隔而坐。

另外, 在防护方面, 由于处在密闭空间, 要戴口罩, 不要跟别人说话, 减少直接或间接接触。服装尽量穿质地光滑的外衣, 病毒在光滑的物体表面存活时间更短, 可随身携带消毒用品, 比如免洗洗手液、消毒纸巾, 另外, 也可以戴一次性帽子, 防头发沾染病毒等。由于不排除机舱内新冠病毒气溶胶传播的可能, 所以有条件的归国人员可以佩戴护目镜。



主要服务项目: 美国大学、研究生、高中申请指导, 高中学习规划和各类课程辅导。www.ymamerican.com, ztyang@ymamerican.com, Cell: 302-257-1537, WeChat: wh785120, Newark, DE / Ellicott City, MD

我们不会点石成金, 我们的目标是帮助招生官挖出藏在沙底下的金子

ACE CARE

移民体检

入籍英语考试障碍评估

敬请来电预约: 703-237-0120 或发送信息至: 703-334-1529

900 S. Washington St. Suite 112, Falls Church, VA 22046 703-237-0129(fax) Email: acecare900@yahoo.com www.acecaremedical.com 3-011

欢迎新病人 前来就诊并有优惠!

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心

Asian American Dental Center

接受多种牙科保险 无保险者特别优惠!

孙元沛 牙医博士

Richard Sun, D.D.S. 美国植牙和美容牙学会会员(AAID, AACD) 芝加哥Illinois大学牙医博士, 牙周病专科医师 西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

谭春 牙医博士

Chun Tan (D.M.D Ph.D) Upenn 牙医博士 马里兰大学生物医学博士 中国华西口腔医学牙周病专科硕士



主治:

- (1) 牙科急诊 (2) 人工植牙 (3) 固定假牙 (4) 活动假牙 (5) 根管治疗 (6) 牙周病、拔牙 (7) 美容牙科 (8) 洗牙 (9) 各种牙科疑难杂症 (10) 牙齿本色填补 (11) 儿童牙科 (12) 数码X光

本诊所为



提供透明牙套 矫正治疗服务。

维州诊所: 571-313-1535 11872 Sunrise Valley Dr. Suite 101 Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338 9087 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877

Coupon

- 1, 免费咨询: free consultation / second opinion (X-ray 除外) 2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350) 3, 首次就诊特价: \$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)