

全生讲中医 过敏性荨麻疹的中医防治

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。

荨麻疹，俗称风团、风疹团，是一种常见的过敏性皮肤病。在接触过敏原的时候，会在身体不同的部位，出现形状、大小不一的红色斑块，瘙痒难忍。同时可有发烧、腹痛、腹泻或其它全身症状。乃各种因素致使皮肤粘膜血管发生暂时性充血，液体渗出，造成局部水肿性的损害。

约3/4的荨麻疹患者原因不明，但常见原因可以归纳为：某些药物，如青霉素、痢特灵、磺胺药及血清、疫苗等；某些含有特殊蛋白质的食物，如鱼、虾、蟹、鸡蛋、牛奶等常见致病因素；各种花粉、尘土等；物理及化学因素如冷、热、日光、摩擦及压力等物理性和机

械性刺激；遗传因素，精神因素及内分泌的改变精神紧张、感情冲动、月经、绝经、妊娠等；及一些内科疾病，如淋巴瘤、癌肿、甲亢、风湿病和类风湿性关节炎、高血脂等。

中医认为，荨麻疹乃邪遏肌表，腠理不通所致，治以疏风宣肺，解表止痒为主。根据辩证，风热型配以清热，风寒型配以散寒，气虚配以补气，血虚配以补血。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。作者有幸跟随程老坐诊三年，治疗各种过敏性疾病甚多，疗效极佳。现抄录基本方药如下：麻黄，防风，乌梅，五味子，银柴胡。

针灸对过敏性荨麻疹亦有很好疗效。陕西已故名医方云鹏，祖籍河南淮阳，伏羲故里。上世纪50年代初，参加国家卫生部西学中班，把中西医结合有效的运用于临床。

他采用子午流注按时取穴法，治疗荨麻疹，疗效很好。先取足三里、曲池、大肠俞等穴，调理脾胃，再根据具体的就诊日期和时辰，选取相关的穴位治疗。

那么，何谓子午流注按时取穴法？子午流注是我国古代医学理论中的一种学说，它是基于“天人合一”的整体观点，认为人体的气血是按一定的循环次序，有规律的如潮涨落，出现周期性的盛衰变化。依据子午流注理论，遵循经络气血盛衰与穴位开合的规律，配合阴阳五行、天干地支等按时开穴的治疗方法，称为子午流注按时取穴法。

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。下期敬请关注全生讲中医(8)——高血压病的中医防治。更多健康资讯，敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com，或直接拨打中文热线电话 301-919-9898，以便得到及



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。

时的专业解答。全生中医针灸医疗中心地址：416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850; 或 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042.

中国花粉过敏人群或超2亿?预防性用药可减轻过敏症状

中国花粉过敏发病不断升高，相关研究及报道表明，花粉过敏在我国部分地区呈现高发态势(部分地区花粉过敏的患病率可达到近三分之一)。由于花粉过敏季节性强，再加上用药不规范，患者往往症状控制不佳，生活质量影响大。有调查表明，能够规范用药的患者不足一成。北京协和医院变态(过敏)反应科主治医师崔乐表示，预防性用药可减轻过敏症状，并且花粉过敏可在变态反应专科脱敏治疗。

提前14天预防性用药，有症状后联合用药

“花粉过敏通常有特定的季节性，每年到了花粉季的时候，过敏的患者通常是可预见的。”崔乐提到，对花粉过敏严重的患者，可进行预防性用药，即在花粉季到来提前14天时开始使用对症治疗药物，有助于减轻症

状，平稳度过花粉期。如若等到花粉播散的高峰期时、症状特别严重时再开始用药控制，通常疗效不佳。对于在花粉季已出现症状的患者，建议联合用药，尤其是花粉浓度大的时候。当患者短期之内接触的花粉量较大时，单药治疗的效果有限，需要鼻喷激素、口服抗组胺药、鼻喷抗组胺药及抗过敏眼药水等联合治疗控制症状。

气象因素及生活方式是今年过敏加剧的原因之一

相较于往年，今年的花粉过敏患者较去年大幅度增加且症状较重。天气因素对花粉的传播有很大的影响，通常花粉和区域植被有关，但由于花粉自身很轻，可以飘散到数十甚至数百公里以外的地方，由于沙尘或者大风等天气影响，在一定程度上助长了花粉播散。

崔乐分析道，去年的花粉季时全国上下处于严峻的抗击新冠疫情的状态，很多人居家办公，室外活动也大幅度减少，在很大程度上起到了防护花粉的作用。而今年春季处于常态化疫情防控及、复工复产复学阶段，人们的日常活动比去年要丰富很多，室外活动的时间增多后，出现花粉过敏症状的人数及严重程度都会增加。

需要注意的是，花粉不仅可通过鼻腔吸入产生过敏反应，飘在眼睛里或皮肤上也会引起过敏反应，因此很难完全避免。室外活动时间的增加再加上气象因素的影响，这些因素的共同作用下，今年的花粉过敏会比去年更加明显。

专家提示：过敏季外出做好多重防护

“在花粉浓度最大的时期，建议减少室外活动的时间。外出时佩戴口罩及防花粉

眼镜(避免佩戴隐形眼镜);可用海盐水鼻腔清洗减少过敏原。”崔乐强调，日常居家要注意关窗，可以使用空气净化器或新风系统降低室内花粉浓度。可在出门之前在鼻腔里涂抹“花粉阻隔剂”以减少花粉颗粒的影响。除此之外，外出时可佩戴头巾，回家后立即更换外衣，以减少花粉的接触。如若怀疑有花粉过敏的可能，建议到变态反应专科就诊，远期可进行脱敏治疗。

北京中医药大学东方医院针灸科杨文津医师提醒，出现过敏症状也可以到针灸科来。针灸治疗过敏性疾病主要以疏风解表，扶正活血为主，常用风池、合谷、曲池、血海、足三里、三阴交等穴位治疗。极其畏针的朋友们也可以选择拔火罐、耳穴埋豆等方法治疗。绝大多数患者经过数次治疗后症状就得以减轻。

美国临床营养杂志：每天吃25克加工肉类导致痴呆症风险上升44%

常吃加工肉容易痴呆。《美国临床营养杂志》近期一项研究指出，每天吃25克的香肠、培根、腊肠或咸牛肉等加工肉类，可导致痴呆风险提高44%。

英国利兹大学食品科学与营养学院营养流行病学组专家Janet E. Cade介绍，世卫组织报告全球痴呆症患者已达5000万以上，每年还有1000万的新诊断病例。在美国，2014年约有500万人患痴呆症，到了2060年可能增长至1400万。

阿尔茨海默病是导致痴呆症的首要原因，占总病例数的60%—70%，约5%—10%的病例与大脑血流受阻有关，比如卒中导致的血管性痴呆。其他包括遗传环境因素，以

及生活方式等都会影响痴呆的进展。

Cade说，此前研究称肉类消费量与痴呆风险有关，而本项研究证实，加工肉类明显增加痴呆风险，而其他红肉可能还有大脑的保护性作用。

研究人员收集了英国生物银行共49万人的数据，他们年龄在40岁—69岁之间。研究人员要求他们填写一份饮食问卷，对24小时饮食进行评估，估计每个人食用的肉类总量和每种肉类的食用量。研究人员还收集了参与者载脂蛋白ε4等位基因信息，这种基因与痴呆症风险增加有关。随访期共达8年，通过医院诊断和死亡率数据确定他们各种原因导致的痴呆，阿尔茨海默病以及血管

性痴呆的后续影响。

结果显示，49万名参与者中，共有2896人患有痴呆症，其中1006例为阿尔茨海默病，490例为血管性痴呆。调整年龄、性别、社会地位以及吸烟、运动量和烟酒消费等其他因素后发现，每天多吃25克的加工肉类，可导致痴呆症风险上升44%，阿尔茨海默病风险增加52%。吃大量加工肉类与血管性痴呆风险升高有关，但食用量与风险的联系并不显著。

此外，载脂蛋白ε4等位基因使患痴呆症的风险增加了3—6倍，但对饮食带来的风险影响不大。

该课题组博士生Huifeng Zhang解释，世

界范围内痴呆发病率不断上升，饮食是所有风险当中最可被改变的一种，调整饮食有降低痴呆风险的可能性。本项研究表明，加工肉类的消费与一系列疾病风险增加有关。当然，这项研究仅包含部分年龄人群，特别是缺乏70岁以上年龄人群数据，这本来是痴呆症率最高的群体，对整体数据的准确性造成较大影响。

英国伦敦大学学院老年精神病学教授Robert Howard评价，这是一项观察性研究，没能证明食用加工肉类导致痴呆的机理，只是二者的统计关联，很可能有其他的因素影响。因此，这项研究还不能让我放弃在早餐中加一份培根。

全生中医针灸

中医内科
中医妇科

主治 3-002

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
世界中医药联合会主任医师
3项国家专利，8部中医专著
30年行医经验

卢全生 博士
301-919-9898
301-340-1066

接受保险及车祸工伤

地址：416 Hungerford Dr, #300
Rockville, MD 20850

1. 各种关节疼痛、过敏、抑郁症
2. 心脑血管病：高血压、冠心病、高血脂、肥胖、中风偏瘫等
3. 肝炎肾炎、胃炎哮喘、癌症副作用
4. 不孕症、乳腺增生、月经不调、子宫肌瘤、卵巢囊肿等
5. 针灸美容，减肥

中西结合，标本兼治
天人合一，综合治疗
www.wholelifeherb.com

地址：5022 Dorsey Hall Dr, #101,
Elliott City, MD 21042

爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

● Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
● 原 Mercy-Mayo 和 阿华大学附属医院全科住院医师
● Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
● George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业

隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话：
240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在 355 大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

● 各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

徐唯 医师
Wei Xu MD

周一至周六全日门诊

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

精治车祸伤害，为你争取权益。

接受多种保险，自费优惠

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：
301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

www.chenmac.com

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗

3-094