



# 杨柳飞絮又来袭,易过敏人群收好这份中医防护指南



## 避免接触过敏原是关键

过敏性鼻炎是可以预防和治疗的,其中最关键的一点就是避免接触过敏原。

建议外出佩戴口罩、护目镜、穿长袖衣服等,减少致敏花粉、飞絮进入鼻腔或与结膜接触。



花粉过敏人群

对于确诊为花粉过敏的人群,可以在医生指导下提前花粉期2周用预防药物。



尘螨过敏者

要采用多方面措施,如保持室内清洁、空气流通,远离毛绒玩具及宠物毛发等,以减少接触过敏原。



## 中医调理方法多

中医认为,过敏性鼻炎患者中多见卫表不固、肺脾肾三脏虚寒等情况,需要辨证调理体质。这个过程并非一蹴而就,需要坚持治疗。

### 穴位贴敷法

将具有辛热温阳作用的药物调配好贴在大椎、外关、肺俞、天突等穴位上,能起到增强身体免疫力、改善鼻炎症状的作用。

### 艾灸联合中药敷脐疗法

用黄芪、党参、白术、干姜等健脾益气、益卫固表、温中散寒的中草药碾面混匀,每次取适量加醋调敷于脐窝,再以艾灸盒灸脐部20分钟,然后外加胶布固封3小时后取下。

### 推拿按摩法

鼻部的保健按摩手法包括擦鼻、刮鼻、摩鼻尖三个动作:

- 第一步,用两手大指的指背中间一节,相互搓热后,摩擦鼻梁两侧;
- 第二步,用手指从上向下刮鼻梁;
- 第三步,用手指摩擦鼻尖。本法可增强局部气血流通,有润肺、预防感冒的功能。

以上三个方法操作简单,适合日常坚持应用。

## 日常保健很重要

适度锻炼、均衡饮食、充分休息、规律作息、科学的鼻部护理和健康的生活方式有助于鼻炎患者早日康复。

### 注意鼻腔卫生

每天可用水蒸气熏鼻或用热毛巾湿敷鼻部;注意鼻腔卫生,每日用温清水冲洗鼻腔,保持鼻腔的清洁和湿润。

### 慎食寒凉刺激之品

过敏性鼻炎患者证属肺脾气虚、肾阳虚者,建议少食或不食如生冷瓜果、凉水、凉菜等寒凉生冷食物,要慎食鱼、虾、蟹类等容易引起过敏反应的食物,少吃辛辣、煎炸、肥肉等刺激性、油腻食物。

饮食宜清淡,肉类以瘦肉为主,以防热助邪盛,邪热郁内而不外达。

### 锻炼增强体质

平时要注意多锻炼身体,可根据自身情况选择慢跑、游泳、打八段锦、练五禽戏等锻炼方式。锻炼时要挑选空气清新、避开有花粉、飞絮的场所。锻炼以微微出汗为宜,贵在坚持,持之以恒方可见效。