

(二)合谷穴：大拇指與食指間虎口凹陷處；可鎮靜止痛、增強抵抗力。

(三)足三里穴：位於膝蓋外側凹陷處往下約4指處，可調和腸胃、增加抵抗力。

六、參考文獻

呂宗焜、王玟玲(2020)·過敏性鼻炎之中醫門診病例報告·*台北市中醫醫學雜誌*，26(1)，99-106。

楊淑婷、金來萍(2020)·從肺脾論治小兒科過敏性鼻炎病例報告·*北台灣中醫醫學雜誌*，12(1)，29-39。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號
電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號
電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號
電話：(07)559-9123

本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21*29.7cm 2025.02印製 2023.04修訂 HA-8-0016(4)

過敏性鼻炎 中醫預防保健



 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

一、何謂過敏性鼻炎：

發生率以兒童及青少年居高，主要症狀為天氣寒冷時，清晨起床會打噴嚏或咳嗽、鼻塞或流鼻水、鼻子癢、眼睛癢與黑眼圈等症狀，嚴重時甚至會有疲倦、頭暈、注意力不集中、記憶力減退或因嚴重鼻塞造成夜晚無法入睡及氣喘等症狀出現，不但影響情緒、妨礙工作、造成學習品質降低也為生活帶來許多不便。

二、引起過敏性鼻炎之原因：

- (一)接觸過敏原，刺激人體免疫反應，在台灣以塵蟎最常見，其它如花粉、蟑螂排泄物、動物毛髮等，均可能引起過敏性鼻炎。
- (二)自律神經機能異常，誘發副交感神經反射，造成血管通透性變化，產生過敏症狀，例如突如其來的冷空氣或突然離開冷氣房出來，異常的氣味，都會增加副交感神經活力造成症狀惡化。
- (三)台灣屬海島型氣候，特有的濕熱環境，加上溫差大、人口密集，且空氣污染嚴重，

發生過敏性鼻炎的原因常屬於二者混合型態。

三、居家照護注意事項：

- (一)寢具如枕頭、棉被、床墊等，需定期清洗，並在陽光下曝曬6小時以上；使用防塵蟎套，冷暖氣濾網須勤清洗、室內勿用地毯及厚重窗簾。
- (二)勿飼養寵物，如貓、狗等，並切忌與之同床，填充玩具亦不宜。
- (三)過敏或氣喘症狀嚴重者，需常戴口罩、戒煙（包括二手）、避免刺激性氣體或使用芳香劑、香水、蚊香、殺蟲劑等刺激物品，減少出入公共場所，以降低空氣污染的危害。
- (四)飲食宜忌：
 1. 具過敏體質者應避免寒涼性食物，如：冰、啤酒、西瓜、柳丁、蘆筍、楊桃、白蘿蔔、竹筍、白菜等。
 2. 忌食辛辣、燥熱、燒烤或油炸等刺激類食物，如辣椒、蒜、蔥、沙茶醬、韭菜、羊肉、薯條及炸雞等。

(五)注意氣候影響，當天氣突然轉冷，應及時防寒保暖，避免感冒、外邪侵襲。

(六)避免過度勞累或情志煩悶刺激。

四、預防保健

- (一)晨起前先在被窩裡穿好衣服保暖，坐2~3分鐘再起床。
- (二)起床後做約5分鐘的柔軟體操後再開始工作。
- (三)保持輕鬆愉快的心情，睡眠充足，不要熬夜。
- (四)適量運動，如慢跑、舞蹈、打球、瑜珈、太極拳、游泳、爬山等。
- (五)保持工作與居住環境清潔，明亮、乾燥及通風舒適的環境，可抑制黴菌繁殖，必要時使用除濕機維持濕度於50~60%之間。

五、穴位按摩

- (一)迎香穴：位於鼻翼兩側近法令紋處；具祛風通竅、理氣止痛作用。