

平時多關心 健康不操心

# 過敏性鼻炎

## 中醫預防與保健手冊



中醫師 · 關心您



中華民國中醫師公會全國聯合會 編印  
台北市中醫師公會 協辦

地址：台北市萬華區廣州街32號8樓  
電話：(02) 2302-9339



中華民國中醫師公會全國聯合會 發行  
台北市中醫師公會 協辦



## 序文

**現** 在台灣罹患過敏性鼻炎有越來越多的趨勢，但大多數的人對於此病的認識仍然很缺乏，不僅不知道自己的過敏是從何而來，也不懂如何居家照護，以免重複發病的困擾。

種種研究顯示，生活環境及空氣污染，飲食及生活習慣的改變等，均有可能誘發過敏性鼻炎。

過敏性鼻炎的症狀與感冒類似，民眾容易誤判，而且反覆發作頻繁，令人有「難斷根」的困擾，其實，耐心配合醫師的治療，還是有治癒希望。

台灣氣候溼熱，是最適宜塵蟎繁殖的環境，做好居家環境的控制，絕對可以控制過敏性鼻炎的誘發。

中醫師提供過敏性鼻炎中醫預防保健手冊，是要解除過敏性鼻炎患者的痛苦，透過調理體質與調節免疫系統的功能，增進人體的抵抗力，達到治療與預防疾病的目的。

## 目錄



壹、過敏性鼻炎的定義 .....	3
貳、過敏性鼻炎的病理 .....	3
參、那些人易患過敏性鼻炎 .....	4
肆、過敏性鼻炎的病因 .....	6
伍、過敏性鼻炎的症狀 .....	7
陸、過敏性鼻炎的併發症 .....	8
柒、常見的過敏性鼻炎過敏原有那些 .....	9
捌、過敏性鼻炎的中醫治療 .....	11
玖、過敏性鼻炎的注意事項 .....	14
拾、做好居家環境的控制，防止過敏性鼻炎 .....	14
拾壹、過敏性鼻炎的中醫保健 .....	17
(1) 穴位按摩 .....	17
(2) 保健藥膳 .....	17
(3) 飲食控制降低過敏性鼻炎誘發率 .....	20
(4) 食物養生宜忌 .....	22





## 壹、過敏性鼻炎的定義

中醫稱過敏性鼻炎為“鼻鼾”（即鼻出清涕之意），為身體對某些過敏原（如細菌、病毒、黴菌、季節、溫度及濕度變化、心理因素等）敏感性增高而呈現的以鼻黏膜病變為主的一種異常反應，常伴發過敏性鼻竇炎。臨床上，廣義的過敏性鼻炎可分為兩類：有明顯過敏原者稱為真性過敏性鼻炎（包括季節性過敏鼻炎和常年性過敏鼻炎）——無明顯過敏原者，稱為常年性過敏性鼻炎（包括血管運動性鼻炎和常年性嗜伊紅性增多性非過敏性鼻炎）。過敏性鼻炎可發生於任何年齡，但多見於青年。



## 貳、過敏性鼻炎的病理

過敏性疾病雖然可以不同的症狀如支氣管過敏的氣喘、皮膚過敏的異位性皮炎及鼻黏膜過敏的過敏性鼻炎等不同的症狀表現，其實都是同樣的過敏，只是反應在不同部位而已。

過敏現象其實是免疫系統的過度反應，一般說來，過敏反應都是在初次接觸會引發患者過敏症狀的過敏原時，先在體內形成致敏化，以後患者的免疫系統就會認識這個過敏原，並產生特異性免疫球蛋白e抗體：到第二次接觸後，這些抗體會黏附在呼吸道及腸胃道上分布很密的肥大

細胞上，過敏原就會結合以上兩個肥大細胞上的特異性IgE抗體，進而促使肥大細胞釋出組織胺等多種刺激性化學物質，因此誘發出典型過敏反應如眼睛癢、流鼻涕、咳嗽、蕁麻疹等。容易過敏者，常不是只對一種過敏原有反應，而且表現症狀也可能改變，本來是長蕁麻疹，後來可能變成鼻過敏，或相反。



## 參、哪些人易患過敏性鼻炎

過敏體質通常都是從遺傳而來，若父母當中有一人有過敏性疾病，子女罹患過敏疾病的機會是三十~五十%；父母兩人皆有過敏性疾病時，子女罹患過敏疾病的機率是五十至八十%。

此外，和生活及工作的環境也有關係，因為居住的地方及長時間待的工作場所，是各種過敏原的充斥處，如裁縫師、理髮師、美容師、加油站員工等所處的工作場所，其空氣中刺激性的微浮粒較多，塵蟎和黴菌多、廢氣嚴重，因此也較易引發鼻過敏。

有很多成人的鼻過敏，都是幼年期並未發作，但成年後因工作接觸某些特異物質，而引發鼻過敏；甚至連咖啡店，也可能造成烘焙咖啡豆或煮咖啡的店員產生鼻過敏或氣喘發作。此外，住在花草樹木多的人，也可能因為花粉

而誘發；而髒亂的環境，也可能因為蟑螂環伺引發過敏發作。

另外，還有一種名為「血管運動性鼻炎」，又叫原因不明性鼻炎，過去以為是血管的問題，現在發現是不明原因，可能不一定是由過敏原誘發，像空氣廢氣、懷孕、使用如血壓藥等藥物，或是情緒差、壓力大等，也可能引起類似過敏症狀。



不過到底是環境因素引起，還是都是先天體質的關係，目前仍不是很確定。曾有研究認為，全球人口中約有三十至五十%有過敏體質，過敏性鼻炎占三分之一，有些人未發作，只是因為並未過度接觸過敏原；因此如果家中有人患有過敏疾病，其他成員要遠離過敏問題，最好遠離絨毛玩具，及避免養有毛寵物。



## 肆、過敏性鼻炎的病因

現代醫學認為此病乃屬免疫功能失調所致，屬於第一型無防禦性過敏反應。

季節性過敏鼻炎常是由樹木和花草的花粉所引起，它會持續數週消失，但於次年又復發。而常年性過敏鼻炎則可在幾年間斷地發生，而無固定的方式，此種較持續存在的類型，常因對屋塵蟎、報紙、羽毛、食物、煙草、或其它恆存於環境中的接觸物過敏所致。常年性過敏鼻炎的症狀通常較季節性過敏鼻炎為輕，但在治療上，其問題較麻煩，因過敏原的鑑定較困難。台灣位處海島，氣候潮溼，因而過敏患者以常年性過敏鼻炎為主。



中醫認為本病的發生，內因多為臟腑功能失調，與個人的稟賦體質有關；外因多為風寒、異氣之邪（如細菌、病毒、黴菌、季節、溫度及濕度變化、心理因素等）侵襲鼻竅而致。肺氣虛弱、感受風寒是本病的主要病因病理。由於脾氣虛弱，可使肺氣虛弱，腎氣虛，可使肺失溫煦，而導致鼻竇的發生。

故臟腑功能失調，以肺、脾、腎三臟虛損為主，其病位於肺，但與脾、腎密有切關係。





## 伍、過敏性鼻炎的症狀

過敏性鼻炎的主要症狀為陣發性突然發作，先有鼻塞、鼻腔發癢，繼則噴嚏頻作、鼻癢、流大量清涕，還可出現暫時性或持續性嗅覺減退或消失、前額痛、耳鳴、眼睛的癢感、流淚、聲嘶及慢性咳嗽也是常見。起病急，消失也快，症狀有輕有重，發作時間可長可短，病史一般較長。



過敏性鼻炎發作時可見鼻黏膜淡紅、蒼白或灰暗色、水腫，以下鼻甲為甚。鼻腔內可見清稀鼻涕，間歇期時鼻腔黏膜可恢復正常。但對病史比較長，反應較劇烈的患者，則可見鼻黏膜極度蒼白、水腫，甚者，鼻黏膜可呈息肉樣變或形成鼻息肉。

常年性過敏鼻炎的病人常會抱怨經常容易得感冒，但是詳細詢問病史會發覺其症狀乃屬過敏性鼻炎，而不是感冒的急性症狀，最後的診斷可藉著發作時檢查鼻子及鼻部分泌物的顯微鏡檢查來鑑別。過敏性鼻炎的排出物常含有大量的嗜酸性白血球，而感冒則含有脫屑細胞、淋巴球及大量的多形核白血球。

次外，如果是一般的感冒，在無併發症時，感冒週期約七至十天就會好轉，症狀明顯改善，如果症狀連續超過三個禮拜以上都不會改善，就可能是過敏性鼻炎了；另外，也可以從患者有無「早晚症狀特別明顯」做加強判斷的依據。



## 陸、過敏性鼻炎的併發症

過敏性鼻炎常伴發“鼻淵”（過敏性鼻竇炎）和“哮喘”（支氣管哮喘、支氣管炎）。過敏性鼻竇炎其主要特徵為鼻流濁涕不止，伴有頭痛、鼻塞、嗅覺減退，檢查可見鼻甲腫脹，鼻道有膿涕引流。過敏性鼻炎與支氣管哮喘的發作有密切關係，不僅過敏性鼻炎與哮喘的病因學有一定的相關性，而且非過敏性常年性鼻炎，鼻息肉及鼻竇炎均與哮喘的發生和發展有密切關係。

不少哮喘患者於發作前先有鼻癢、噴嚏、流清涕等鼻過敏的先兆症狀，繼而發生哮喘。根據統計，至少60%以上的常年性過敏性鼻炎患者為隱匿性支氣管哮喘或發生支氣管哮喘。哮喘與過敏性鼻炎二者也可合併發生，尤其在小兒中的比例較高。

患有鼻竇炎的小兒易發生肺部感染和哮喘，而持續性的鼻竇炎是慢性哮喘不能緩解和加重的一個主要因素。所以對小兒鼻竇炎在哮喘的緩解期中採取有效的治療，是預防哮喘發作的重要措施。



### 柒、常見的過敏性鼻炎過敏原有那些？

由於國外的空氣乾燥，適合粉塵浮游，因此國外引發過敏的過敏原以花粉為主；而台灣氣候濕熱，年均溫在攝氏廿六度左右，濕度大於六十%，是最適宜塵蟎繁殖的氣候，因此台灣常見的過敏原即為塵蟎；會引起過敏的包括塵蟎本身的成分、塵蟎的屍體，以及它的分泌物

塵蟎屬蜘蛛形綱，灰塵中的蟎有數百種，它的大小約〇·一七至〇·五公釐，肉眼無法看出。是以人或動物脫落的皮屑、指甲、毛髮為主食，喜好生長於床褥、枕頭、地毯、衣服、有毛的玩具，因此很適合在台灣的環境中生長，在夏末秋初時繁殖最多，也是氣喘病人最容易發作的季節。而值得注意的是，一般認為國內患者最易過敏的是以粉塵蟎、屋塵蟎（DPMF）為主，但據馬偕醫院小兒科

針對百餘位過敏指數的患兒所做的檢測顯示，有近廿名患者對這兩種塵蟎並不會過敏。

其實國內常見的塵蟎有五種，除上述兩種塵蟎外，最近引起注意的為熱帶五爪蟎，但一般的塵蟎測試並未包括熱帶五爪蟎，因此即使一般測試結果顯示塵蟎沒有反應者，也要注意熱帶五爪蟎的可能。而蟑螂也是不容忽視的過敏原。

除塵蟎外，空氣污染中的廢氣如臭氧、汽機車排放廢氣、菸味及油漆、殺蟲劑等具有揮發性氣體的化學刺激物，以及玉米、花生、豆類等產品保存不佳時產生的黃麴毒素，或是潮濕孳生的黴菌絲等，都會引發過敏；另外，像寄生蟲如蛔蟲、鉤蟲寄生時，會使寄主產生嗜酸性白血球增多，也會誘發過敏症狀；而情緒壓力，以及婦女懷孕時因荷爾蒙的變化，或是發生卵巢機能失調時，也可能誘發過敏。

此外，冷空氣促使副交感神經興奮，也易使過敏性鼻炎患者發作。



## 捌、過敏性鼻炎的中醫治療

中醫對過敏性鼻炎的治療主要是根據病患之整體證候，依當時狀況開處方來改善及提高治癒率，而治療過敏性鼻炎最基本的方法就是避免或減少過敏原（如細菌、病毒、黴菌、季節、溫度及濕度變化、心理因素等）的接觸。

過敏性鼻炎在中醫辨證治療方面可分為如下：

### 一、肺氣虛弱，感受風寒

**症狀** 一鼻竅奇癢，噴嚏連連，流大量清涕，鼻塞不通，嗅覺減退，每遇風冷則易發作，反覆不癒。檢查可見鼻內肌膜淡蒼白腫脹，雙側鼻甲腫大。患者平素惡風怕冷，易患感冒，全身可見倦怠懶言，氣短音低，或有自汗，面色㿠白，舌質淡苔薄白，脈虛弱。

**方藥** 一以溫補肺臟、祛散風寒為主，選用溫肺止流丹，臨床上亦常用玉屏風散合蒼耳子散加減運用，或選用桂枝湯。



### 二、肺脾氣虛，水濕泛鼻

**症狀** 一鼻塞鼻脹較重，鼻涕清稀，鼻塞不通，淋漓而下，嗅覺遲鈍。雙下鼻甲肌膜腫脹較甚，蒼白或灰白，或呈息肉樣變。患者患病日久，反覆發作，平素常感頭重頭昏，神疲氣短，怯寒，四肢倦怠，大便或溏，舌質淡或淡胖，舌邊有齒印，苔白，脈濡緩。小兒過敏性鼻炎，多表現肺脾氣虛之證。

**方藥** 一選用補中益氣湯，參苓白朮散或四君子湯加補肺斂氣的藥物。



### 三、腎陽虧虛，肺失溫煦

**症狀** 一腎虛者，鼻鼽多為長年性，鼻癢不適，噴嚏連連，時間較長，清涕難斂，早晚較甚，鼻竅蒼白、水腫。根據全身症狀表現，有偏於腎陽虛和腎陰虛。臨床上以腎陽虧虛者較為多見，腎陽虧虛者，平素頗畏風冷，甚則枕後、頸項、肩背亦覺寒冷，四肢不溫，面色淡白，精神不振，或見腰膝痠軟，遺精早泄，小便清長，夜尿多，舌質淡，脈沉細弱。若腎陰虛者，症見形體虛弱，眩暈耳鳴，健忘少寐，或見五心煩熱，舌紅少苔，脈細數。



**方藥** 一若腎陽虧損者，可用溫肺止流丹配入補腎納氣之藥物，臨床上也可用金匱腎氣丸加減。若腎陰虛者，則應以滋養腎陰為主，可選用左歸丸加減，臨床上還可根據不同症狀表現加減用藥。

#### 四、肺經伏熱，上凌鼻竅

**症狀** 一本症型臨床少見，一般多見於鼻竇初發，或由於稟賦體質過敏，常在酷熱暑天，或熱氣引誘而發。鼻塞鼻脹，酸癢不適，噴嚏頻作，鼻流清涕，鼻竇黏膜腫脹，色紅或淡紅，全身或可見咳嗽，咽癢，口乾煩熱，脈弦或弦滑，舌質紅，苔白。

**方藥** 一辛夷清肺飲加減小兒過敏性鼻炎，多表現肺脾氣虛之證，宜用參苓白朮散加減。

外治方面，可用辛散風寒，行氣活血，芳香通竅的藥物（如蔥白汁、鵝不食草、辛夷花）滴鼻、吹鼻或塞鼻。



#### 玖、過敏性鼻炎的注意事項

預防過敏性鼻炎的發作，首重注意觀察，尋找誘因，發現易發因素，應盡量去除或避免之，如避免或減少塵埃、花粉等刺激。工作環境應保持空氣流通，盡量避免接觸異氣及引起機體過敏的物質、食品、藥物等。

過敏性鼻炎患者，因體質虛弱，平時極易受涼感冒，個人平時應注意鍛鍊身體，增強機體的防禦功能。日常生活起居應有規律，注意冷暖，衣著適宜，並應戒除菸、酒，減少不良刺激。當天氣突然轉冷時，應及時做好防寒保暖，避免外邪侵入。平時應避免在陰暗、潮濕之處工作或居住，和避免過度勞累或情志惱怒、煩悶刺激。



#### 拾、做好居家環境的控制，防止過敏性鼻炎

由於塵蟎是國內過敏誘發最主要的原因，因此居家環境最好採取「堅壁清野」的方式，即去除所有可能被塵蟎寄生的物品。

包括棉、布、羽絨等製成的寢具、厚重的窗簾、地毯等，以及小孩及女性喜愛的絨毛娃娃等，對過敏患者而言可能都是「致命吸引力」，因此建議遮陽時最好選擇





塑膠葉片、金屬製的百葉窗；雖然竹片百葉窗也不易孳生塵蟎，但在濕氣下可能會發霉，因此還是宜避免。

牆壁裝飾最好不要使用壁紙，以免易沾灰塵或潮濕發霉；至於床舖也不宜使用易藏納塵蟎的彈簧床墊，最好使用乾爽不易藏污納垢的木板床，若要使用床墊最好也改用膠質或外面覆蓋防蟎床單，而枕頭也建議選擇塑膠製的為主，外面的枕頭套不要使用毛巾類的，應以光滑表面為主的材質。

除了家用品外，台灣空氣污染嚴重，而且家家相鄰很近，空氣中常帶有工廠及汽機車排放的廢氣，廢氣中就有許多誘發過敏的刺激性化學物質，而塵蟎的屍體經由拍打也可能飄揚在空氣中，如果家裡有養寵物、有香菸或異味，由於空氣清淨機可過濾很小的粒子，因此建議患者家中最好能使用空氣清淨機。據研究顯示，空氣清淨機能清除空氣中九十%以上的浮游雜質，對預防過敏性鼻炎特別有效；不過最好能搭配除濕機使用，若能將居家濕度降到五十至六十%間，可減少塵蟎繁殖；而使用空調系統的家庭或工作環境，最好每天能開開窗讓室內通風兩個小時，才能有效使室內聚積的廢氣，或是老舊建築散發的粉塵排除，並保持空氣清新。

除使用空氣清淨機以外，家中有過敏疾病患者，最好每兩周定期清掃房屋；但必須注意最好配合使用強力的吸塵器，尤其是標明有高效空氣微粒過濾器的吸塵器，否則很空易因為打掃時揚起的粉塵誘發過敏。過敏疾病好發期除了春、秋兩季以外，最常見的就是在過年前，而這就是因為大掃除所引發的。

另外，家庭布製品或寢具除可購買防蟎專用外，也可利用攝氏五十五度以上的熱水清洗，可將大部分的塵蟎殺死。

有過敏疾病者最好不要養寵物，因為動物毛髮很空易藏塵蟎等寄生蟲，但對於喜愛寵物的患者而言可能很痛苦，因此可以考慮將寵物養在居處的室外，或者每周至少替寵物洗一次澡；但因寵物的毛屑也可能會引發過敏，最好是請他人代洗；而因過敏疾病常有家族遺傳性，因此也不宜找其他家人代洗，可交由寵物店清洗。

另外，也要注意居家牆壁的粉刷是否掉落，必須適時處理重整，否則掉落的漆屑也易引發過敏；但要注意油漆的揮發性有機溶劑易引發氣喘及過敏性鼻炎，粉刷後一周內最好避免待在屋內。



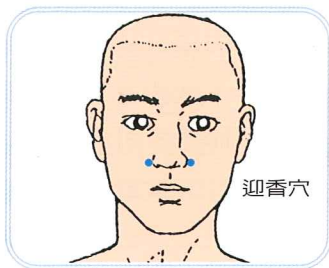
## 拾壹、過敏性鼻炎的中醫保健

### 一、穴位按摩

過敏性鼻炎患者，因體質虛弱，平時極易受涼感冒，故應注意鍛鍊身體，增強體質，進行耐寒及呼吸訓練，如打太極拳、氣功以調整呼吸。

按摩療法具有疏通面部經絡，促進氣血暢通，透過穴位按摩可以達到宣泄邪氣、通利鼻竅的作用。

方法：晨起可以雙手魚際互相摩擦至發熱，然後，以雙手魚際按於鼻兩側，沿鼻根至迎香穴，往返摩擦至局部有熱感為止，每日2-3次。或將兩手拇指微曲，餘指輕握拳，用拇指背側沿鼻翼上下往返推擦約2分鐘，早晚各1次。持之以恆，有預防感冒、鼻炎的功能。



### 二、保健藥膳

中醫治病不單以藥物祛病除邪，更重視飲食調養的作用。過敏性鼻炎患者體質多屬肺、脾、腎虛損，故平時宜食溫補之品以固本，如：人蔘、黃耆、大棗、核桃、山藥、羊肉等，以增強體質。

### 1. 肺脾氣虛證：

#### (1) 黃耆粥

原料：黃耆30克，白米30克。

做法：黃耆煎湯去渣，再加米，如常法煮粥，晨起空腹食用。

功能：補氣固表。

#### (2) 耆鱧魚

原料：黃耆20克，白鱧魚1條(約重500克)。

做法：鱧魚淨膛洗淨，再將黃耆納入魚腹中，如常法燉魚至熟，食魚喝湯。

功能：補氣固本。



#### (3) 玉屏雞

原料：黃耆60克，白朮20克，防風20克，雞一隻(約2-3台斤)。

做法：雞宰殺後，去毛及內臟後，將以上三味藥納入雞腹中，如常法燉至熟，食雞喝湯。

功能：補氣固本。



#### (4) 山藥泥

原料：山藥150克，大棗10枚。

做法：山藥切成小塊，大棗去核放入盤中，放鍋內，置火上蒸，至山藥已軟，搗成泥狀食用。

功能：健脾補肺。

### 2. 腎陽虛證：

#### (1) 豬腎粥

原料：豬腎2枚(去膜細切)，粳米50克，蔥白、薑、鹽、五香粉各適量。

做法：豬腎和粳米如常法煮粥，將蔥、薑、鹽及五香粉調之。晨起作早餐食用。

功能：健脾補腎。



#### (2) 生薑核桃茶

原料：生薑3片，核桃仁20克。

做法：先將核桃仁放入鍋中水煮，待水沸20-30分鐘後，放入生薑，再煎5分鐘，代茶飲。

功能：溫腎祛寒。

#### (3) 益腎腰花

原料：豬腎2枚(去膜細切)，益智仁15克，調料適量。

做法：豬腎切開，去皮膜，與益智仁同燉，併放入佐料，燉至熟，撈起腰花食用。

功能：溫腎固本。



#### (4) 故紙山藥粥

原料：破故紙30克，山藥250克。

做法：破故紙炒後研末，山藥做成泥，兩藥混勻，少加糖，烙成薄餅，隨意食之。

功能：溫補腎陽固本。

### 三、飲食控制

#### 降低過敏性鼻炎誘發率

食物很少單獨引發鼻過敏，通常都是整體性的過敏反應，例如誘發氣管過敏後引起鼻子同時過敏，而若有鼻過敏又合併皮膚過敏者，因食物而引發過敏反應的就較常見。

小寶寶的過敏食物，以牛奶、蛋、海鮮類為主，而大一點孩子的食物過敏症，最主要的就屬堅果類，如花生就是美國首要引發兒童嚴重過敏性休克的食物。

除避免食用花生以外，像巧克力、核桃及魚乾或加工過的食物也較易引發過敏反應，而像西瓜、香蕉、芒果等水果，含有較高的過敏蛋白，因此也較易引發過敏反應；至於中醫觀點中，屬性較「涼性」的食物，如梨子、椰子、白蘿蔔、竹筍、香菇等，也易誘發過敏發作；而像菸、酒、油膩、太鹹或太辣等刺激性食物，因易刺激黏膜，也可能有誘發過敏發作的機會。



不過過敏患者要注意的一點是，這些只是引發較多人產生過敏的食物，而非所有人都會對這些食物過敏，例如海鮮類，約有七至八成的患者會對魚、蝦、貝類過敏，但也有二至三成的患者不是因這些食物過敏；而有些患者則是只對蔬菜過敏，但一直以爲不能吃海鮮和堅果等食物，採取一般人認爲最健康的生鮮蔬果及高纖的「生機飲食」，反而造成過敏頻頻發作，因此要避免飲食引發過敏發作，必須因個人而異，找出自己會過敏的食物避免再吃，而非避開所有可能引發過敏的食物，否則會造成患者飲食的不便及痛苦。

因此，懷疑有食物過敏者，可先從停兩、三周不吃某些食物，之後到過敏科做試食的誘發測試，兩小時內無過敏反應，表示無立即性的過敏反應，但仍需帶記錄表連續記錄三天，看有無過敏跡象，找出可能的延遲性過敏反

應，或是利用最新的驗血檢測聚合酶連鎖反應（PCR），可針對生活中較常吃到的一百多種食物加以測試，不過因爲這種驗血測試必須送到美國分析，因此檢測費用較高，約需七千五百元。

#### 四、食物養生宜忌

過敏性鼻炎患者在辨證上屬虛寒，故平時應忌食或少食寒涼、生冷的食物，飲食調配以溫熱甘平之品爲首。例如蝦、蟹、墨魚等海鮮及香菇、豆腐、檸檬、大白菜、蕃茄和瓜、筍類等蔬菜水果，屬於寒性或涼性食物，另外紅茶、奶茶等飲料即使是熱的也屬於寒性食物，過敏性鼻炎患者應少吃或不吃。菠菜、玉米、韭菜、芋頭、青江菜、蕃薯、青椒及芭樂、蓮霧、釋迦、水蜜桃等，屬於平性食物，過敏性鼻炎患者應多加選擇。蔥、薑、蒜頭、香菜、荔枝、羊肉等屬於熱性食物，患者可根據個人的體質適度食用。



此外，因體質過敏而致過敏性鼻炎者，應根據個人體質選擇食物。

以上所提供之中藥處方暨穴位按摩法僅供參考，使用者應視病情之需要，仍須就教於中醫師，以確保身體之健康！



## 過敏性鼻炎中醫預防與保健手冊

編 者：中華民國中醫師公會全國聯合會

出版機關：中華民國中醫師公會全國聯合會

地 址：台北市萬華區廣州街32號8樓

電 話：(02) 2302-9339

傳 真：(02) 2302-8327

網 址：[www.uncma.org.tw](http://www.uncma.org.tw)

出版年月：中華民國九十年九月

版 次：一版三刷

I S B N：957-30179-5-4 (平裝)