

谢强用“治未病”思想防治变应性鼻炎经验

★ 刘春燕¹ 喻松仁² 邓铮铮³ (1. 江西中医学院 2006 级硕士研究生 南昌 330006; 2. 江西中医学院教务处 南昌 330006; 3. 江西中医学院附属医院 南昌 330006)

关键词: 谢强; 变应性鼻炎; 治未病; 经验

中图分类号: R 765.21 文献标识码: A

谢强教授临床重视中医学的“治未病”思想, 擅长应用“未病先防, 既病防变”来防治变应性鼻炎, 取得较好疗效。

1 未病先防

谢师认为本病的发生是内因与外因相互作用的结果。如何做好变应性鼻炎的预防, 老师根据临床经验, 认为对于易感体质而言, 应做到以下几点:

1.1 增强体质 老师认为增强自身体质是提高抗病能力的关键。而增强体质老师又认为晨跑是最好的方法, 因为晨跑(慢跑)不仅可提高全身免疫力, 加强对鼻炎的抵御驱逐能力, 还可加速全身及鼻局部血液循环, 加快呼吸频率, 使新鲜清凉的空气充分接触鼻粘膜, 加强局部粘膜耐寒能力及新陈代谢, 促使鼻粘膜的健康。当然, 晨跑选择的环境一定要是空气新鲜、树草植物较多之处, 每日半小时到一小时左右, 以全身出汗为活动量标准。老师还认为, 鼻腔内结构回旋复杂, 凹陷较多, 多是晚上睡眠过程中生理分泌物及细菌代谢产物的隐匿积聚之处, 晨跑可使鼻腔通气频率和局部血运加快, 新鲜清凉空气冲击鼻腔各个角落, 身体的起伏振动, 也可促使这些分泌物排出, 不利于邪气的侵袭。

1.2 饮食的调养、有规律的生活 老师认为在日常

饮食中, 可多食清淡之品, 如维生素含量丰富的蔬菜、水果、谷类, 因为这些食物可有效减缓过敏; 而对含有变应原的食物如鱼、虾、螃蟹等腥荤之品则应少吃。作息应有规律, 可养成早睡早起的生活习惯, 避免因过度劳累而影响免疫系统的健全。

1.3 按摩穴位 老师还认为按摩迎香、肾俞、命门穴也是预防变应性鼻炎的一种切实可行方法。具体操作: 采取中指一指禅法按摩双侧迎香穴, 用力适中, 以感觉酸胀麻为度。因迎香穴属于手阳明大肠经, 肺与大肠相表里, 肺开窍于鼻, 按摩迎香穴可使鼻局部血运及体液代谢活动增强, 通过疏调手阳明经气达到益气宣肺、散邪而通鼻窍的目的。并且用双手掌搓摩腰背的肾俞、命门穴, 用力适中, 以感觉酸胀麻热为度, 每次 5 分钟, 每天早晚各 1 次, 可调节脏腑功能, 改变其过敏体质, 预防变应性鼻炎的发生。

同时发现, 对于患有变应性鼻炎的患者, 可降低变应性鼻炎的发生率; 在本病的稳定期, 嘱患者自行按摩迎香、肾俞、命门穴, 可以起到预防保健的作用。

2 既病防变

老师认为要做好本病的防变防复发工作, 应从以下几个方面着手。

之季, 但如春季持续一段时间高温多风, 风能胜湿, 湿化为燥, 燥热相杂, 尘土四起, 上浮为“飘尘”, 可形成温燥之气。正如《内经》所述: “燥化于天”, “燥胜则干”。而且从《内经》的五运六气的循环变化以及大自然的变化观之, 可知任何季节都会有燥气和外感燥病。燥邪最劫人之津液, 鼻为清窍, 须赖津濡, 气燥津枯则鼻窍失濡, 燥病由生。《医门法律》之清燥救肺汤专为外感温燥病而设, 故对干燥性鼻

炎颇为适宜。随着全球荒漠化的加速, 城市工业的飞速发展, “飘尘”将成为现代城市的一大危害, 直接影响城市居民的健康。通过清燥救肺汤的临床运用, 老师强调, 清燥救肺汤不仅对“飘尘”所致的干燥性鼻炎有良好的疗效, 而且对其引起的呼吸道其他燥病的治疗, 也提示有较大的临床治疗意义。

(收稿日期: 2008-09-02)

2.1 查找过敏原,对已明确的过敏原,应避免接触任何一个变应性鼻炎的患者,在患病后除了增强体质提高自身抗病能力外,还应该积极的寻找本病的诱发因素,对已明确的过敏原,应避免接触。如每年3~6月份是空气中花粉浓度较高的季节,也是变应性鼻炎的高发时间,对花粉过敏的人这个季节应尽量减少郊游;对食物性变应原过敏的患者,应禁食鱼、虾、鸡蛋、螃蟹、牛奶、花生、大豆;对某些药品、化妆品过敏的患者,应避免再次使用本品。此外,患者平时应注意家居生活细节,要经常打扫室内卫生,保持室内清洁无尘和空气流通;维护室内干燥以控制霉菌和霉变的发生;用木板、地砖等代替地毯;远离宠物;不要对着空调吹风等等。当然,不是所有的患者都可以找出自身的过敏原,有的即使能找出但因为条件限制仍不可避免接触,这就需要及时有效的治疗。

2.2 中药治疗 老师根据临床经验自拟温鼻通窍饮一方。方中以炙黄芪、葛根、白术益气升阳、补益脾肺为君;以桂枝、生麻黄、辛夷花温肺散寒、温鼻通窍为臣;以防风、蝉衣、薄荷祛风止痒为佐;以炙甘草补中益气、调和诸药为使。共奏补益脾肺、温鼻通窍的功效。本方的使用虽然在变应性鼻炎发作期不如西药迅速显效,但从临床来看远期效果较满意,且避免了西药的诸多不良反应。通过辨证论治,本方可调节患者脏腑功能,改变其过敏体质,降低变应性鼻炎的发生率。

2.3 针刺治疗 老师临证擅用针刺治疗本病,常选用穴位:迎香、合谷、风池、印堂、百会。取迎香、合谷穴乃属循经取穴法,因迎香、合谷皆属手阳明大肠经穴,肺与大肠相表里,肺开窍于鼻,故二穴配合可以宣肺气、开肺窍;取奇穴印堂主要是根据经络分布路线、主治所及的理论,因印堂位于鼻根,处于督脉循行线上,督脉恰好经过鼻梁的正中,故此为治鼻疾的有效穴,针刺此穴(补法)可温经散邪而通鼻窍;取足少阳胆经的风池穴,主要是从本病的致病因素着手,因本病的发生多与风邪有关,而风池穴位居脑后,乃是风邪汇集、入脑的要冲,又是风邪最易侵犯和蓄积之处,故此穴成为祛风、散风之要穴,亦为治疗本病的要穴;百会,温阳散寒通鼻窍。具体操作:诸穴取飞针进针法,用补法。每次留针20分钟,隔日治疗1次,10次为一疗程。尤其值得我们学习的是,老师在为患者施针时特别注重调神定气。所谓调神定气,指的是施针时要全神贯注、聚精会神。老

师在针刺时常提及《灵枢·九针十二原》所言“持针之道,坚者为宝,正指直刺,无针左右,神在秋毫,属意病者,审视血脉者,刺之无殆”。认为只有心不二用,集中思想,才能刺穴准确,进针顺利,运针自如。因针刺有温经散寒通络、调节全身气机的作用。实践证明老师临床用本法治疗变应性鼻炎1~2个疗程后,本病的临床症状明显减轻甚至消失,在愈病的同时控制了并发症的发生。

2.4 腧穴热敏化悬灸治疗 腧穴热敏化悬灸是一种全新的灸疗方法。传统灸疗强调艾灸治疗过程中的腧穴产生局部热感和皮肤红晕,而此灸疗方法强调艾灸治疗过程中产生感传活动。本法先通过对人体相关部位的探灸,然后找出热敏化腧穴进行悬灸,热敏化腧穴有对艾热异常敏感的特点,在悬灸过程中产生透热、传热等多种感应,可出现“小刺激大反应”现象,从而激发气至病所。老师用此灸疗方法临证治疗变应性鼻炎,根据经验发现此类病人热敏化腧穴大多出现在迎香、大椎、风池、肺俞等区域。具体操作:根据上述穴位出现热敏化的不同,依序先行回旋灸1分钟温热局部气血,继以雀啄灸1分钟加强敏化,循经往返灸1分钟继发经气,再施以温和灸发动感传,开通经络。如迎香穴可采用双点温和灸,患者自觉热感扩散至整个头面部,灸至感传消失;大椎、风池穴用三角温和灸,患者自觉热感透至颅内、向四周扩散并向上传导,灸至感传消失;肺俞可采用单点温和灸,患者自觉热感扩散至整个背部,灸至感传消失。每日1次,10次为一疗程。大量病例统计发现,用此法施治2~4个疗程后,可提高本病的治愈率,减少其复发率。

2.5 耳穴贴压治疗 取耳穴内鼻、外鼻、肺、脾、肾、肾上腺、风溪、内分泌。贴压方法:先将王不留行籽置0.5 cm×0.5 cm大小氧化锌胶布中央,然后把带有王不留行籽的胶布贴压在上述一侧耳的穴位上。嘱患者每穴每次按压1分钟,以微痛为度,每日按压3~5次,2日换贴另一耳,每换贴5次为一疗程。一般贴压4~8个疗程,均可显效。老师认为,此法对于不耐针药的儿童尤其实用。

综上所述,谢师在防治变应性鼻炎中,应用“治未病”思想对变应性鼻炎积极防治,达到“未病先防,既病防变”的良好效果,可有效的控制变应性鼻炎的发生,降低变发率,减少其并发症的发生,从而达到防治本病的目的。

(收稿日期:2008-05-27)