

鼻炎的中医治疗之一

鼻炎是个常见病，也是个难治病。根据临床观察，此病似乎越来越多见，也越来越多见于儿童。西医认为，本病男女老幼均可发生，无季节性和地区性，在受凉受湿后症状更加明显。不少网友要求我谈一谈此病，由此，且就中医的理法方药，略述病人应该如何自我保健治疗。

鼻炎是西医的病名，西医把鼻炎分得比较细，有急性，慢性之不同，慢性鼻炎又有单纯性、肥厚性、萎缩性以及过敏性之不同。另外还有鼻窦炎，亦类似于鼻炎。其

治法一般是见症治症，或者宣通鼻窍，或者消炎杀菌，甚或手术切除。就我所体会，中医的治疗思路和方法显然比西医更为高明有效。

从中医来看鼻炎到底是什么病呢？中医一般称为鼻鼽、鼻嚏或鼻塞。鼽即鼻出清涕，嚏乃鼻中因痒而气喷作声，塞是以鼻塞时轻时重，或双侧鼻窍交替堵塞，反复发作，经久不愈，甚至嗅觉失灵为特征的慢性鼻病。中医在两千年前即明确地诊断了此病，并且提出了有效的治疗思路和方法。

1 鼻炎的本质是正气不足，无力祛邪。

《内经》认为：“肺开窍于鼻”，故鼻病似当责之于肺。

但人体是一个动态的阴阳气血脏腑经络的平衡体，凡病需要整体辨证，以求其根本。且多数慢性病往往不拘泥于一个脏腑的问题，而是整体影响，所以，治疗鼻炎当然也不能拘泥于肺脏。

中医认为鼻炎多因脏腑功能失调，再加上外感风寒，邪气侵袭鼻窍而致。此病往往缠绵难愈，一则是正虚而邪恋，二则是外邪久客，化火灼津而痰浊阻塞鼻窍。因此五脏六腑功能失调为本，主要包括肺、脾、肾之虚损。脾属土，为肺之母，脾虚则肺之生源化绝而肺虚；肾属

水，金水互生，且肺纳气归于肾，二者互相影响。因此，治疗鼻炎先需治本，重点是温补肺气、健脾益气、温补肾阳。正气是祛邪的基础，扶正即所以祛邪，治鼻炎如此，治疗其他大病亦如此。

正气是我们身体健康的保证。正气足则自动寻找体内客伏的病邪，并且会努力祛邪外出。鼻炎是外邪客于肺脏，因肺气不足，无力祛邪，导致邪气久客。邪客愈久，其病越是缠绵。正愈虚而邪愈盛，且变症百出，渐而成难治痼疾。其本全在正虚，而标不过是鼻炎所出现的各种相关症状。

目前的中医常规治疗思路往往跟着西医的屁股走，治标不治本，在炎症上下功夫，见炎就用苦寒伤正之药。常见有人用银花、连翘、公英、紫草、丹皮等杂施滥投，且美其名曰既清热凉血而化瘀，又具抗变态反应之效而有利于调节免疫功能。如此治疗，是用西医的思路指导中医的临床。这样的治疗根本就是南辕北辙，误已害人。况且，更有西医医生开中医处方，根据就是中药的有效成分，或者是中成药包装盒上的说明。病人千万谨慎小心，不可滥吃西医开的中医处方。用西医理论指导中医，整个是风马牛不相及的事情，怎么现在反而成了常规了

呢？！或许是经济利益的原因吧。

I 鼻炎的热症是假象

鼻炎患者往往会出现鼻中有黄涕，或者鼻痒，鼻热等表现。曾有古代医家对鼽、嚏均从火热病机而论。如元代的《素问玄机原病式》指出：“鼽者，鼻出清涕也。或言鼽为肺寒者，误也。彼但见鼽嚏鼻塞，冒寒则甚，遂以为然，岂知寒伤皮毛，则腠理闭密，热极怫郁，而病愈甚也。”又说：“嚏，鼻中因痒而气喷作于声也。鼻为肺窍，痒为火化，心火邪热干于阳明，发于鼻而痒则嚏也。或故以物扰之，痒而嚏者，扰痒属火故也。”

据于此，一些中医就辨证鼻炎为风热犯肺，于是大量地滥用寒凉解毒中药。岂不知这些所谓的热症其实都是假象，是标象。让我们分析一下到底是怎么一回事。

外感风寒之后，正气不足，无力祛邪，于是风寒邪气内伏于肺窍，久而化热，灼津成痰。此时如果只是见热清热，就会犯见症治症的毛病。为什么会出现热象，根本还是正气不足，邪气内伏，郁而化热。所以，越是清热，越是伤正；正越虚则邪越伏。如此治法，必然会把一个普通的感冒或者急性鼻炎治成慢性鼻炎，且越治越重。

所以说，治疗鼻炎一定要用温药。临床上比较常用的方

法是辛温解表，而苦寒之剂根本就不是治本之道，不过是庸医用以害人的工具而已。即使是病人表现为风热之象，亦需在辛温解表的基础上配合少许辛凉解毒之药，万万不可一意清热解毒为能事。如此治法，那是把鼻炎往大病重病上治，是根本不付负责的做法。

1 炎症的本质是抵抗反应。

鼻炎，顾名思义，是鼻子发炎了，是鼻子里有细菌引起的发炎。如果这样看的话，西医用抗生素是有道理的。因为抗生素可以消炎杀菌，治疗炎症应该药到病除。事实上结果如何呢？我不说大家也知道，用抗生素治疗鼻

炎，百无一愈，而且越治越重，甚至于渐而治成顽疾。

君不见多少鼻炎病人反复用抗生素，但数年、数十年不能痊愈。

有的人得病后常常自行用些消炎药，认为抗生素能包治百病。这是西医病名引起的祸根，叫某某炎的，不一定是细菌感染引起的炎症。比如鼻炎，根本就与细菌无关，面对这样的炎症，抗生素有劲也使不上。且抗生素性寒凉，伤害阳气。滥用抗生素，不但不能治病，反而会适得其反，导致机体阳气损伤，病情加重。

需知炎症的实质不在于什么样的细菌感染，而在于病人

的体质因素。有什么样的体质 ,才会导致什么样的症证。

比如 ,同样是一种葡萄球菌感染 ,三阳体质的人发为高热 ,治疗可以解表 ,清阳明 ,枢少阳。而三阴体质的人则发为低热 ,或者反复寒热 ,这时要扶三阴之阳气 ,而不是清热。事实上 ,当前的三阴体质占了大多数 ,感染细菌 (中医称为感受外邪) 之后 ,其脉多属沉软 ,已经极少有真正的浮紧脉了。因此说 ,中医眼中的炎症 ,大多是寒证 ,而非热症。见炎即认为是热 ,而且非寒凉不用 ,非解毒不止。如此治疗是见标不见本的治法。

我一直呼吁社会谨慎看待抗生素 ,不要把抗生素神化 ,

认为其能杀死所有的细菌。要知道，西医本身也并不主张滥用抗生素的。况且，在国外，抗生素的使用与管理非常严格，大街上的药店里根本就不太容易买到各种抗生素。因为西医也发现，抗生素的滥用导致了细菌的耐药性增加，同时也造成了新的疾病的出现。

中医认为，只有阳气比较充足，或者相火比较旺的人，才可以适量地应用抗生素，但也不能长期应用。这样的病人一般脉比较洪大且沉取有力，多见于一些实证患者。但正常人脉多显沉软，那是相火不足的反应。所以，本来机体已经偏于阳虚了，怎么能够滥用寒凉的抗生素

来消灭不足的真阳呢。

| 过敏的反应也即是人体防御系统对外来邪气的抵抗。

鼻炎常常被认为是过敏反应。春季是过敏性鼻炎高发期，很多患者都因对花粉、粉尘过敏，出现流鼻涕、打喷嚏等症状。那么，什么是过敏呢？我们接着再分析一下过敏性疾病的本质。

人体正气有两个作用，一是保证健康，二是祛除邪气。

过敏反应即是正气的祛邪反应。比如遇到冷气侵犯皮毛，人体就会打喷嚏，这是肺气的排邪反应。如果吃到

不易为人体接收的食物，胃肠就会促进排出，产生腹泻，这是胃气的排邪反应。如果皮肤接触到伤害正气的物质，就会在局部产生红肿热痛等反应，这是正气鼓动的局部祛邪反应，表现为各种皮肤红疹。如此等等，西医认为是过敏反应，是疾病，但中医却认为是正气的正常排邪反应，而并非疾病。

过敏性鼻炎患者，每于秋冬呼吸冷空气即加重病情。这是因为正气感受到寒气的入侵，奋起抵抗。但因为正气不足以完全祛邪外出，邪气亦因正气阻隔而难以内陷，所以，正邪会交争于肺的层次，表现为鼻炎发作。这时

的过敏反应正好是调整身体正气的最佳时期。扶正即可

祛邪，从而完全恢复健康，而如果伤正即会陷邪于里。

这两种治法的结果都会出现鼻炎症状消失，但一种是正

旺而邪退，一种是正虚而邪陷。

这就象日本鬼子侵入中国一样，中国人民八年抗战而赶

走鬼子，恢复大好河山。如果中国人民放弃抵抗，让鬼

子占领中国，似乎也得到了合平。两种结果，我们应该

如何选择？相信每一位中国人都有明确的答案。治疗鼻

炎亦是如此，治疗其他疾病亦可做同样的比喻。

西医治病，极为重视病因。对于过敏性鼻炎来说，西医

认为如果能祛除花粉、粉尘、寒冷等过敏因素，可自行痊愈，或是局部鼻喷激素来控制过敏炎症，缓解不适。

其实，这只是治标不治本，下次粉尘来袭，还是会复发。

中医认为，治病要治本。本是什么，是人体的正气，把正气扶起来才是治病的王道。正气足了，自然就会恢复健康，而健康的身体根本就不怕花粉、粉尘、寒冷等等的刺激。

由此亦可分析一下西医对其他过敏性疾病的治疗思路。

西医认为一定要努力找到并且祛除过敏源，舍此无他法。临床我所诊治的不少花粉过敏、胃肠过敏等患者，

都拿着一张西医帮助找到的过敏源列表来看病。其实非常可笑，想一想，病人真的能一辈子不碰花草，一辈子不吃面食吗？这种所谓的治疗，其思路根本就是错误的。治疗此类过敏性疾病，关键在于内求，而不是外求。内求是扶助正气，以正气为治病之本。外求是找客观原因，不过是暂时地躲开致病源而已，根本就不可能治得好病。

1 治疗鼻炎，扶正才是关键。

综上所述，正气是治病之本。舍此而他求，不过是治疗标象，糊弄病人而已。这么简单的道理，奈何不少庸医

就是不懂。比如临床所见不少庸医治疗肝炎、肿瘤、胃炎、风湿性关节炎等病，钟意于苦寒解毒，滥施凉药，而不知温补。需知，若外邪入侵，顾护病人的正气即是最根本的治疗。

现代西医是实验室医学，相信看得见的东西，根本就不理解什么是生命，西医把生命看成是一些组织器官细胞的组合体而已。所以，西医相信刀剪的力量。再者，西医把致病源与人体健康完全地对立看待，所以会发明各种抗病毒、抗细菌药物以杀死致病源。受这种观点影响，不少中医的临床治疗观发生了改变，开始相信药物对致

病原的直接杀灭作用。于是就偏爱清热解毒之类的中药，因为据称它们含有某些杀菌成分，对于某些致病菌有杀灭作用。

岂不知指望通过药物直接把疾病治好，那根本就是南辕北辙的想法。疾病的本质是受邪气干扰，人体正气的平衡被打破，出现了阴阳气血脏腑经络的不平衡状态。而真正意义上的治疗应该是恢复正气的平衡，而不是拘泥于杀菌消炎。再者，所有的药物根本就不可能在体内直接杀死致病源，而是刺激机体的正气产生排邪反应而已。所以说，冀希望于苦寒解毒中药，何如直接扶足正

气，配合以祛邪之法。

临床上我以这样的思路治疗一些大病重病，收到了相当不错的效果。而且频频能从西医抗生素底下救治一些生命回来。我认为，其根本就是相信人体正气的力量，治病先扶住正气，让正气去祛邪，去调整周身的阴阳气血脏腑经络的平衡。这样的思路一样可以应用于治疗鼻炎，扶正即是治鼻炎之本。

1 滥用西药，导致病情反复，缠绵难愈，且损伤体质，大病丛生。

鼻炎是多发病，但并非是不治之症。但现实是西医治疗

鼻炎，往往会把简单的病治成慢性性。到底是什么原因呢？

以激素为例。现在西医发明了鼻用糖皮质激素，由于使用方便、价格便宜、可长时间使用等优点，已在 2001 年被世界卫生组织推荐为过敏性鼻炎治疗的首选用药。

但请问，自从发明了鼻用糖皮质激素，是不是过敏性鼻炎都消失了呢？答案是根本没有，而且越治越多了。

激素的作用是什么？是激发人体肾中所藏的元精元阳，以此来祛除邪气。短时应用能收到意想不到的效果，如果反复使用，长期应用，则会因调动元精元阳太过，导

致肾之疲惫。肾气充足是健康的根本，也是各种疾病得以恢复的原动力。如果肾虚，则正气之根本不足，难以完全祛邪。久之邪气必然久客，甚至可能深陷入三阴层次，导致其他大病重病的发生。

关于抗生素的滥用，这个话题我曾经在空间里反复地写文章讨论过，大家可以找来以前的文章看看。这里只对鼻炎谈抗生素的滥用。

以临床所见的鼻炎病例中，100%都滥用过抗生素。事实上，滥用抗生素只会导致鼻炎迁延不愈。到目前为止，我还没有看到哪位鼻炎患者因为用了抗生素而治愈了。

对慢性鼻炎患者来说，感染细菌只不过是诸多病因之一
种。即使是西医亦承认，除非出现高烧、鼻子有脓性分
泌物时，才考虑是细菌感染，可选择性使用抗生素，其
他时候根本就不应该滥用抗生素。

滥用抗生素的危害极大。抗生素寒凉伤阳，导致正气愈
虚而邪气愈盛。对于三阴体质的人来说，极易致正虚而
邪陷入三阴。从此，手脚发冷，面色青暗，食欲不振，
精神萎靡，这都是正伤邪陷之象。如果不知悔改，久之
必然大病丛生。我曾经在奥地利治疗过数例此类过用抗
生素的病人，包括鼻炎、膀胱炎、胃肠炎等患者，个个

精神不振，面色无华，食欲不振，甚至于病人自己说，如果不停抗生素，感觉自己的命快没有了。而经过一段时间的针灸治疗后，都可以完全停止抗生素而且诸症皆好转。

再者，扑尔敏，新敏乐等西药的滥用，亦对健康影响极大。此类药物可预防和治疗过敏反应，可以短时有效。但这类药物能进入手少阴层次，可引起嗜睡。手少阴属心，是人体君火所藏之处，君火主管全身五脏六腑的协调平衡，主神志。如果西药伤及心，则会影响到五脏六腑的病变。《黄帝内经》有言：“主不明则十二官危。”

再者，心神主管人之精神、情志以及思维、智力、意念等。心神受损，对健康的损害极大。我的观点是，此类药物，能离多远就离多远，永远也不到让它伤害我们的心神。

至于西医发明的鼻用湿化剂、激光，微波或者等离子射频等等，不过是见症治症，帮助减轻鼻腔内稠厚的分泌物和痂皮，根本就不是治本之道，也不可能一劳永逸地治愈鼻炎。手术方法是某些症状影响了生命而在不得已的情况下才做的最后选择，怎么也不可以随随便便地就在鼻子里切上一刀。内伏的风寒邪气未祛，而拘泥于见

鼻治鼻，滥用手术，切除组织，则会导致永远也不可能

完全恢复鼻的功能了

鼻炎的中医治疗之二

I 鼻炎治疗的思路和方法

我们已经清楚，鼻炎是外邪内伏为因，而正气不足为本。

所以其治疗思路非常简单，就用六经辨证。扶三阴之阳

气，祛内伏之邪气。

急性鼻炎其实就伴随在感冒症状里，因此，就当成感冒来治即可。我已经写过数篇相关的文章，其所用之方多属经方，疗效确切，一两剂即效，有兴趣的朋友可以细细地参看一下。

大凡久患鼻炎，必是三阴体质。阳气素虚，无力祛邪。

所以，治本之道在于要先扶三阴之阳气。在扶阳的基础上，配合开表、通窍、温通诸药即可。

太阴体质者，中焦阳气不运，清阳不升，其表现为面色青白，肥胖易泻，消化不良，体质比较弱。其舌质多淡

胖而大，见齿印，其脉右关无力。当温补脾土以养肺，临床我习用理中汤，附子理中汤，苓姜术甘汤，补中益气汤等等。这种体质的人往往吃寒凉的食物即容易发作鼻炎，这时可以用麻黄理中汤，开太阳扶太阴，标本皆治。《黄帝内经》有谓：“形寒饮冷则伤肺”，说的就是太阴之证。这时可以用小青龙汤来开太阳，去形之寒；用附子理中汤以扶太阴，解饮之冷，则数剂必效。

少阴体质者，肾阳不足，其表现为面暗色萎，畏寒肢冷，精神不振，困倦无神。其舌质淡而润，其脉右尺沉软无力。当温补少阴以扶肾阳，我经常以真武汤、附子汤，

或者四逆汤加味治之。这种体质的人每每一遇冷空气，
或者一受寒即易诱发鼻炎，可用麻黄附子细辛汤，扶少
阴之阳，开太阳之表。

厥阴体质者，其阴阳之气不能平衡，或易阳亢，表现为
性急易怒，情绪自我控制力差，头晕目眩，头胀头痛，
热汗出，失眠健忘，腰膝酸软，或胃脘灼热疼痛，自觉
气上撞心等证。或者易转寒证，表现为身冷而畏寒，体
质虚弱，体力严重不足。或者易于忽寒忽热，忽躁忽静。
此证我常用乌梅丸、当归四逆汤、当归四逆加吴茱萸生
姜汤等加减进退。此类体质的人每每于寒热交作时节发

作鼻炎，或者情绪激动亦能引起鼻炎发作，在上方基础上加通窍解表开太阳之麻黄即可。

再者，手太阴肺经和手阳明大肠经都通鼻，所以用药亦当重视肺经与大肠经。可以常服玉屏风散，这是一个扶正固表的方子。我喜欢在其方中加白芷以通鼻窍，兼以入阳明的使药。临床试用，效果不错。

鼻炎亦不能只是扶正，虽然正足邪自退，但仍要在扶正的基础上开表祛邪。风寒邪气自太阳而入，亦必自太阳而出。所以，开表之法，首在开太阳。而开太阳之药，首用麻黄。

我曾在《中医对小病变大病的认识》一文中提到：治鼻炎之法，就在于扶助中阳，其法极为简单。可以用桂枝甘草汤，或者甘草干姜汤，都极有效果。有鼻炎的病人要马上停止再用各种抗生素，多护阳，多养阳，平时可以用用这两个方子，一定会得到意想不到的惊喜。

如果是少阴体质的人久患鼻炎，那就一定要用麻黄附子细辛汤。就我临床经验，如果辨证准确，此方对鼻炎可以说是特效之方。即使不是精确的少阴证，此方亦颇能收到效果。因为少阴与太阳互为表里，扶助少阴层次的阳气，最能助太阳层次以祛邪之力。而太阳一开，则风

寒邪气自然自内而出。此方极具治本治标之用，所以能收到极好的疗效。

之所以现在极少有人用此方，无非是因为这三味药都有些毒性。但现在的中医也并非不敢用毒药，另外还有两个原因，一则是温病理论重视滋阴，于辛温扶阳颇有顾虑。二则，现代中药药理研究发现，麻黄含麻黄碱，附子含乌头碱，都会强心和升压，细辛能抑制中枢神经等等，开方的中医怕其副作用。其实，既然是对证之方，当放心应用。方证相当，一般可收覆杯之效。而且，无毒以养生，小毒治小病，毒药治大病，庸医所担心的毒

性，其实正好是治病的仙丹。

初患鼻炎本来不难治，就看成是感冒即可，一两付药即愈。但因为怕用毒药，所以渐而治成慢性的了。然后再治来治去，最终治成顽固性疾病了。谁之错？医生还是患者？庸医不通鼻炎之理，滥用寒凉，耗伤病人正气，其良心何在？！

I 鼻炎标症的有效药方和药味

鼻炎发作时出现鼻塞、鼻涕、头晕头痛等症状时，需要先缓解其不适，此时当先治其标。当症状缓解后再徐徐扶助三阴阳气，以图治其本。以下数方皆是治鼻炎标症

所设，虽然能有效缓解不适，但非根治之法。各位病人用之有效当见好就收，然后仍需要回到改善三阴体质的根本治疗上。

传统以来，大家都喜欢用苍耳子散加减方来治疗鼻炎，其有疏风解表，宣通鼻窍的作用，对于缓解鼻流浊涕、鼻塞等症状颇有好处。其方：辛夷花 15 克，苍耳子 10 克，白芷 30 克，薄荷 3 克。上药共研为极细末。每服 5 克，于饭后用一根大葱白和 6 克绿茶煮汤调服，日三次。

如果不喜欢内服，还可以用苍耳子散吹鼻，亦可马上通

理鼻窍，其效果不差于西药的激素喷雾剂，且久用亦没有副作用。其方：苍耳子、白芷、辛夷、薄荷各等分，上药共研为极细末，加冰片少许和匀，每次取少取吹鼻，每日4次。其效果极为明显，凡慢性鼻炎鼻塞明显，影响呼吸、头晕头胀、精神不振者都可试用。还有一个吹鼻的外用方，亦用于各型鼻炎发作期。其方：鹅不食草5克，细辛5克，川芎5克，辛夷花5克，青黛5克。上药共研极细末，少许吸鼻，日2次。

苍耳子散亦可变方为煎剂，治疗急慢性鼻炎、鼻窦炎及过敏性鼻炎，证属风邪所致者均可本方加减，有一定缓

解症状的效果。其方：苍耳子 10 克，白芷 30 克，川芎 10 克，黄芩 10 克，薄荷 10 克，川贝母 10 克，淡豆豉 30 克，菊花 10 克，甘草 10 克。使用本方虽变散为汤，但诀窍是煎煮时宜少加水，武火短煎即可，以使药性上攻鼻窍，而不沉于中焦。

我自己的经验，治慢性鼻炎时喜欢用玉屏风散合苍耳子散为基本方，再据症化裁。寒象明显则加桂枝、麻黄、细辛等辛温之药，若见热象则加黄芩、鱼腥草、川贝之品以清化伏热，临床效果尚属满意。

对于各型鼻窦炎，《十一师秘要方》书上提供了一个不

错的方子。我临床试用，效果极好。其方：辛荑 10 克（烘干），桔梗 10 克，柴胡 10 克，葶苈子 30 克。上药共研极细末，每次 3 克，温水冲服，日 2 次。

季节交替是过敏性鼻炎的好发时期。西医认为这是过敏反应所致，因此，认为最有效的方法是脱敏治疗，但该疗法需持续数年之久，且极易复发。在中医看来，这是不懂治本之法。此类病患可以下方：紫草 15 克，茜草 10 克，旱莲草 10 克，白花蛇舌草 3 克，地龙 10 克，桂枝 15 克，白芍 15 克，荆芥 10 克，炙甘草 6 克。水煎服，日一剂，分两次服。

如果由于肺气不足，每每感受寒冷邪气而发用鼻塞流涕的患者，可用此方。辛夷花 30 克，川芎 10 克，川木通 10 克，细辛 10 克，防风 10 克，羌活 10 克，蒿本 10 克，升麻 10 克，白芷 10 克，炙甘草 10 克。上药共研极细末，每次 6 克，淡茶水送服，日服 2 次，饭后半小时许服。我曾用于高年男性久患鼻炎，服药一次而鼻即通畅。

如果病人出现鼻流黄涕，那是邪郁化火之象，要清其邪热。可暂用此方。辛夷 12 克，当归 10 克，栀子 10 克，柴胡 6 克，川贝母 6 克，玄参 30 克。水煎服，日一剂。

此方服后，浊涕消失即可停药，后当以扶正为法。或者

亦可用此方止涕：防风 10 克，荆芥 10 克，独活 10 克，

藁本 10 克，辛夷 10 克，生甘草 6 克，细辛 10 克，牙

皂 3 克，石菖蒲 10 克。水煎服，每日 1 剂，分 3 次服。

未效可将细辛 5 克，牙皂 2.5 克，石菖蒲 5 克，共研极

细末，棉花裹塞鼻内即效。

若鼻流浊涕，久久不止，则治疗时当清解内郁之火。用

下方：苍耳子 9 克，辛夷 6 克，白芷 6 克，细辛 2.1 克，

川芎 3 克，藁本 3 克，桔梗 3 克，枯黄芩 3 克，连翘 3

克，藿香 6 克，生石膏 12 克，淡竹叶 6 克，甘草 1.5

克，水煎服。这是已故名医蒲辅周的经验。

治疗鼻炎的鼻塞流涕症状，最常用的一味中药就是辛夷

花。但此药入煎效差，当作散服效果始好。比如，我治

疗长期以鼻塞为主症的鼻炎，或者久年鼻炎而嗅觉丧

失，就用单味辛夷花 200 克，微火烘脆，研为极细末。

每次温水冲服 4 克，日三次，可取通鼻窍的速效。但久

服亦不可，因过于通散，恐耗肺气，于康复无益。

对于花粉过敏而引起鼻炎者，我喜欢用桂枝汤加玉屏风

散，再配合疏表祛邪之剂，效果不错，可以有效地改善

症状，且有治本之功。我认为，抗过敏一定要扶正，永

远勿拘泥于过敏所产生的诸多症状。

治慢性鼻炎要祛伏邪外透太阳，其最有效的药物就是麻

黄。不少中医不敢用此药，怕开表太过，汗出亡阳。其

实，可以诊病人之脉，有一分浮紧即用一分麻黄。邪气

深伏时往往脉象并非伏紧之象，亦需辨清证候，当用即

用，怎可缩手缩脚，怠误治疗，让病人继续忍受长期鼻

炎的折磨。我临床经常用麻黄数十克，颇有透邪之功，

而不虑其能伤阳。如果病人属三阴体质，阳气素虚，医

生怕过用麻黄，可以加白术以扶脾阴，加熟地以滋肾阴，

加山茱萸以补肝阴，然后用等量麻黄开太阳，则麻黄开

表之力即深入三阴之中，而根本不会过汗。

再补充几句针灸之道。针刺治疗鼻炎效果极好。一般来

说，治标可取迎香，鱼际，通天诸穴，往往针入而鼻塞

消失。治本当扶正，我喜用尺泽穴，是肺经水穴，可取

金水互生之功。足三里，培土扶正，又是可补肺之不足。

另外，需要辨证取穴，如若因肝胆火热而眼痒或者黄涕，

当取行间、合谷、侠溪诸穴以清泻木火，加鼻尖点刺出

血效果更好；若木郁而鼻塞头痛、精神不振，则需用四

关穴以左右升降，此为治本之道；若三阴虚寒，则当温

补元气，灸中脘、关元以及肺俞颇有扶正之功；若花粉

过敏，当鼓舞督脉阳气，配合宣降肺气，用肺俞、大椎、太渊即可。针灸治疗鼻炎，勿拘于症状，当认清疾病本质，尽量标本兼治，则其效甚至快于中药。

I 慢性鼻炎的配合治疗

慢性鼻炎不仅仅是鼻子生病了，其实是全身多个系统出了问题。因此，不能见鼻而治鼻，当重视整体调整。所以，鼻炎患者一定要重视整体辨证，勿拘泥于肺之一脏，当协调周身阴阳、扶助三阴阳气，以为治疗之根本。

慢性鼻炎患者平时可常服四逆汤，这是扶助正气的最简单用效的办法。此方能鼓舞少阴的阳气，于促进康复能

力，提高免疫力极有好处。平时三阴体质的人亦可常服

此方，渐而可以改变体质，增加抵抗力。

出汗是开太阳的方法，可以祛邪。因此慢性鼻炎患者可

常服生姜红糖汤，或者神仙粥，能温运中焦，扶助脾阳，

且能打开太阳，祛邪外出。此方对于平时胃寒怕冷，面

色青白之人极有好处。

四肢经常发冷的人，可以常服当归生姜羊肉汤。特别是

在容易鼻炎发作的冬季，服此方可以温通厥阴的阳气，

以促进排邪之功。

人受寒，足先寒。所以，要扶阳就要让脚温暖起来。每

天临睡前用热水泡脚半小时许，一直泡至后背出汗，对鼻炎也很有效果。

如果不愿吃药，也可用针灸的办法。可以灸足三里、肺俞、关元以及中脘等穴位。可以用艾柱直接灸，也可以用艾条悬灸，同样都有扶阳的效果。

另外，适当多锻炼身体。推荐慢跑、长距离散步和太极拳。永远不要用冷水洗澡，也不要冬泳，特别是三阴体质的人，切记切记。这些都是伤阳的做法，不值得提倡。之所以有人坚持冬泳而不生病，是因为体内的阳气被冷水调动了起来，护于体表之故。但阳气外浮，体内的阳

气因而也就变虚了。冬天不怕冷也不是什么好事，阳气外布，内阳不足，于健康无益。健康是要内阳充足，而不是外阳充足的表象。

I 偏方治鼻炎

社会上流传有不少治疗鼻炎的偏方。我精选数个实用之方，略作调整，以作为以上治疗的补充，兼以方便病人更快地治愈此症。各位病友可以根据自己的不适找到合适之方，按法试用。如果能既辨证又辨病，诸法合施，内治与外治相结合，当有速愈之功效。（以下偏方皆从网上或书上所得，版权归原创者所有。）

1. 治疗慢性鼻炎伴有清涕、畏寒肢冷者。用苏叶、葱白、生姜各 10 克，水煎服。可连续服十天为一疗程。

此方有温运脾阳，兼开太阳之功。

2. 治疗萎缩性鼻炎、鼻炎秋季发作干燥难受者，以及慢性鼻炎出现鼻塞症状明显者，可配合中药方剂应用。

用苍耳子 30-40 个，轻轻捶破，放入小铝锅内，加入芝麻油 50 克，文火煎炸至苍耳子枯时，滤取药油装入清洁瓶内备用。用时以消毒小棉球沾药油少许涂于鼻腔内，每日 2-3 次，两周为一疗程。注：药油涂入鼻腔时，应尽量涂进鼻腔深部。使用本法应持之以恒，尽量不要

间断，治愈为止。

3．主治鼻窦炎、鼻塞伴脓性分泌物，自觉鼻臭等症。

上等龙井茶 30 克，黄柏 6 克，共研极细末。以少许药粉嗅入鼻内，每日多次。具有清热泻火、解毒排脓之功。

4．主治慢性鼻窦炎以及各种鼻炎。辛夷花 15 克，鸡蛋 2 枚，加水适量同煮，蛋熟后去壳再煮片刻即可，饮汤吃蛋，有滋补通窍之功。

5．主治由肺经伏火引起的鼻窦炎、鼻出血等症。大蓟 60 克，鸡蛋 3 枚，加水同煮至蛋熟即可。每日 1 次，连服 1 周。本方润肺解毒而止血。

6. 主治各种慢性鼻炎。枸杞子 30 克，白芷 10 克，炙甘草 10 克。加水煮开后，连渣倒入水杯，代茶饮，日喝数次，连用 1 个月。此方通阳明，固肾气，健脾气，开鼻窍。

7. 主治慢性鼻炎鼻塞明显者。辛夷、苍耳子各 9 克，水煎成汁，加入生葱汁少许，滴鼻，每日 3 - 5 次。可收通畅鼻窍之功。

8. 主治慢性鼻炎之黄浊鼻涕。鱼腥草 30 克，麻黄 10 克，杏仁 15 克（打碎），水煎服，日一剂。可清泄肺中郁火。

9. 主治慢性鼻炎之鼻流黄臭浊涕。老丝瓜一个，晒干烧灰存性，研成极细末，每次用 6 克，白酒调服。可收止涕之功。

10. 慢性鼻炎愈后之巩固方。灵芝 10 克，生黄芪 30 克，小米 50 克，一起煮至粥成，连服两周，以固肺脾肾之本。

11. 治疗鼻炎急性发作，诸症明显者。葱须 20 克，薄荷 6 克，蔓荆子 15 克。水煎代茶饮，日 1 剂。可温通鼻窍，解表祛邪。

12. 主治慢性鼻炎反复不愈者。于症状未发作时可以此

方预防。生姜 15 克，大枣 10 克，红糖 70 克。水煎代

茶饮，日 1 剂，连用 3-5 日。可温运太阴，滋补脾肺。

13 . 慢性鼻炎之扶正之法，用于脾阳不振者。炮姜 10

克，炙甘草 20 克。水煎服，日一剂。可扶太阴之阳气。

14 . 主治慢性鼻炎之鼻塞明显，影响睡眠者。大葱适量，

捣烂取汁，每晚用药棉蘸葱汁，轮流塞鼻炎内。可温开

鼻窍