

告別「鼻涕人生」

遠離小兒過敏性鼻炎

撰文◎中醫部針傷科主治醫師 鄭傑元



每逢季節交替或進出冷氣房頻繁之際，診間總能聽見此起彼落的噴嚏聲。七歲的小美，每天早上起床，總是以連串的噴嚏展開一天，從她幼兒園時期開始，「鼻子好癢」就成了口頭禪，除了噴嚏不停，鼻水也像打開的水龍頭般流個不停；看著小美即使睡眠充足卻依然掛著深深的黑眼圈，媽媽心疼不已，經檢查後，確認是令許多家長頭痛的「過敏性鼻炎」找上門。

何謂「過敏性鼻炎」

過敏性鼻炎（Allergic Rhinitis）是一種第一型過敏反應誘發的疾病。當具備過敏體質的孩子接觸到環境中的過敏原，如塵蟎、黴菌、花粉、動物毛屑或空氣汙染物時，鼻黏膜內的肥大細胞會釋放組織胺等發炎物質，進而誘發噴嚏、鼻癢與鼻塞等慢性發炎反應。臺灣因氣候潮溼，約有八成6至7歲的兒童曾飽受相關症狀困擾，盛行率極高。

許多家長在診間常感到困惑：「醫師，孩子整天吸鼻子，這到底是感冒沒好，還是過敏？」其實，我們可以從鼻涕的性質與伴隨症狀來判別。典型的過敏性鼻炎多流出「清澈如水」的鼻涕，且常在清晨或進出冷氣房時陣發性發作；相較之下，感冒通常伴隨發燒或喉嚨痛，病程約一週左右；若鼻涕轉為黏稠的黃綠色，並伴隨鼻涕倒流、長期咳嗽或嗅覺不靈，則要警惕是否已併發為「鼻竇炎」。



此外，長期鼻過敏會在孩子臉上留下特殊的「印記」，家長可透過以下典型外觀進行初步觀察：

- **黑眼圈（熊貓眼）**：這是由於鼻黏膜長期腫脹，壓迫到周邊血管，導致眼眶周圍血液循環不良與靜脈瘀血所致。
- **丹尼爾氏線（Dennie-Morgan Lines）**：由於眼下血液循環不佳與反覆揉眼，導致孩子的下眼瞼出現數條由內眼角向外散開的半月形橫向紋路。
- **過敏性敬禮與橫紋**：孩子因鼻癢而頻繁用手掌由下往上推鼻子，長期下來鼻梁處會出現一道明顯的橫向褶皺痕跡。
- **睡眠與生長影響**：嚴重的鼻塞會逼使孩子不得不張口呼吸，導致打鼾、睡眠品質低下，進而使生長激素分泌受阻，並在白天出現精神不濟、注意力渙散、記憶力減退等現象，嚴重影響學業表現。

因此，過敏性鼻炎絕不僅是「流鼻水」這麼簡單，它關乎孩子的睡眠、學習力甚至發育，家長切莫掉以輕心。

鼻過敏不僅僅是「冷底」

在臺灣的傳統習俗中，許多家長與長輩一看到孩子流鼻水、打噴嚏，直覺反應就是孩子體質「太冷（虛寒）」或是俗稱的「冷底」。為了幫孩子「補身體」，常不分季節地給予薑母鴨、羊肉爐或人參等性質溫燥的食補，有時反而會「補過頭」。從中醫專業的角度來看，過敏性鼻炎的成因極其複雜，並非單純一個「寒」字可以概括。中醫強調「辨證論治」，

必須針對孩子不同的表現與體質進行精確分型，其病因主要可歸納為「外因」與「內因」兩大層面。

外因：環境與氣候的嚴峻挑戰

自然環境中的誘發因素是鼻過敏發作的導火線，臺灣地處亞熱帶，全年溼度偏高，這正是塵蟎、黴菌等過敏原滋長的溫床，中醫將這些外在威脅視為「風、寒、溼」三種邪氣。當人體表層的防禦能量——「衛氣」下降時，這些邪氣便會乘虛而入，侵襲鼻竅。值得注意的是現代生活的「冷氣病」，許多孩子夏天長時間待在冷氣房，或是在炎熱戶外與強冷空調間頻繁進出，這種劇烈的溫差刺激，會導致鼻黏膜不斷收縮與擴張，進而誘發陣發性的噴嚏與流鼻水，這便是典型的「風寒束肺」。

內因：臟腑功能失調的連鎖反應

內因則是指孩子體內臟腑功能的失衡，主要與肺、脾、腎、膽密切相關：

- **肺氣虛**：肺主皮毛，可說是負責身體的第一道防線。肺氣不足的孩子，對環境適應力極差稍微吹到風或接觸過敏原，防禦系統就容易潰散。
- **脾虛溼困**：脾胃為後天之本，負責水分的代謝。現代孩子多半喜食冰冷飲品、甜食或油炸厚味，這些飲食習慣會損傷脾胃功能，產生「內溼」。當溼氣上泛至鼻腔，就會化為源源不絕的清稀鼻涕。
- **腎氣虛**：腎為先天之本，與免疫系統根基有關。腎虛型的孩子通常噴嚏症狀在清晨與深夜特別嚴重，且病程遷延多年難癒，這代表身體的元氣底蘊不足。



- **膽經鬱熱：**這是最容易被家長誤判的類型。有一部分孩子雖然會流清鼻涕，但平日卻容易心煩、口乾、咽癢，甚至伴隨著鼻黏膜紅腫。這代表體內存有「鬱熱」，此時若盲目給予溫燥進補，猶如火上加油，反而會適得其反，讓發炎反應更劇烈，使黑眼圈與鼻塞症狀更加惡化。

因此，治療鼻過敏不能用「一套處方走天下」。唯有釐清內外原因，並針對孩子的具體體質進行調理，才能真正達到「治病求本」的效果。

中醫特色「內外兼修」

面對過敏性鼻炎這場持久戰，現代中醫不再僅限於傳統的煎藥內服，而是發展出一套結合實證醫學、臨床數據與物理治療的「內外兼修」整合療法。這些療法不僅能緩解急性期的流鼻水、鼻塞不適，更著重於長期的體質免疫調節，減少反覆發作的機率。

三伏貼冬病夏治 三九貼冬病冬治

穴位貼敷療法是中醫外治法的精髓。醫師

利用一年中最炎熱、陽氣最旺的「三伏天」，以及冬至後最寒冷的「三九天」，將含有白芥子、細辛、延胡索等辛散溫通性質的中藥製成藥餅，貼敷於大椎、肺俞、膏肓及腎俞等具有調節肺腎功能的穴位上。對於肺氣虛寒、易感冒的孩子來說，連續三年的規律貼敷，能顯著降低發作頻率與嚴重度，是極為安全且便利的輔助療法。

雷射針灸：無痛、無創，怕痛小孩的救星

許多孩子看到針就大哭，讓傳統針灸治療難以進行。現代中醫引入「低能量雷射針灸」，利用特定波長的雷射光束照射穴位，模擬針刺的生物效應卻完全無痛、無創且無感染風險。根據研究，若將「三九貼」與「雷射針灸」合併使用，對於改善過敏性鼻炎引起的流眼淚、眼癢，以及提升睡眠品質與日常活動力，皆具有顯著的統計意義。這種溫和的刺激方式，讓孩子在輕鬆的氛圍下完成治療，家長滿意度極高。

健保資料庫大數據：精準用藥的核心圖譜

除了外治法，中醫內服藥的療效也獲得了大數據的支持。根據健保資料庫的研究分析，中醫師在治療過敏性鼻炎時，已形成一套科學的核心方劑組合。

- **小青龍湯：**是最常被開立的處方，能溫肺化飲、解表散寒、止咳平喘，專治大量如水般的清稀鼻涕。
- **辛夷清肺湯：**針對伴隨有鼻塞、咽乾、鼻涕帶黃的熱性體質。
- **辛夷散：**常與其他方劑搭配，強化通鼻竅、散風寒的效果。

- **常用單味藥：**包含具備開提肺氣功能的「桔梗」、能止頭痛與通鼻穴的「白芷」，以及抗發炎效果佳的「蒼耳子」。

這些處方並非隨意拼湊，而是經過臨床大數據驗證，能針對不同證型精準投藥，有效縮短病程並穩定黏膜功能。透過內服藥物與物理外治法的雙重夾擊，我們能更有系統地幫助孩子徹底告別「鼻涕人生」。

四個「護鼻」穴位

針對過敏性鼻炎的治療，針灸與穴位按摩能直接作用於頭面部、上肢與下肢的經絡，達到疏風清熱、宣通鼻竅及調理脾肺的效果。選擇合適的穴位進行日常按壓，可改善鼻腔黏膜的局部氣血循環，同時從整體增強免疫防禦力。以下為您整理四個過敏性鼻炎常用的「護鼻」穴位：

- 一、**迎香穴：**迎香穴屬於手陽明大腸經，位於鼻翼外緣中點旁，當鼻脣溝（即法令紋）中。正如其名，迎香穴具備宣通鼻竅、疏散風熱的功效，是治療鼻塞、流鼻涕的頭號要穴。

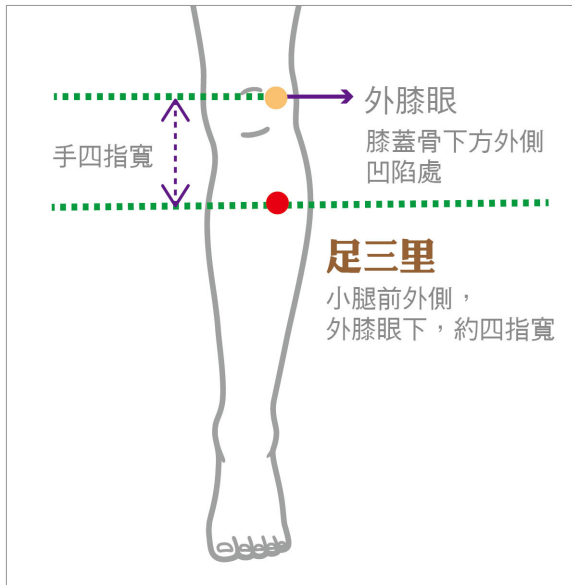
- 二、**曲池穴：**曲池穴屬於手陽明大腸經，位於手肘彎曲時，肘橫紋外側端凹陷的地方。曲池穴是治療「熱性」過敏體質的要穴，具備清熱、消炎、通絡的功效。針刺或按壓曲池穴能有效調節免疫反應，對於伴隨有皮膚癢、鼻涕黃、或是體質易發炎的孩子，能起到平衡過敏體質的作用。

- 三、**合谷穴：**合谷穴屬於手陽明大腸經，位於虎口處，第二掌骨橈側的中點。合谷穴是全身四大總穴之一，所謂「面口合谷收」，凡是頭面部的疾患皆可透過此穴調理。它能疏散風邪、調節免疫功能，不僅能改善鼻炎症狀，更能增強身體對於環境溫差刺激的抵抗力。

- 四、**足三里穴：**足三里穴屬於足陽明胃經，位於小腿前外側，外犢鼻下三寸（約四指幅）。中醫認為「脾胃為後天之本」，足三里是調理脾胃、補中益氣的精華穴位，對於「脾虛型」的過敏兒，按壓此穴能強化消化吸收與水液代謝，從根源減少痰溼生成，進而改善鼻涕流不停的情況。

家長可在孩子早起或睡前，手部洗淨後利用指腹輕緩按壓以上穴位，每個穴位按摩一至





三分鐘，至局部有微痠脹感即可，長期堅持能顯著改善過敏體質。

針藥搭配自我保健

過敏性鼻炎的康復除了專業的中醫調理，更需要在日常生活中注重鼻腔保健與環境調整，避免誘發因素持續刺激鼻黏膜。以下是針對過敏兒的居家保健建議：

- **避免溫差刺激：**起床時先在被窩穿好衣服，飲用溫開水，並戴上口罩以減少冷空氣直接衝擊鼻黏膜。
- **環境除蟎減敏：**維持室內溼度於50-60%，勤換洗寢具並減少布偶、地毯，從根源減少塵蟎與黴菌滋生。
- **忌食寒涼甜膩：**嚴禁冰品冷飲，並減少甜食與寒性水果（如西瓜、大白菜），避免脾虛生痰加重鼻涕症狀。
- **適度溫熱敷：**睡前或晨起可以暖暖包或熱毛

巾溫敷孩子的「迎香穴」周邊，促進鼻腔血液循環，緩解鼻塞。

- **規律運動：**透過慢跑、游泳等運動增強「衛氣」，提升身體對環境變化的適應力。

中醫治療如三伏貼、雷射針灸與中藥調理，副作用極低且具備實證療效，是減少對抗組織胺或類固醇依賴的優質選擇。每位孩子的體質與病程不同，中醫師會依據辨證靈活調整處方。結合專業治療與自我保健，方能全面守護孩子呼吸道的健康。治療前請務必經由醫師全面評估，制定最適合的整體方案！

作者介紹



鄭傑元 中醫部針傷科主治醫師

介紹：慈濟大學學士後中醫學系，中華針灸醫學會專科醫師，現任恩主公醫院中醫部針傷科主治醫師。專長為頭痛、落枕、五十肩、椎間盤疾患、退化性關節炎、坐骨神經痛、足底筋膜炎、網球肘、腕隧道症候群、板機指、運動傷害、扭拉挫傷、手腳麻木、腦中風後遺症、顏面神經麻痺、消化性潰瘍、胃食道逆流、飛蚊症、乾眼症、男性功能保健、傷科手法整復、小針刀。

