



食药同源与健康



秋冬时节过敏性鼻炎的食药同疗

作者:李雨露 李彦昕

10月到11月本应该是秋高气爽的时节,连续不断的喷嚏和清水鼻涕却又来困扰患有鼻炎的人们了。夏秋换季之后,空气逐渐干燥,空气中粉尘飘扬,气温也有下降的趋势,这一切成为了过敏性鼻炎最好的诱发因素。

过敏性鼻炎,又称为变应性鼻炎,是一种常见的呼吸道疾病,主要是由于鼻黏膜对某些物质(过敏原)产生过敏反应而引起的。临床以突然和反复发作的鼻塞、鼻痒、喷嚏、清水样涕等为主要特征,常伴发变应性结膜炎、特应性皮炎、支气管哮喘、腺样体肥大、慢性鼻窦炎、鼻出血、分泌性中耳炎、上气道咳嗽综合征、睡眠呼吸障碍等疾病。在中医中属于“鼻鼽”的范畴。这一疾病虽然不会迅速发展为急症或重症,却也在各个方面影响着人们的生活,且可能会随季节变化而加重或减轻。

一 减少和缓解鼻炎发作的方法

如何在换季之时减少鼻炎的发作,同时在鼻炎发作后有效地缓解各类症状呢?

首先,要避免与已知过敏原的接触。过敏性鼻炎,由名字可知与过敏相关,尘埃、花粉、污染物等是环境中常见的过敏原,容易在我们不经意的时候接触,刺激鼻腔黏膜,因此,出门戴上口罩可以一定程度上减少这类过敏的发生。而在家中,也要注意尘螨刺激引发的过敏,注意室内卫生,保持室内环境清洁,勤晒被褥,经常除尘去霉。

其次,可以进行适当的运动。适当的体育锻炼可以有效改善鼻塞、流涕等过敏症状,并且将呼吸道内的过

敏源快速排出体外,减少过敏症状的发生。同时锻炼还能够有效促进体内的血液循环,加速新陈代谢,有助于缓解过敏引起的局部炎症和肿胀。慢走、慢跑等运动均可以缓解部分鼻炎症状,但也要注意鼻炎发作期不要进行过于剧烈的运动,避免症状加重。

最后,适宜的饮食可以减少鼻炎的发生和缓解其症状。食物过敏可以引发鼻炎的发作,因而在饮食方面也要格外注意,避免接触已知的过敏的食物。对于不清楚是否过敏的食物,可以参考《食品法典》中列出的重要过敏原,也叫作“八大过敏原”:奶类、

蛋类、鱼类、甲壳类动物、木本坚果、花生、小麦、大豆,此外还有亚硫酸盐(10毫克/千克或以上的浓度)。在鼻炎发作期应该减少摄入该类食物,以免加重病情或使病情反复。

食物容易在不经意间诱发鼻炎的发作,而有些食物也能在一定烹饪下成为缓解鼻炎的“良药”。药膳就是这一良药诞生的关键。一般选择食药同源的中药制作成药膳加入日常饮食中,在保留其药效的同时,改善药物本身的口感,更加容易被人们所接受。对于有明显鼻炎症状的患者,可以考虑以薄荷、辛夷等作为药膳的优先选择。

二 薄荷的食疗

薄荷性味辛、凉;归肺、肝二经。有轻宣的特点,能发散风热。在广东一带,湿热尤为明显,大多外感,均在病情进展中走向热症。因而薄荷这一药物更加适合日常使用。《本草备要》中对此有这样的描述“辛能散,凉能清,升浮能发汗。搜肝气而抑肺盛,消散风热,清利头目”。薄荷虽然适合发散风热表证,但也要注意其有着发汗的功效,过度食用可能会泄人元气。因此,若本身较易出汗,常常感到乏力,则不宜过多服用。此外,蚕豆病患者应

谨慎食用薄荷。薄荷中含有薄荷脑等成分,具有一定的氧化作用。因此,蚕豆病患者食用薄荷可能会加重溶血症状。对于蚕豆病患者来说,薄荷的氧化作用可能与某些药物产生相互作用,影响溶血性贫血的治疗效果。

薄荷的挥发油之一,薄荷酮,能够减弱炎症细胞的累积与活化,起到缓解炎症的作用,从而减轻鼻炎发作时鼻腔内的炎症反应。因此以薄荷为食材的药膳一定要注意后下,并控制烹饪时间才能更好的发挥其药用价值。

1. 薄荷粳米粥(蚕豆病禁用)

【材料】新鲜薄荷50克,蝉衣3克,粳米100克,适量

冰糖。

【做法】将薄荷、粳米洗干净,取新鲜的薄荷捣碎,取汁备用。锅中加入1000毫升清水、100克粳米、蝉衣3克熬煮成粥,待粥将熟时加入薄荷及适量冰糖,再次将粥煮沸即可。

【功效】清热祛风,利咽通窍,消食。

2. 薄荷白芷茶(蚕豆病禁用)

【材料】新鲜薄荷10克,白芷5克,甘草10克(若无甘草可加入冰糖)

【做法】将甘草、白芷洗净,放入锅中,加入适量清水,煎煮10分钟,再将洗净的薄荷放入,煮沸后即可服用。

【功效】清热解表,利咽通窍。

三 辛夷的食疗

辛夷性味辛、温,轻浮,能宣散上焦风热。《本草备要》中强调其主治鼻渊鼻塞。是处于鼻炎发作期者最适合的药物兼食物。辛夷性辛温擅长走窜,常感到潮热或容易上

火者不宜服用。值得注意的是,辛夷本身覆盖一层绒毛,需要用布袋包住再进行煎煮,避免绒毛刺激气道与消化道,导致咳嗽,加重症状。

辛夷白芷鸡蛋汤

【材料】鸡蛋1~2个,辛夷花干品10克,白芷5克。

【做法】将辛夷放入布袋或汤料袋中,与白芷加适量水煮开后小火煮15分钟左右,滤渣留辛夷白芷水备用;取生鸡蛋放入辛夷白芷水中,煮至7分钟左右取出,剥去蛋壳后放入辛夷白芷水中继续煮至熟透,鸡蛋与汤均可服用。

【功效】散寒通窍,益气,利鼻咽。

四 通过药膳调护脾胃固护肺气

在鼻炎未发作时,同样可以通过药膳增强体质、调护脾胃、固护肺气,使身体不易感受外邪,从而减少鼻炎的急性发作。中医

中有“脾为肺之母”这一理论依据,因而脾胃虚损,会导致肺气失于固护,即卫表不固,身体易感外邪,使得鼻炎反复发作不愈。

五指毛桃四君汤

功效:健脾益气,温肺固表。

材料:五指毛桃15克,太子参10克,茯苓15克,白术10克,防风10克,辛夷花10克,白芷10克,蝉蜕5克,五味子6克,炙甘草6克。

做法:将上述所有材料洗净,清水煎服,每日两次。

适宜:肺脾气虚证

儿童用法:3~6岁份量应减半,2~3岁份量应减为三分之一,2岁以下不宜用;蚕豆病可用。

药膳虽然对急性起病时的症状有一定的缓解效果,但终究无法代替正规治疗。在必要时也要及时就医,正规服用药物,改善鼻炎情况。

李彦昕

副主任中医师、医学硕士,广州中医药大学儿科专业硕士研究生导师。世中联小儿推拿专业委员会理事,中国针灸协会灸疗专业委员会委员,广东省保健协会儿童保健分会常委,广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会常委,广东省中医药学会儿科专业委员会委员,广东省中医药学会小儿推拿专业委员会委员,广东省针灸协会适宜技术推广专业委员会委员,广东省保健协会儿童内分泌遗传代谢分会委员。第8届羊城青年好医生。

李雨露

广州中医药大学第二临床医学院2020级中医八年制在读硕士研究生。

