

# 小孩反复鼻炎中医调理

小孩老是鼻塞、流鼻涕,家长需提高警惕,孩子很可能是患上了鼻炎。专家表示,过敏性鼻炎是一种反复发作的慢性疾病,建议坚持长期、积极规范地治疗和调护。

## 10个孩子1~3个有过敏性鼻炎

过敏性鼻炎,并非成人会有。专家介绍,我国儿童过敏性鼻炎的患病率为10%~25%,已经成为儿童主要的呼吸道疾病之一,主要分为季节性、常年性。前者常在花粉播散季节开始发病,每年发病季节基本一致;后者往往是全年发病。

专家指出,过敏性鼻炎是鼻黏膜的变态反应性疾病。鼻黏膜感觉神经末梢受到刺激后,可出现阵发性喷嚏,还可出现大量清水样鼻涕、不同程度的鼻塞、嗅觉减退等症状,鼻涕倒流时,还可引起咳嗽反复不愈等。

## 如何区分过敏性鼻炎与感冒

天气变化时,小孩最易感冒,而感冒的症状与过敏性鼻炎极为相似,很多家长往往搞不清楚孩子到底是感冒了还是鼻炎犯了。

下面教大家一个简易的判断方法:普通感冒除了流鼻涕,一般还可伴随咽痛、发热、头痛等不适,但一般5天~7天可自愈。若孩子仅表现为鼻塞、流清

鼻涕、鼻痒,且突发、频繁地打喷嚏,并伴着眼睛、耳朵或喉咙发痒,眼睛出现黑眼圈,鼻部皮肤出现横行皱纹,频繁清嗓子,平躺时出现短暂的呛咳等表现,则需警惕过敏性鼻炎了,家长应及时带孩子就诊。

## 坚持规范治疗,分阶段中医调理

过敏性鼻炎,中医称之为“鼻鼽”,它的发生与内与脏腑功能失调有关,外为感受风寒外邪侵袭鼻窍而致。中医认为,肺气虚弱、脾气虚弱、肾气亏虚时,均易导致鼻鼽的发生。

中医认为过敏反应其实是身体在试图排出外邪,发病部位正邪交争,如果正气不足以排出邪气时,症状就会频繁出现。因此,对处在过敏性鼻炎急性发作期的孩子,一般采用解表散寒、疏散风邪的方法,再配合鼻贴开通鼻窍,激光治疗改善鼻部等,一般患儿经治疗3~7天后症状可消失,之后再进入第二阶段的调护。

第三阶段即缓解期,缓解期主要是辨证调理孩子的体质,通过健脾祛湿、补肾调肺,以提高孩子的免疫力,进而减少过敏的发生。这个阶段,一般需要连续坚持2~3个月的中医辨证调护,才能使体质得到全面的提升。当然,体质重在调理,也不是一劳永逸的。孩子通

过调理体质后,不仅可以减少过敏性鼻炎的发作,而且,过敏性鼻炎导致的伴随问题如反复咳嗽、过敏性湿疹、生长发育迟缓、便秘、厌食、睡眠不安、口臭、磨牙等,也都可以迎刃而解。甚至有些家长会发现,孩子脾气也变得比以前更好了,学习也比以前更认真了。

除此之外,专家还提醒,在日常养护中,要注意尽量避免长时间待在空调房,长期待在低温室内易损伤阳气。另外,从中医的角度来看,因寒性食物会损伤孩子脾胃的阳气,导致脾气运化乏力,同时也为过敏埋下隐患,日常也应尽量减少雪糕、冰棍、冷饮、西瓜等寒性食物的摄入。

总之,过敏性鼻炎是一种反复发作的慢性疾病。如果在急性期症状缓解后就不再理会,它很可能还会复发,甚至症状加重。因此,过敏性鼻炎患者一定要坚持规范治疗和长期调护。

## 过敏性鼻炎患儿食疗方

五指毛桃10克,太子参10克,茯苓10克,山药10克,乌梅3个,生姜1片。把以上中药材洗干净放进汤煲,加水1000毫升,瘦肉适量一起熬煮,先武火烧开,再文火熬煮40~60分钟。该食疗方可连续食用2周,一天一次。

(谊人)

## 壮医健康中国行

近日,习近平总书记在党的二十大报告中提出,要推进健康中国建设,把保障人民健康放在优先发展的战略位置,建立生育支持政策体系,实施积极应对人口老龄化国家战略,促进中医药传承创新发展,健全公共卫生体系,加强重大疫情防控救治体系和应急能力建设,有效遏制重大传染病传播。

广西药研所团队响应号召,集中讲师加强壮医药技能培训,对“壮医健康中国行”进行优化升级,以启动壮医药发展的全新征程。与此同时,广西药研所加大壮医药非物质文化遗产项目申报工作力度,加强对壮医药文化的传承与保护。团队负责人苏军峰表示,壮医药作为中医药中的一部分,我们要将其发扬光大,将“壮医健康中国行”进行到底,助力健康中国建设发展。

“壮医健康中国行”以壮医药线灸、壮医甲灸、壮医目灸等壮医药特色非物质文化遗产为中心,以促进中医药传承创新发展为目的,在传承发展壮医药文化的同时,提高基层医生专业技能及诊断效率,解决基层设备少、经费低、看病难等问题。

推进健康中国建设,任重而道远。但无论何时,广西药研所团队都会响应时代的号召,深度挖掘、传承发展、积极创新壮医药文化,为健康中国添砖加瓦。

## 创新壮医壮药 推进健康中国建设

(蒙苗)



(标远)

## 大、小活络丹有何区别

中成药品类繁多,其中不乏有很多名称相似的药品。在人们看来,名称相似的中成药,功效大多也是相似的。实际并非如此,有些中成药的名字虽只有一字之差,但是功效却有着天壤之别,比如大活络丹和小活络丹就是。

大活络丹处方来源于清代名医徐大椿的《兰台轨范》,由近50味中药组成,方用人参、熟地、当归补益气血;防风、麻黄、羌活、葛根、细辛祛风散寒;白花蛇、乌蛇祛风通络,肉桂、附子温通经络;天麻、全蝎、地龙、僵蚕平肝熄风解痉;乳没、血竭活血散瘀;何首乌、龟板补肝肾、强筋骨;牛黄、水牛角、黄连、黄芩清热解毒、清心;沉香、藿香、冰片、安息香芳香透络,开窍醒神。诸药合用,共奏舒筋活络、祛风散

寒、镇痉止痛之功。适用于外风侵袭、素体不足所致的腰腿疼痛、屈伸不利等症。

小活络丹处方来源于宋代《太平惠民和剂局方》,处方仅有6味药。方中制川乌、制草乌祛寒湿、散风邪;天南星祛风通络;地龙息风解痉;乳香、没药活血散瘀,具有温经散寒、除湿活血通经络的功效,主要用于风寒湿邪或湿痰、瘀血阻滞经络引起的肢体疼痛、麻木拘挛等。特别注意的是,此药含有大辛、大热的制川乌、制草乌等药性燥烈的药物,不适于中风引起的后遗症。若中风后遗症患者服用小活络丹,可能出现头晕、烦躁等不良反应,尤其血压偏高的患者更应禁用。孕妇忌服。

(标远)

## 口中发甜中医分型治疗

口中发甜的原因多种多样,除了口腔问题,一般多考虑与自身消化系统功能紊乱及某些内分泌疾病相关,比如更年期女性,以及糖尿病、消化系统疾病及免疫方面疾病,均可出现口中发甜的味觉感受。

中医认为,口甜多为脾虚所致,可大致分为脾胃湿热证、脾胃寒湿证、脾胃虚滞证、脾胃虚弱证。不同证型的症状和表现不完全一致,治疗的方药也不相同。

### 脾胃湿热证

湿滞中焦,郁而化热,湿热壅滞,阻滞气机,脾津失化,运化转输失常,脾津上溢于口,而致口甜。主要表现:口中时有甜味感,以晨间或午睡后尤为明显。兼见口腻

不爽,口干口渴,但饮不多,脘腹痞满,纳差食减,或烦满身重,多食易饥。久病常见精神困倦,面色黄而秽垢,小便黄浑,大便不爽。舌质暗红,舌苔黄腻,脉象濡或濡数。常用方剂以中医方剂“藿朴夏苓汤”为主,根据实际症状表现进行方药的调整。可能用到的中药有藿香、厚朴、北沙参、茯苓、法半夏、黄芩、佩兰、苍术、木通、薏苡仁等。

### 脾胃寒湿证

脾胃阳虚,中阳不振,水湿停滞,阴寒内生,阻滞气机,脾阳失升,浊阴失降,清浊倒置,脾津上溢,而致口甜。主要表现:口中时有甜味感,口腻不爽,时吐清涎,食则乏味。兼见形体消瘦,精神不振,面色暗黄而晦,口淡乏

味,或恶心呕吐,或脘腹冷,小便清长,大便稀溏。舌质淡瘦,舌苔白腻或白滑,脉象细弱或沉涩。常用方剂以中医方剂“温中化浊汤”为主,根据实际症状表现进行中药的调整。可能用到的中药如北沙参、黄芪、白术、茯苓、炮姜、厚朴、陈皮、砂仁、肉桂等。

### 脾虚食滞证

食滞难化,阻滞气机,脾津上溢,而致口甜。主要表现:口中时感甜味,尤以睡醒时尤为明显。兼见形体虚胖,面目浮虚,脘腹胀满,食后尤甚,或暖气频出,矢气较多,稍劳易困,嗜睡,肢软乏力,小便混浊,大便不爽。舌质胖大,舌苔白腻或白黄而腻,脉象缓而无力。常用方剂

以中医方剂“保和丸”为主,根据实际症状表现进行中药的调整。可能用到的中药有山楂、莱菔子、神曲、法半夏、陈皮、茯苓、连翘等。

### 脾胃虚弱证

脾胃虚弱,受纳运化减弱,清阳失升,脾失固摄,脾津上溢于口,而致口甜。主要表现:口中时有甜味感,尤以伤食之后明显。兼见形体消瘦,面色萎黄,困倦嗜睡,头目晕重,气短乏力,口淡乏味,纳差食减,食后脘腹胀满,易为食伤,小便时清时浑,大便不爽。舌质淡而瘦薄,舌苔白腻,脉象虚细或虚大无力。常用方剂以“补中益气汤”为主,根据实际症状进行中药的调整。可能用到的中药如黄芪、人参、白术、当归、甘草、陈皮、升麻、柴胡、薏苡仁、炮姜、肉桂、大枣、山药等。

(风轻)

## 药酒并非人人适宜

熟悉中医的朋友对药酒一定不会感到陌生,药酒泡制的方法比较简单,也很受大家的欢迎。但是,在泡制和选择药酒时要有科学正确的方法,否则就可能带来危害。

《黄帝内经》记载:“年过四十,阴气自半。”中老年人适量喝药酒,有养阴、补阳的作用。但药酒毕竟不是普通酒,不是人人都适合,如果配制不当、盲目过量饮用,对身体反而有害。这里向大家介绍一些进补药酒的注意事项。

首先,消化性溃疡患者、痛风患者、酒精过敏的人不适合饮用。在经期和孕期,以及哺乳期的女性应忌饮药酒。泡制药酒的药方也要对症。如果泡制的药酒是用于治疗,那必须先向正规医疗机构做出明确诊断之后,再在专业医生指导下进行泡制。

其次,饮用也必须要根据医生的指导。如果擅自选用不适合的药材,很可能会伤害到身体健康。此外,不宜泡药酒的药物如矿物质类、动物骨骼类药材泡药酒时应先磨成粉,这样才利于药效发挥。以治疗为目的选购成品药酒前,一定要咨询有资质的中医师,一方面要注意是否对症,还要考虑药酒是否与在服用的某些药物发生不良反应。如巴比妥类药物和大量乙醇同用会导致严重的中枢抑制,不可同服。过量服用药酒与过量服药相同,会带来严重不良后果。因此,服药酒不得超剂量,不能拿药酒当酒饮。药酒可单用,必要时也可与中药汤剂或其他外治法配合治疗。有时药酒仅能作为辅助疗法之用。治疗药酒在饮用过程中应病愈即止,不宜长期服用,以免发生不良反应。(云淡)

