

春天是百花盛開的日子，也是大家踏青賞花的時刻。但是對某些人來說，卻可能是夢魘的開始，因為一到春天，對花粉過敏的人，遇上花粉動不動就會打噴嚏、流鼻水，非常的不舒服。

為何過敏

從醫學的角度來說，過敏是指人體接觸到「過敏原」（在台灣，以氣喘為例，最重要的過敏原是家塵、塵、舊棉絮、草席、黴菌、蟑螂），敏感化後，再接觸同一個過敏原，體內的抗體 IgE 增加，會與過敏原結合作用後，促使肥大細胞或嗜鹼性球釋放化學媒介，如：組織胺、SRS-A、ECF-A、Serotonin，而產生過敏症狀。

而它不是只有在皮膚會病變（蕁麻疹、異位性皮膚炎、過敏性濕疹…）而已，還有最常見的呼吸道過敏的過敏性鼻炎、支氣管氣喘，甚至腸胃也會。像有位患者就是不能吃蕃茄，一吃蕃茄就會拉到虛脫甚至住院，這就是過敏性腸胃病。

然而吃素者，不食海鮮、公雞、羊肉、鵝肉、豬肉、狗肉……等這類『發物』，是否就像拿到保證書，不怕會過敏呢？這當然不對，因為除了這些之外，環境、壓力、情緒變化、溫度濕度改變，甚至特殊的食物如牛奶、蛋、芥菜、油菜、香菇、南瓜、茄子、竹筍、辛辣蔬菜等，也會令人產生過敏。原因是過敏原真的有時會令人意想不到。除了上述之外，還有其他因素像：

遺傳體質因素：假若雙親都是鼻子過敏的人，其子女 5 歲以後約 75%會慢慢出現症狀。雙親之一過敏，其子女 10~12 歲有 50%過敏。雙親均無過敏，子女大約有 7~12%的人還是會過敏。 感染因素：如外感病毒或細菌所產生的內毒素也會引起組織細胞過敏反應。

外傷因素：鼻手術、撞擊、器械清鼻者。

季節與地理因素：環境中溫度和濕度的急劇變化、硫黃溫泉、通風不好，樹木多的地方……。

精神因素：條件反射。

其他：塵（在一克的室灰塵約有四千隻）、黴菌、花粉、食物、動物皮屑、刺激性氣味、蟑螂……等。

所以吃素只是避免掉某部分的因素而已，而每個人的體質各異，很難說某種東西完全不會使人過敏，因為不論什麼，就是有人會過敏。所以治療重點，就要患者自己仔細體會，上述這些因素是否為病因。若是，當然就預防重於治療，吃藥只是末端的作法。

記得曾有人問過這問題：「如果跟一般人比起來較容易過敏，是不是就是抵抗力較弱？所以可否喝『免疫方』（當歸、黃耆、枸杞、紅棗）來當保養藥增強免疫力，以防過敏發作？」他的話乍聽之下，好像有理。但其實應該是說這類的人，「捍衛能力比別人強」，也就是西醫所謂的「Hyperactivity」，這些人的身體自覺那些過敏原不是屬於自己的東西，所以一致地排斥，提高 IgE 量，形成「過度」的反應，在中醫是屬「陽」、屬「熱」，中醫的對治是「抑之」，「清之」，而不是「補之」。想想，這些已經屬於在高位、熱的東西，再補，不就火上加油了嗎？像紅斑性狼瘡的患者，若大量久服之後，難保症狀不會突發而更嚴重！因此，中醫認為太過的，要抑之以達平衡。所以不是一味地用「補」來增加免疫力，就是對過敏者是好的，除非患者真的有氣虛、陰虛、血虛、陽虛，

那另當別論。所以中醫要求的只是「平衡」二字、「免疫力的平衡」而已，而絕不是「增強」免疫力！

過敏者的保健

前面提及過敏有呼吸道、腸胃道、皮膚的症狀，以下挑幾個常見的，提供一些保健。

一、過敏性鼻炎的保健

(一)環境控制及避免療法：凡是與症狀有關的過敏原或誘發因素皆應避免。

- (1) 對家塵過敏者，應注意室內的清除打掃。
- (2) 對花粉過敏者，應儘量避免在花粉季節外出。
- (3) 對黴菌過敏者，應避免到潮濕發霉的地方。
- (4) 對含黴菌量高的食物如酒、瓜、蕈及乳酪等也應避免食用。
- (5) 對動物皮毛、木棉、草席過敏者，應少用羽毛用具及以人造纖維代替棉織物。
- (6) 晨起前最好先在被窩裡穿好衣服保暖，外出時應戴口罩。
- (7) 適當的運動特別是在清晨起之後，或晚上就寢之前，可以增加交感神經活性而改善症狀。

(二)飲食禁忌：

- (1) 忌冰涼食品、西瓜、橘子、梨子。
- (2) 鼻涕黃濁者，飲食宜清淡，少吃辛熱煎炸的食品。
- (3) 鼻涕清者，少吃寒涼的食品。

(三)鼻炎的按摩推拿：

- (1) 雙手輕拍鼻子的兩側，由上而下，再由下而上，反覆數十次。之後，將雙手魚際（掌面大拇指側突起的那一塊）摩擦後，上下摩擦鼻子的兩側一百次，直到發熱為止。只能上下，不可橫揉。
- (2) 按摩兩側的迎香穴（鼻旁5分，骨凹陷處）二分鐘，每日數次。
- (3) 連續打噴嚏者，亦用力壓迎香穴至酸為止，放開後再壓，重複至不打噴嚏。

(四)洗鼻法：



用 2ml 空針抽取 0.5ml，35℃-38℃ 溫的生理食鹽水（即等張溶度，鼻子會較舒服），去針頭，往一側鼻內灌入（此時側頭，張口，憋氣），30 秒後低頭讓水自然流下，再換另一側，反覆 2~3 次。而後身半蹲，二手負於背後，側頭，用腹部力量擤涕，再側另一邊，再用力擤涕出，反覆十餘次。以清出鼻內之不潔物，若持續半年，頭痛、鼻塞、背頸僵硬將可以獲得改善。

二、濕疹的保健

溼疹肇因多屬腸胃功能障礙。所以避免酒、咖啡、冰冷飲料、腥膩、辛辣刺激、油炸的食物、竹筍、茄子，飲食宜清淡，多吃蔬菜、水果，保持排便通暢。

至於荔枝、龍眼、榴槤、芒果等夏天常見的水果由於屬於熱性，應該少吃以免火上加油。不妨多食綠豆、薏仁、冬瓜、蓮子、苦瓜等食物，可清熱利濕又可健脾益胃。

日常生活宜避免過度疲勞和精神緊張，不要用熱水或肥皂清洗患部，不要過度搔抓，以免破皮而導致細菌感染。

此外，避免吃人工添加物食品，如素火腿、夾心餅乾等易導致過敏的食物。至於人參、黃耆、當歸或四物湯、八珍湯、十全大補湯等補藥也要敬而遠之，以免助「熱」而不利病情。

三、異位性皮膚炎的保健

1. 患者對熱、冷或周圍氣溫的突然改變很敏感，所以不要穿著過多的衣服。
2. 流汗是致癢的原因，故不宜過度運動。
3. 保持居住環境濕潤溫暖，不暴露於寒冷、乾燥及風中，儘量避免感冒。
4. 儘量穿著棉質的衣服，避免易引起皮膚搔癢的衣料，如毛、絹、緞或尼龍等。
5. 不要過度沐浴。儘可能減少沐浴之次數。少用肥皂及清潔劑，尤其在冬季乾燥之氣候。
6. 儘量少食用含防腐劑或調味料多的食品。刺激物如咖啡、茶或酒也宜避免。
7. 避免外在刺激物，如花粉、棉絮、塵埃及貓、狗等動物之毛的接觸。
8. 病人情緒須穩定，減少其焦慮及困窘。此外，也不宜過度勞累。

9.指甲須剪短，減少因搔抓，產生細菌感染的機會。