

以穴位按摩或敷貼改善過敏症狀

文／馬偕紀念醫院中醫部中西醫師張絜閔

讀小學二年級的凱凱從小就是過敏體質，每逢換季，家裡的衛生紙就是一天一包在消耗，碰到絨毛娃娃，眼睛跟皮膚更會開始發癢抓個不停，近來空氣品質不佳，發作頻率更是頻繁，媽媽已經換了整套防蟎寢具，買了空氣清淨機每天除濕，還是不見改善，帶著寶貝憂心忡忡地來到中醫門診。

過敏是指人體對外來異物所產生的一種不適反應，因為我們的身體會對「過敏原」產生抗體，繼而引發後續身體不適的症狀。很多過敏的孩子，在早晚溫差大、突然接觸冷空氣或過敏原、或者運動後就會咳嗽發作，噴嚏和鼻水也流不停，而感冒過後，咳嗽的症狀也會拖得比別的孩子來得久。根據美國過敏和哮喘醫學研究中心統計，高達40-50%的兒童患有「過敏性鼻炎」，而具有「異位性皮膚炎」或「氣喘」的患者，共病的比例更高，俗稱「過敏三兄弟」。

由中醫觀點來看，過敏的發生是「正氣不足」，有內在先天和代謝的失常，再加上外來感染或過敏原等刺激因素，使得原本較為虛弱的呼吸系統與免疫系統功能異常。中醫的治療原則是「扶正氣、避邪氣」。治療上也會依據孩子身體較虛損的臟腑，分清肺、脾、腎等不足進行補益療法，以增強孩子抵抗力，照顧身體的根本。

每逢冬夏，「三伏貼」、「三九貼」也是很好的治療方式，在風門、肺俞、定喘等治療穴位上，敷貼辛散溫通的藥物，達到內病外治的作用。實證醫學上也有研究顯示，穴位敷貼對於過敏性患者的各類症狀及生活品質，皆有一定程度的改善。方劑中的玉屏風散，研究顯示也可以有效降低組織胺、介白素-4的濃度，在提升免疫力，降低過敏發作上有著重要的角色。

一歲以上的小朋友都可以接受敷貼和口服中藥治療，更小的嬰幼兒建議直接和醫師討論。對於不愛吃藥的小朋友，家長可以按摩迎香穴、印堂穴、曲池穴、合谷穴等，或溫水毛巾熱敷，以激發經氣及補益正氣、疏泄病邪，進而達到調節臟腑經絡的功效。

然而，過敏性體質常是多重因素所造成，除了藥物，還需要飲食、適度運動及環境預防等多管齊下，才能有所控制，建議可找合格的中西醫師諮詢。◎



迎香穴▲



合谷穴▲