

# 儿童过敏性鼻炎的中医外治法研究

潘娜 张文沛

中宁县中医医院 宁夏 中卫 755100

**摘要：**中医外治法在儿童过敏性鼻炎（AR）治疗中展现了显著疗效，包括中药外敷、针灸、穴位贴敷及艾灸等多种手段。这些方法通过调节气血流通、增强机体免疫功能，达到缓解鼻塞、鼻痒、打喷嚏等症状的目的。中药外敷利用辛温发散药物直接作用于鼻部，针灸及穴位贴敷则通过刺激特定穴位，改善微循环，促进康复。中医外治法经济安全，毒副作用小，值得进一步研究和推广。

**关键词：**儿童；过敏性鼻炎；中医外治法

**引言：**儿童过敏性鼻炎作为常见儿科疾病，严重影响患儿生活质量。中医外治法以其独特的理论体系和实践经验，为该病的治疗提供了新思路。通过针灸、推拿、中药敷贴等无创或微创手段，旨在调节脏腑功能，改善鼻腔环境，增强机体免疫力，从而有效缓解过敏性鼻炎症状。本研究旨在探讨中医外治法在儿童过敏性鼻炎治疗中的具体应用及其疗效机制，为临床提供借鉴。

## 1 中医对儿童过敏性鼻炎的认识

### 1.1 病因病机

（1）肺、脾、肾三脏功能失调与过敏性鼻炎的关系。首先，肺作为人体与外界环境直接相通的门户，其主气司呼吸的功能与鼻窦的通畅与否息息相关。肺气虚弱，则卫外不固，易受到风寒、湿热等外邪的侵袭，导致鼻窦不通，出现鼻塞、流涕等症状。此外，肺还具有宣发肃降的功能，肺气不降，则鼻窦阻塞，进一步加剧过敏性鼻炎的症状。其次，脾主运化，为后天之本。脾虚则运化无力，水湿内生，上蒸于肺，阻塞鼻窦。同时，脾与肺之间存在“土生金”的五行关系，脾虚则肺失所养，肺的宣发肃降功能也会受到影响，从而诱发或加重过敏性鼻炎。最后，肾为先天之本，主纳气，肾气不足则肺失所养，肺气不降，鼻窦失于宣通。此外，肾阳不足，温煦失职，也会导致机体免疫力下降，使儿童更易受到外邪的侵袭，从而引发过敏性鼻炎<sup>[1]</sup>。（2）风寒、湿热、肺脾气虚、肾阳不足等证候特点。在中医看来，过敏性鼻炎的证候表现多样，但风寒、湿热、肺脾气虚、肾阳不足等证候特点较为常见。风寒之邪侵袭，导致肺气失宣，鼻窦不通，出现流清涕、打喷嚏等症状；湿热之邪蕴结，则鼻窦分泌物增多，且多为黄稠状，伴有鼻塞、头痛等症状。肺脾气虚者，则表现为气短乏力、面色无华、食欲不振等症状；肾阳不足者，则畏寒肢冷、腰膝酸软、夜尿频多等症状明显。

### 1.2 影响因素

（1）饮食不当。饮食是儿童生长发育的重要物质基础，但饮食不当却可能成为过敏性鼻炎的诱因。过食生冷、油腻、辛辣之物，易损伤脾胃，导致脾虚湿困，水湿不化，上蒸于肺，阻塞鼻窦。此外，一些儿童可能对某些食物存在过敏反应，摄入后会引发过敏反应，从而加重过敏性鼻炎的症状。（2）情志不畅。情志与脏腑功能密切相关，情志不畅易导致肝气郁结，进而影响肺脾的功能。肝主疏泄，肝气郁结则气机不畅，肺失宣降，鼻窦不通。同时，情志不畅还易导致机体免疫力下降，使儿童更易受到外邪的侵袭，从而诱发过敏性鼻炎。（3）环境污染。现代社会中，空气污染、化学物质污染等环境问题日益严重，这些污染物易刺激鼻黏膜，引发过敏反应。家庭环境中的尘螨、宠物皮屑等也是常见的过敏原，长期接触这些过敏原也会增加儿童患过敏性鼻炎的风险。因此，保持室内空气清新、减少过敏原暴露是预防和治疗儿童过敏性鼻炎的重要措施之一。

## 2 中医外治法在儿童过敏性鼻炎中的具体应用

### 2.1 针灸治疗

（1）针灸治疗的原理与机制。针灸作为中医传统疗法之一，其治疗过敏性鼻炎的原理在于通过刺激人体特定的穴位，调节气血运行，平衡脏腑功能，从而达到治疗疾病的目的。针灸能够调节机体免疫功能，抑制肥大细胞释放组胺等介质，减轻过敏反应。同时，针灸还能促进局部血液循环，改善鼻腔黏膜的营养状态，增强鼻黏膜的防御功能。（2）常用穴位的选择与操作。在治疗儿童过敏性鼻炎时，常用的针灸穴位包括迎香、合谷、风池、肺俞、脾俞、肾俞等。迎香穴位于鼻翼外缘中点旁，是治疗鼻部疾病的重要穴位，针灸此穴可通鼻窍、散风寒；合谷穴位于手背第一、二掌骨之间，可调和气血、缓解鼻塞；风池穴位于后颈部，针灸此穴可祛风除

湿、通络止痛；肺俞、脾俞、肾俞分别位于背部，针灸这些穴位可调理肺脾肾功能，增强机体抗病能力。针灸操作应由专业医师进行，根据儿童的年龄、体质及病情轻重选择合适的针具和手法。操作前需进行充分的穴位定位，确保针刺的准确性和安全性。在针刺过程中，医师需密切关注儿童的反应，避免出现晕针、滞针等不良反应<sup>[2]</sup>。（3）临床疗效分析及相关研究案例。多项临床研究表明，针灸治疗对儿童过敏性鼻炎具有显著的疗效。针灸能够改善患儿的鼻塞、流涕、打喷嚏等症状，提高生活质量。同时，针灸治疗还具有副作用小、操作简便等优点，易于被患儿和家长接受。然而，由于个体差异和病情复杂性等因素的影响，针灸治疗的效果也存在一定的差异。因此，在实际应用中需根据患儿的具体情况个性化治疗。

## 2.2 推拿按摩

（1）推拿按摩的疏通经络、调节气血作用。推拿按摩通过手法作用于人体的经络和穴位，能够疏通经络、调和气血、促进局部血液循环和新陈代谢。在治疗儿童过敏性鼻炎时，推拿按摩能够缓解鼻黏膜充血水肿的症状，改善鼻腔通气功能。同时，推拿按摩还能够调节机体的免疫功能，提高机体对过敏原的耐受性。（2）常用手法及其操作。推拿按摩的常用手法包括按揉迎香穴、擦鼻翼、推擦鼻骨、按揉风池穴等。按揉迎香穴时，用双手拇指或中指指腹轻轻按压鼻翼两侧的迎香穴，以局部有酸胀感为宜；擦鼻翼时，用双手食指或中指指腹轻轻摩擦鼻翼两侧至局部发热；推擦鼻骨时，用双手食指或中指指腹沿鼻骨两侧轻轻推擦至局部发热；按揉风池穴时，用双手拇指指腹按压后颈部两侧的风池穴，以局部有酸胀感为宜。（3）推拿按摩在改善过敏性鼻炎症状中的效果评估。推拿按摩在治疗儿童过敏性鼻炎中，其效果评估主要通过观察患儿的症状改善情况进行。多项临床研究和观察数据表明，推拿按摩能够有效缓解患儿鼻塞、流涕、打喷嚏等过敏性鼻炎的典型症状。通过定期推拿按摩治疗，患儿的生活质量得到明显提升，夜间睡眠质量也得以改善，从而进一步促进了患儿的健康成长。此外，推拿按摩的作用还体现在其长期效果上。与药物治疗相比，推拿按摩更注重调整机体的整体状态，通过持续、温和的手法刺激，促进机体内环境的平衡与和谐，减少过敏性鼻炎的反复发作。这种治疗方式不仅符合中医“治未病”的理念，也更适合儿童这一特殊群体的身体特点。

## 2.3 中药外治法

（1）熏洗、敷贴、滴鼻等中药外治法的应用原理。

中药外治法利用中药的药理作用，通过皮肤、黏膜等途径直接作用于患处或相关穴位，达到治疗疾病的目的。在治疗儿童过敏性鼻炎时，常用的中药外治法包括熏洗、敷贴、滴鼻等。这些方法能够直接作用于鼻腔黏膜，快速缓解鼻塞、流涕等症状，同时减少药物对消化系统的刺激，提高治疗的安全性。（2）常用药物的选择与配制。在治疗儿童过敏性鼻炎时，常用的中药包括辛夷、苍耳子、鹅不食草等。这些药物具有散风寒、通鼻窍、抗过敏等功效。在配制时，需根据患儿的病情、年龄及体质等因素进行个性化调配，确保药物的安全性和有效性。同时，还应注意药物的浓度、温度等细节问题，以避免对患儿造成不必要的刺激或损伤<sup>[3]</sup>。（3）临床疗效及安全性评估。临床实践证明，中药外治法在治疗儿童过敏性鼻炎方面具有较好的疗效和较高的安全性。这些治疗方法能够迅速缓解患儿的症状，减轻其痛苦，同时降低药物的不良反应风险。然而，也需要注意到中药外治法并非适用于所有患儿，部分患儿可能对某些中药存在过敏反应或不耐受情况。因此，在治疗前需进行充分的评估和筛选，确保治疗方案的针对性和有效性。

## 2.4 其他外治法

除了针灸、推拿按摩和中药外治法外，艾灸、拔罐、刮痧等中医外治法也在治疗儿童过敏性鼻炎中发挥着一定的辅助作用。艾灸通过温热刺激相关穴位，能够温通经络、散寒除湿；拔罐则利用负压原理产生局部淤血现象，达到活血通络、祛风除湿的效果；刮痧则通过刮拭皮肤产生良性刺激，达到疏通经络、活血化瘀的目的。这些方法虽然操作相对复杂且需要一定的专业技术，但在专业医师的指导下进行，能够进一步提高治疗效果，促进患儿的康复进程。

## 3 中医外治法治疗儿童过敏性鼻炎的机理探讨

### 3.1 调节脏腑功能

（1）肺脏功能的调节。肺主气，司呼吸，开窍于鼻。过敏性鼻炎的主要症状，如鼻塞、流涕、打喷嚏等，均与肺的功能失常有关。针灸疗法常选取迎香、肺俞等穴位进行刺激，这些穴位与肺脏经络相连，通过针刺可以宣通肺气，增强肺的宣发肃降功能，从而缓解鼻塞、流涕等症状。同时，推拿手法如揉按鼻翼两侧的迎香穴，也能起到类似的效果，使鼻腔更加通畅。（2）脾脏功能的调理。脾主运化，为气血生化之源。脾虚则运化失职，水湿内生，上犯于肺则易引发过敏性鼻炎。通过针灸脾俞、足三里等穴位，可以健脾益气，运化水湿，减少鼻腔分泌物的产生，从而减轻过敏性鼻炎的症状。此外，推拿疗法中的捏脊疗法也有助于增强脾胃功

能,促进营养物质的吸收和代谢。(3)肾脏功能的补益。肾为先天之本,主纳气。肾气不足则肺失所养,易导致过敏性鼻炎反复发作。中医外治法中的艾灸、拔罐等疗法可以通过温热刺激肾俞、命门等穴位,温补肾阳,固本培元,增强机体的免疫力和抗过敏能力。同时,艾灸还能促进局部血液循环,加速新陈代谢,有利于鼻腔黏膜的修复和再生。

### 3.2 改善鼻腔局部环境

(1)中药熏洗疗法。利用具有散风寒、通鼻窍功效的中药如辛夷、苍耳子等制成熏洗剂进行鼻腔熏洗。药物的有效成分通过热气的蒸腾作用直接作用于鼻腔黏膜,迅速缓解充血和水肿,使鼻腔更加通畅。同时,药物还能渗透至鼻腔深部,发挥治疗作用。(2)中药敷贴疗法。将具有抗过敏、通鼻窍等功效的中药制成敷贴剂贴敷于鼻部穴位或患处。药物通过皮肤的渗透作用直达病所,持续稳定地发挥药效。这种方法不仅避免了口服药物可能带来的胃肠道刺激和全身副作用,还能使药物在鼻腔内停留更长时间,从而增强治疗效果。(3)中药滴鼻疗法。中药滴鼻疗法是将具有抗炎、抗过敏、收敛止血等功效的中药制成滴鼻液直接滴入鼻腔。这种方法能够迅速缓解鼻腔黏膜的充血和水肿状态,减轻鼻塞、流涕等症状。同时,滴鼻液中的药物成分还能促进鼻腔黏膜的修复和再生,为鼻腔创造一个更加健康的环境。

### 3.3 增强机体免疫力

(1)促进气血循环。针灸、推拿等中医外治法通过刺激经络穴位,能够促进气血的循环。气血是维持人体生命活动的基本物质,其流畅与否直接关系到机体的健康状态。当气血循环畅通时,机体的新陈代谢加快,免疫细胞得到充分的营养和氧气供应,从而能够更有效地发挥免疫功能。这种整体调节的作用有助于增强机体的免疫力,提高抗过敏能力。(2)调节免疫细胞功能。中医外治法还能通过调节免疫细胞的功能来增强机体的免

疫力。例如,针灸疗法可以刺激机体的神经-内分泌-免疫网络,促进免疫细胞的活化和增殖。这些免疫细胞,如T淋巴细胞、B淋巴细胞和自然杀伤细胞(NK细胞)等,在受到适当刺激后能够更有效地识别和清除过敏原,减少过敏反应的发生。此外,中医外治法还能调节免疫因子的分泌,如增加免疫球蛋白的含量,提高机体的抗过敏能力。(3)提升整体健康水平。中医外治法在治疗儿童过敏性鼻炎时,还注重提升患儿的整体健康水平。通过调节饮食、作息、运动等多方面因素,帮助患儿建立健康的生活习惯和良好的身体状态。这种全面的调理方式不仅能够缓解过敏性鼻炎的症状,还能增强患儿的体质和免疫力,提高其对环境的适应能力,减少疾病的复发。例如,中医建议患儿避免食用过多寒凉、刺激性食物,保持充足的睡眠和适量的运动,以增强机体的抵抗力和免疫力。

### 结束语

儿童过敏性鼻炎的治疗挑战重重,而中医外治法以其安全、有效且多途径的治疗模式,为该病的治疗开辟了新途径。通过深入研究与实践,我们不仅看到了患儿症状的显著改善,更感受到中医外治法在促进机体自然康复、强化防御能力方面的潜力。展望未来,期望通过更细致的科学验证和技术革新,将中医外治法发扬光大,为更多过敏性鼻炎患儿带来希望与福祉。

### 参考文献

- [1]张晓彤,刘竹云.中医药治疗儿童过敏性鼻炎研究进展[J].中国中医药现代远程教育,2021,(20):205-206.
- [2]何珊,丁丽凤,孙克兴,陈洁.中西医结合治疗儿童过敏性鼻炎的临床观察[J].中国中西医结合杂志,2019,(09):105-107.
- [3]靳晓霞,郭俊明,杨晓明.从湿论治儿童过敏性鼻炎理论探析[J].中国中医急诊,2021,(07):69-70.