

向鼻塞說不！

阿利博士報你知！

對付鼻塞的
4大重點



推薦

增強體力-
植萃博士茶



春意盎然，生活正煥發新氣象！

但春季的溫差讓不少人的鼻子遭受考驗，鼻塞不僅會影響心情，更是生活品質的隱形掠奪者。然而，鼻塞也是一個很好的健康訊號，提醒我們該好好照顧身體。讓我們一起探索如何有效解決鼻塞困擾，迎接更加清新舒暢的春季生活。

認識鼻塞，先解其因

生活中，鼻塞不期而至，可能是感冒、過敏、鼻竇炎、鼻中隔偏曲或是環境因素引起的，每一個原因都像是一個謎題等待解答。了解這些幕後黑手，不僅是對抗鼻塞的第一步，更是我們重新奪回生活主導權的起點。

中醫如何治療鼻塞

治療方法包含中藥治療、針灸治療、拔罐和刮痧、鼻療薰蒸法和經絡調理等方式，並依照不同的症狀和體質，提供對應的方式對症下藥。

預防勝於治療

戰勝鼻塞，不只是醫療的問題，更是生活態度的轉變，每一個小小的改變都可能帶來大大的不同。

1. 避免過敏原

如果鼻塞是由過敏引起的，識別並避免過敏原是關鍵，例如保持環境清潔、避免接觸寵物、吃下引起過敏的食物等。

2. 維持室內濕度

使用加濕器保持室內適宜的濕度，可以幫助緩解因乾燥引起的鼻塞。

3. 定期洗手

保持良好的個人衛生，尤其是在流感季節，可以減少感染的風險。

4. 健康生活方式

保持充足的休息、均衡的飲食和定期的體育活動以及保持充足的水分攝入，可以增強免疫系統，從而降低患感冒或其他呼吸道感染風險。

5. 接種疫苗

按照當地衛生部門的建議接種流感疫苗和其他相關疫苗，以預防病毒感染。

別忘了求助專業

鼻塞可能會隨著個人體質與環境等多種因素影響而成，如果有長期不明原因鼻塞困擾，記得要找專業的醫生進行詳細的綜合評估，借助醫療協助讓身體恢復健康。

陳勇利

臻品中醫院長



臻品中醫診所
掃描加入我們的健康行列

線上
客服



更多
文章





春回大地，萬物復甦，正是調整生活節奏、提振精神的絕佳時節。無論冷泡熱沖，隨手一杯養生茶，啟動全日的活力與清新！春天養生我推薦植萃博士茶，以南非博士葉為基底，加入高麗人參、金盞花、羅漢果等7種天然花草，無咖啡因設計，滿足增強體力、消除工作疲勞的需求。



增強體力

植萃博士茶

NT\$330

2g/10入 (盒裝)



臻品誌專屬購物金

\$50

線上商店結帳輸入
優惠碼：C50
滿 \$500 即可使用

臻品檀萃 養生茶專門店

台中市大墩7街117號

0800-006986

臻品誌

月刊 No.13 2024年3月份

換季總是這裡癢 癢那裏癢 ？

小倫醫師教你如何改善

換季總是這裡癢那裏癢？

小倫醫師教你如何改善

皮膚搔癢可能是由於多種原因引起的，包括過敏誘發(如花粉、塵蟎)、皮膚乾燥(如氣候乾燥、過度清潔)、皮膚發炎症(接觸性皮膚炎、異位性皮膚炎)、神經性搔癢(壓力、焦慮)等。

小倫 中醫師
臻品中醫主任



中醫將皮膚搔癢分成4大證型治療

1. 濕熱型

皮膚會紅腫搔癢，可能有滲出物。會搭配黃芩、土茯苓、薏苡仁等藥物清熱利濕止癢消腫。

2. 陰虛血熱型


皮膚紅腫，尤其在晚上搔癢更嚴重。會搭配赤芍、生黃、藕節等清熱滋陰藥物。

3. 血虛風燥型

皮膚搔癢，常發生在季節轉換或氣候乾燥時，偶爾伴隨皮膚龜裂。會搭配當歸、何首烏、地膚子等養血潤燥止癢藥物。

4. 肝氣鬱結型

皮膚搔癢與情緒波動、壓力或焦慮有關，有時伴有失眠、易怒等問題。會搭配鉤藤、百合、鬱金等理氣安神、解鬱清心藥物。



除了中醫藥治療外,中醫師會希望患者 調整日常飲食好讓皮膚及早恢復健康

不熬夜、戒菸酒、睡眠充足。

多吃蔬果，富含維生素、礦物質和抗氧化劑，有助於改善皮膚問題。

多喝水，有助於保持皮膚水分，緩解皮膚乾燥。

控制糖分，攝取過多的糖分可能導致身體發炎，加重皮膚搔癢。

避免過敏食材，減少食用加工食品。

增加omega-3攝取量，可幫助減輕炎症反應，食用鮭魚、亞麻籽、魚油等。

避免炸物及辛辣食物，炸物和辛辣的食物可能刺激皮膚搔癢加劇。

避免進補食品:羊肉爐、麻油雞、燒酒雞等。