

健康养生

# 春季鼻炎 中医调护有方

元德平

春风拂面，万物复苏，本是一年中最为宜人的时节，却有不少人一出门便喷嚏连连、鼻涕不断，鼻塞难耐夜不能寐，眼痒咽干备受折磨，而这一切，正是春季过敏性鼻炎悄然来袭的信号。

很多人将鼻炎当作小毛病，一味忍耐，或是依赖喷剂、西药短暂缓解症状。在中医看来，鼻炎并非单纯鼻部问题，而是身体正气不足、外邪入侵所致。本文为您通俗解读春季鼻炎，分享温和不伤身的调理之法。

## 一、春季鼻炎，皆因风邪与正气亏虚

中医认为，春主风，风为百病之长。春季阳气升发，风邪最为盛行，加之花粉、柳絮、尘螨等外物，成为外邪入侵的诱因。鼻炎反复发作，核心原因有三：

1. **肺气虚**：肺主皮毛、开窍于鼻，肺气虚弱则卫气不固，风邪侵袭便易发病。

2. **脾胃弱**：脾胃为肺之母，脾虚则肺气无源，常年患鼻炎人群多伴随消化不良。

3. **风寒/风热侵袭**：春季昼夜温差大，冷暖交替，鼻腔作为“呼吸门户”，最先受风邪侵扰。

简言之，鼻炎频发，并非外界过敏原过强，而是自身防御系统太过薄弱。

## 二、鼻炎分三类，对症才有效

1. **风寒型(最常见)**  
遇冷风、晨起易打喷嚏，流清稀鼻涕，畏寒怕冷，鼻塞症状严重，多因肺气虚寒、卫阳不足所致。

2. **风热型**  
鼻涕黄稠，鼻塞不通，口干咽痛，怕热易上火，多因肺热内蕴、风邪化热引发。

3. **脾虚湿盛型**  
鼻涕黏白，头身困重，精神倦怠，食欲差、大便不成形，多因脾胃虚弱、痰湿上扰清窍导致。

## 三、食养调体质，三类鼻炎饮食各有侧重

**风寒型鼻炎**：温阳散寒，补肺固表。

宜食温性食材散寒通鼻，温补肺气可选生姜、葱白、羊肉、牛肉；健脾助肺可选小米、山药、大枣；散寒通鼻可食洋葱、生姜红糖水。

推荐食谱：生姜葱白粥、紫苏炒鸡蛋、羊肉萝卜汤。

忌生冷瓜果、凉拌菜、冰饮及寒性海鲜。

**风热型鼻炎**：清热润燥，降火通鼻。

宜食清热润肺食材，清热降火可选冬瓜、苦瓜、绿豆；润肺润燥可选百合、银耳、雪梨；疏风解表可选薄荷、菊花。

推荐食谱：百合银耳雪梨汤、

绿豆冬瓜汤、薄荷菊花茶。

忌辛辣刺激、温热滋补及油炸烧烤类食物。

**脾虚湿盛型鼻炎**：健脾祛湿，化痰通鼻。

宜食健脾益气、祛湿化痰食材，健脾可选山药、薏米、莲子；祛湿可选冬瓜、陈皮、生姜。

推荐食谱：薏米红豆山药粥、陈皮冬瓜汤、鲫鱼豆腐汤。

忌油腻、甜食、生冷及难消化食物。

## 四、日常三法，温和护鼻不用药

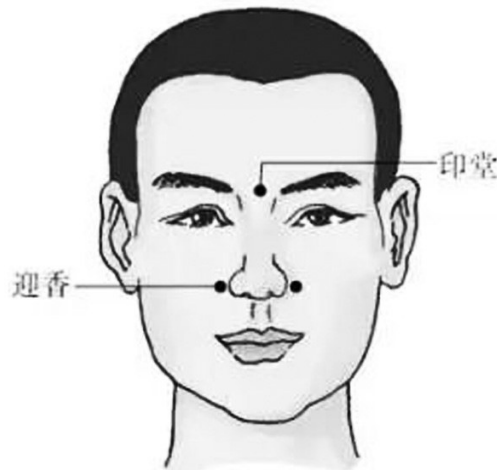
1. **按揉通鼻穴位**：每日按揉迎香穴、印堂穴、合谷穴各1~2分钟，可快速通鼻。

2. **温敷+淡盐水洗鼻**：温热毛巾敷鼻梁温通鼻窍，淡盐水洗鼻清洁黏膜，无依赖性。

3. **益气固表茶饮**：黄芪3克+防风2克+白术3克+生姜2片，开水冲泡代茶饮，借鉴玉屏风散思路补肺气、防过敏，体质不符者需慎用。

鼻炎虽非重症，却严重影响睡眠、情绪与生活工作。西药虽能暂时缓解表象，中医却可从体质根源进行调理，实现改善。被春季鼻炎困扰的朋友，不妨从今日起，尝试这些温和的调理方法，扶正固本，远离鼻炎困扰。

(作者单位：山西省中医院)



图片来源：百度网

生活频道

# 青酱面的家常做法

王瑞庆 文/图

意大利面享誉世界，与中式面条虽地域相隔，却有着异曲同工之妙——同样分干面与鲜面。我在纪录片里曾经看到过，意大利老奶奶用叉子捻出

的猫耳朵，与山西传统面食几乎一模一样。如今，我们常见的多是包装干意面，而当地人家常制作，仍偏爱用压面机现做新鲜的面条，搭配各式酱料食用。

经典意面酱色彩丰富、风味各异：奶香浓郁的白酱、清香独特的罗勒青酱、醇厚鲜美的番茄肉酱，各有韵味。偶然看到菠菜青酱面的创意做法，便动手尝试，现将地道意式青酱与家常菠菜青酱的做法整理如下：

## 意式青酱

食材：罗勒100克、蒜瓣5个、橄榄油5汤匙、芝士粉1汤匙、海盐1/2茶匙、松子仁50克。

做法：将所有食材放入料理机，搅打均匀即可。

## 菠菜青酱

食材：菠菜250克、大蒜3~4瓣、植物油、盐、黑胡椒、坚果碎适量；可选奶酪屑、淡奶油或牛奶。

做法：菠菜焯水后放入搅拌机，加牛奶或清水搅打，可保留少许粗粒的梗叶，口感更丰富。

## 炒制青酱

1. 锅中倒油，中小火炒香蒜末，加入搅好的菠菜翻炒。

2. 酌情加入淡奶油或牛奶调节浓稠度，煮沸后加盐、黑胡椒和奶酪屑调味。

3. 与煮好的面条拌匀，撒上坚果碎即可享用。



诗词课堂

恍若游船影动摇，  
蓝天碧水见魂销。  
城南夕照山巅日，  
河汉余晖月下桥。  
爽气加身犹透骨，  
拨云放眼可观潮。  
人间美景随时在，  
非在天边咫尺遥。

郭宏伟  
晋阳桥

# 晋阳桥

孙爱晶

晋阳桥，位于太原古城大街跨汾河节点，东接综改区，西临晋阳古城。这首诗以晋阳桥为背景，通过多角度、多层次的描绘，展现了一幅动静相宜、时空交织的山水画卷。

## 赏析

首联以游船倒影的朦胧起笔，奠定空灵基调，继而用“蓝天碧水”的明丽色彩形成视觉冲击，引人入胜。

颌联则巧妙地将夕阳与余晖并置，一“照”一“晖”，在同一画面中浓缩了从黄昏到入夜的时序流转，空间上则从山巅延展至河汉，境界开阔。

颈联由视觉转入触觉与行为体验。“透骨”二字写出秋意之深，力透纸背；“拨云”则带有主动探寻的意味，使画面由静转动，气韵顿生。

尾联点睛，哲思升华，以议论作结，直抒胸臆，点明“美景即在身边”的主旨，既呼应了首联的眼前景，又将全诗从单纯的写景提升至生活哲理的层面，有余音绕梁之效。