

从“鼻鼽”到通畅：马氏温灸法如何搞定鼻炎？

兰文奇

北京中医药大学第三附属医院

鼻炎作为常见的呼吸系统疾病，鼻炎的典型症状表现为鼻塞、流涕、鼻痒、喷嚏频繁发作以及嗅觉不同程度减退，部分患者还可能伴随头痛、头晕、乏力等全身不适。鼻炎虽不直接危及生命，但其反复发作的特性却给患者的日常生活、工作与学习带来了极大不便，甚至会引发一系列全身症状与并发症，因此，探寻安全有效的鼻炎治疗方法成为医疗领域的重要课题。从医学分类来看，鼻炎主要包括过敏性鼻炎、慢性单纯性鼻炎、慢性肥厚性鼻炎等多种类型，不同类型的鼻炎在病程长短、发作频率与病因复杂度上存在差异，但总体而言，多数鼻炎都具有病程长、易反复、病因复杂的特点。其病因不仅与遗传因素相关，还与环境因素密切相连，如空气中的花粉、尘螨、霉菌，以及工业污染、气候变化等，都可能成为诱发或加重鼻炎的“元凶”。更为严重的是，鼻炎并非孤立存在的疾病，它还可能与哮喘、鼻窦炎、中耳炎等疾病相关联，甚至有研究表明，鼻炎患者患睡眠呼吸暂停综合征的风险也相对较高^[1]，严重影响患者的睡眠质量与身体健康。

在西医治疗体系中，药物治疗是应对鼻炎的首选方式^[2]。临床常用的治疗药物主要包括抗组胺药、鼻用糖皮质激素、抗白三烯药等。抗组胺药能有效缓解鼻痒、喷嚏等症状，但其作用时间较短，且部分患者服用后可能出现嗜睡、口干等副作用；鼻用糖皮质激素可减轻鼻黏膜炎症反应，改善鼻塞症状，但长期使用可能会导致鼻黏膜干燥、出血等不良反应；抗白三烯药则主要用于过敏性鼻炎合并哮喘的患者，同样存在一定的副作用风险。除药物治疗外，西医还强调避免接触过敏原是预防过敏性鼻炎发作的关键措施，如定期清洁室内环境、减少接触花粉季节的户外活动等。然而，由于过敏原种类繁多且难以完全规避，加之药物治疗无法从根本上改变患者的过敏体质，因此，西医在彻底治愈鼻炎方面仍面临着巨大的挑战，多数患者只能通过长期用药来控制症状，难以摆脱鼻炎的困扰。

中医认为鼻炎属中医“鼻鼽(qiú)”^[3]，主要与肺、脾、肾相关，相关记载最早可见于张家山汉墓出土的《引书》（公元前186年入土），后世医家如孙思

邈等也多有论述。肺主皮毛，开窍于鼻，若肺气虚损，卫外不固，风寒、风热等外邪便容易侵袭鼻部，导致鼻窍不通；脾为后天之本，气血生化之源，脾气虚弱则运化失常，水湿停滞，上犯鼻窍，引发流涕等症状；肾为先天之本，主纳气，肾阳不足则温煦无力，鼻窍失养，易致鼻炎反复发作。这与西医对过敏性鼻炎的研究不谋而合，如：过敏性鼻炎与睡眠质量和睡眠障碍之间存在相关性^[1]，鼻炎患者因鼻塞、鼻痒等症状常出现入睡困难、睡眠浅、易醒等问题，而长期睡眠不佳又会进一步降低机体免疫力，加重鼻炎症状，形成恶性循环，严重影响患者的日常生活和工作效率。此外，还有研究表明非传染性鼻炎与早发慢性阻塞性肺疾病（COPD）具有更强的相关性，提示鼻炎可能是早期慢性阻塞性肺病发展的潜在危险因素之一，这也从侧面印证了中医“肺开窍于鼻”理论的科学性^[3]。在中医治疗鼻炎的方法中，外治法因其操作简便、疗效直接等优势被广泛应用^[4]，其中针刺、穴位贴敷以及艾灸最为常用。针刺通过刺激特定穴位，调节人体经络气血运行，达到扶正祛邪的目的；穴位贴敷则是将药物敷于穴位之上，利用药物的渗透作用和穴位的刺激效应来治疗疾病；而艾灸则是借助艾草燃烧产生的温热作用，对穴位进行温和刺激，从而温通经络、调和气血。考虑到鼻炎多属本虚标实之证，即患者本身存在肺、脾、肾三脏亏虚的“本虚”问题，同时又有外邪侵袭或水湿停滞的“标实”表现，艾灸既能温补脏腑、增强机体免疫力，又能驱散外邪、改善局部症状，因此成为治愈鼻炎的良好选择。

在众多艾灸方法中，马氏温灸法凭借其独特的疗效和创新的技术，在鼻炎治疗领域脱颖而出。马氏温灸法是由我国著名老中医马少群先生在长达五十余年的临床实践中，不断探索、总结经验而创造出来的一种系统性灸疗方法。相较于传统灸法，马氏温灸法在灸具、灸材、灸药、灸方等方面均进行了创新性改进。在灸具上，采用特制的温灸盒，不仅能使艾灸过程更加安全、便捷，还能有效控制温热的强度和范围，确保疗效；在灸材选择上，精选优质艾草，并根据不同病症和患者体质，配伍独特的中药方剂，通过艾灸的温热作用使药物成分更好地渗透到体内，增强治疗效果；在灸方设计上，更是注重辨证施治，针对不同疾病制定个性化的穴位组合方案，实现精准治疗。这些创新之处使得马氏温灸法操作简便、疗效显著，在众多灸法中独树一帜。

马氏温灸法治疗疾病的核心原理，是通过对人体特定穴位施以温和灸，利用

艾草燃烧产生的温热效应和药物成分的协同作用，对穴位进行持续刺激，从而达到疏通经络、调和气血、扶正祛邪的目的。中医认为，经络是人体气血运行的通道，穴位则是经络上的关键节点，通过刺激穴位可以调节经络气血的运行，恢复脏腑功能的平衡。马氏温灸法正是基于这一理论，通过温热刺激穴位，激发人体自身的调节能力，提升机体免疫力，从而有效抵御外邪侵袭，促进疾病康复。在治疗各种急慢性脏腑病、老年病、妇科病、疑难杂病等方面，马氏温灸法都经过了大量临床实践的验证，展现出了显著的治疗效果。

针对鼻炎的治疗，马氏温灸法基于中医对鼻炎病因病机的深刻理解，结合大量临床经验，总结出了一套行之有效的治疗方案。在穴位选择上，通常会选取风门、飞扬、神庭、囟会、合谷等具有温肺散寒、健脾益气、补肾固元、通利鼻窍作用的穴位。风门穴位于背部，是风邪出入的门户，艾灸此穴可疏风解表、宣通鼻窍；飞扬穴为膀胱经穴位，能联络肾脏，起到补肾益精、通络止痛的作用；神庭穴与囟会穴均位于头部，分别具有醒脑开窍、疏风清热和镇静安神、通利鼻窍的功效；合谷穴则是常用的止痛要穴，能疏风解表、通络开窍，有效缓解鼻炎引起的鼻痛、头痛等症状。在治疗频率和时长上，马氏温灸法通常建议每星期治疗 1-2 次，每次选取约 4 个穴位进行艾灸，每个穴位艾灸 25-30 分钟，以患者感觉局部温热舒适、无灼痛感为宜，避免因温度过高造成皮肤损伤。



相较于传统的药物治疗，马氏温灸法具有无创、无副作用、操作简便、疗效持久等突出优点。它无需口服药物，避免了药物对胃肠道和肝脏等器官的刺激与损伤；也无需注射等有创操作，减少了感染的风险。同时，马氏温灸法不仅可以单独用于鼻炎治疗，还能与药物治疗相结合，发挥协同作用。在与药物联合使用时，它可以增强药物的治疗效果，减少药物的使用剂量和使用时间，从而降低患

者对药物的依赖,减轻药物副作用对身体的影响。因此,马氏温灸法尤其适用于那些药物治疗无效、长期依赖药物控制症状,以及希望通过中医外治法改善鼻炎症状、减少药物副作用的患者。随着人们对中医传统文化的重视和对健康需求的不断提高,马氏温灸法作为一种传统与现代相结合的治疗手段,在鼻炎治疗领域展现出了独特的魅力和广阔的应用前景,为鼻炎患者提供了一种安全、有效的治疗新选择。相信在不久的将来,马氏温灸法有望成为鼻炎治疗的一个重要补充选项,为我国中医药事业的发展和人类健康事业做出更大的贡献。

参考文献:

- [1] Liu J, Zhang X, Zhao Y, Wang Y. The association between allergic rhinitis and sleep: A systematic review and meta-analysis of observational studies. PLoS One. 2020 Feb 13;15(2):e0228533.
- [2] 中华耳鼻咽喉头颈外科杂志编辑委员会鼻科组, 中华医学会耳鼻咽喉头颈外科学分会鼻科学组. 中国变应性鼻炎诊断和治疗指南(2022年,修订版)[J]. 中华耳鼻咽喉头颈外科杂志, 2022, 57(2): 106-129.
- [3] 余静芳(Yu Ching Fang). 过敏性鼻炎的中药应用规律及食疗药物研究[D]. 山东中医药大学, 2022.
- [4] Racanelli AC, Kikkers SA, Choi AMK, Cloonan SM. Autophagy and inflammation in chronic respiratory disease. Autophagy. 2018;14(2):221-232.
- [5] 卢云琼,黄琴峰,杨光,等. 基于随机对照试验分析针灸治疗变应性鼻炎的临床规律[J]. 上海针灸杂志, 2023, 42(06): 665-672.