

春意盎然苦過敏

加國中醫雲端談花粉症防治

藍碧兒

選文觀點——

此刻加拿大春暖花開，卻有許多人為花粉熱所苦。列治文志工感同身受，邀約人醫會胡永輝醫師雲端分享養生保健之道，為患者解除病苦。

TZU CHI FOUNDATION

春光明媚，卻有許多人受花粉熱所苦，列治文志工決定邀約加拿大慈濟人醫會中醫師胡永輝雲端分享「春天花粉過敏的防治」。

◎春意盎然 苦於過敏

揮別濕冷的寒冬，隨著枝頭花苞、青綠嫩芽冒頭，春天踮著輕盈的腳步到訪，大溫哥華各處春意盎然，櫻花、李花、木蘭花等競相爭豔，帶來新生的喜悅。然而，對於患有花粉熱的人來說，春天令人又愛又怕；打噴嚏、流鼻涕、掉眼淚、或咳嗽，咽

喉與眼睛奇癢無比，真是苦不堪言。

加拿大列治文志工發現許多人為此受苦，決定邀約大家4月7日雲端共聚，由行醫逾三十年、臨床經驗豐富的中醫師胡永輝暢談「春天花粉過敏的防治」。

胡醫師透過文字與圖片、深入淺出說明病理。花粉症患者的體質屬衛氣不固、肺氣虧虛；肺主氣，開竅於脾，外合皮毛，當外邪趁虛入裡的時候，而造成體內邪正相爭。他也教大家認識各種過敏症狀及花粉症。從症狀的表現、發作的特點，到以藥膳、茶飲，及簡單的按壓穴位、三伏貼（薑片貼）等，一一詳細解說，無私提供配方，分享各種養生保健的方法。

接著Q&A的時間到來，胡醫師仔細回答，並叮嚀大家以溫和的運動增強免疫力；至於鼻腔過於乾燥乃至流鼻血，他建議患者可於鼻孔內抹上一層凡士林，保持濕潤，也叮囑大家不喝冷飲，以免加劇過敏。倘若自己無法處理，還是要看醫生。

線上聽眾無不感恩胡醫師無私分享，期盼在這春暖花開的季節裡，所有深受花粉熱困擾的人，都能學會養生保健之道，拔除病苦。