### 20210407抖音课关于鼻炎，不得不说的事

整理：云南开心

**青花鱼：**今天我们来一起聊一聊鼻炎的那些事，来到我们直播间的小伙伴们，都是非常关心鼻炎的话题，而且现在鼻炎真的非常的普遍，我就记得我就是几年以前在街上看那些养生的店，基本上都是按摩之类的比较多，但是这几年的时间就感觉马路上有了很多专治鼻炎的连锁店，说明现在是社会很多人都会有的一个普遍的问题。

**冒冬医师：**现在讲话比较多的销销售或者老师之类的这种职业病的病人，他患鼻炎，咽炎的这种情况也是比较多的。还有一种就是一些小朋友，小朋友就是感冒了之后，就遗留了一些感冒的症状，比如像整天流鼻涕，一受凉就不舒服，咳嗽流鼻涕这种现象特别明显，发展下去的话，慢慢的可能是遗留了一些问题，这些问题没有解决的时候，他可能由开始的急性鼻炎变成了慢性鼻炎的这种情况。在临床上还是比较常见的，这两类人都特别多。

**淡如烟：**其实不只是说我们教师类人群，像我周边的好朋友，无论是老师，还是其他各行各业的，周边的好多的成年人，他都有存在的鼻炎的症状。再反观小朋友，像我的儿子，同年龄比他更小的那些小朋友，或者像初高中的那些学生，很大一部分人也有鼻炎的症状，一感冒就会出现鼻子不适的。更不用说年纪大一点的人，他们其实在某一些季节也经常会出现鼻炎的这种症状，所以说这种人群应该是很广泛的。发现我们现在鼻炎这样的一种症状疾病，其实跟各大疾病一样越来越年轻化，越来越普遍性。

**冒冬医师：**我们那时候刚刚开始接触到过敏性鼻炎的，像我们那个年纪周边的人，还有我同学好像过敏性鼻炎那种情况还不是特别多。但是现在的小朋友过敏性鼻炎的就特别多了，可能十个当中都有三四个，要么就是对什么东西过敏的，过敏性鼻炎的情况也特别多，所以跟今天的话题都特别的相关。

**青花鱼：**刚才说到鼻炎的很普遍有流鼻涕，其实相对来说它可能随着病情的深入，有好多的症状和表现，我们请冒冬医师给我们分析一下，别炎都有哪些的症状，有哪些危害以及背后的原因。

**冒冬医师：**我们先聊一聊急性鼻炎，也是我们外感性鼻炎其中的一类，比如你感冒或者是着凉不舒服，引起了急性期的一过性的这种流鼻涕，流鼻涕之后，开始肯定的症状，打喷嚏，流鼻涕感觉好像是受凉了，之后慢慢发展的时候，就有流鼻涕变成了鼻塞、鼻堵、鼻子不舒服，呼吸不通畅的这种情况，慢慢就出现了。

鼻塞的严重的时候，可能还会引起你有的时候会出现头疼、头晕、人不舒服的等等的情况。这都是外感的一种症状。除了外感症状，鼻子之间有一些问题的时候，你可能还会有其全身的症状，比如发热，还有一些出汗，怕冷，怕风，种种的外表的这种症状，这时候说明你患的是外感性鼻炎，跟长期的慢性鼻炎是有明显区别的，这时候你有明显的外感症状。那种开始外感性的这鼻炎，流鼻涕、打喷嚏，你们觉得它背后的原因是什么？

**青花鱼：**请淡如烟来讲一讲，你觉得是什么原因？

**淡如烟：**我们家小朋友，从他的这些症状来说，像他这一阶段，春天一来就喜欢去外面跑，跑的时候他不是很容易冒汗，冒汗的话全身湿哒哒的，有时候他一玩，我们也忘记了，就没有及时给他换一下干的衣服，又吹风了，又受寒了，应该是寒气入侵之后，他回去之后就会说妈妈我好像冷了，开始又有点鼻塞咳嗽这样的一种感觉。从平常时的观察来说，应该就是受凉引起的寒邪入侵，导致他会呈现这种状况。

**冒冬医师：**其实我们对外感性疾病，最常见的一个基本的常识和认识，自古以来都有出现这种流鼻涕，打喷嚏的现况，老百姓通常的都认为这就是受凉了，因为受凉了，着凉了之后才会流鼻涕。

我们生活当中常见的例子，比如你家里的烧水壶，烧水的时候，壶口和壶盖子是不是经常会有水珠这种现情况出现，这个壶口，还有那些盖子，它为什么会有冷凝的水珠，就是我们壶里面的蒸汽遇冷凝结成了水。这个例子，说明我们鼻子，鼻腔是跟我们的肺部是相通的，一旦我们的鼻腔和我们的体表受到了外面寒邪的侵袭了之后，这样子我们肺部的气化它就不利了，相当于遇冷形成了一个遇冷凝的过程，它就会以鼻涕的形式表现出来。

开始你肯定是流青鼻涕，但是一周没好，感冒拖久了之后，你可能开始就不是流清鼻涕了，变成了流脓鼻涕，还会出现鼻子塞堵住了，完全堵住了，可能鼻塞了之后又流脓鼻涕，大家发现浓鼻涕变黄了，再发现喉咙它是不是进一步我们外感的疾病，是由体表往里走的，一步往里走的话，会影响到我们的咽喉，接着再往里面走，它就会进一步影响到我们肺部的经络，这时候可能会出现的症状就进一步加重了，由鼻塞就变成了鼻塞流脓鼻涕，这时候还可能会伴随咽喉肿痛，很不舒服，咳嗽这种情况就会出现了，甚至有些人严重，他会引起一些哮喘方面的变化。

大家会不会觉得这时候是由寒变成了火的情况，遇到这种嗓子疼不舒服，大家会不会认为这种情况，是不是有热了，上都上火了，这时候肯定会想是不是应该要吃一点清热利咽的药，清热解毒的药消消火火。这种情况，我们老百姓常见的所说的一种寒包火的情况，这个是中医的一个概念，意思就是外面受凉了之后，导致了咽喉部和鼻腔部的经脉不通，经脉不通了之后受寒，寒闭了，寒凝了之后，那块地方的气机就不通利，不通利的情况，它就会瘀堵在那，它就会导致瘀而化火的一种情况。它里面的火不是实质性烧得很旺的火，是淤火，就是交通堵塞了。我我们生活当中一个非常常见的例子，相当于这时候我们道路出现了交通事故，交通事故的点是不是就有很多车塞在堵在那了，其实交通堵塞的另外一个地方，比如我要往前走的交通堵塞的地方，虽然车会很多，交通堵塞的其他的点，它其实根本就没有车，因为车过不去，如果采用了杀灭或者是清热利咽解毒的这种药的话，你的处理方式就是把堵塞交通的那些车全都铲除了，铲车来这来这种解决的方式的话，它其实起不到根本的作用，它可以局部的缓解症状。

其实我们要做的跟交通堵塞一样，把受伤的堵塞的车拉到路边去，把这条道路再重新疏通开来，自然我聚在一块的车子慢慢地就散开了，这时候我们要做的是，外面有寒邪闭阻在里面，我要做的就是祛除外面所在的寒邪。比如你的外感症状不是很重，初感冒一两天，你的体质也特别不错，又不是小孩，又不是老年人，这时候我们常见的年轻年壮的人，这时候我们解决的方式很多的，老一辈的说喝点姜糖水，捂个被子发汗。

现在还有一些好多人，搞点牛肉面或者是麻辣的面，吃点麻辣的面，多放点辣椒，吃的时候边吃，边抹鼻涕，边出汗，吃了之后满头大汗，流鼻涕流的特别的畅快，其实排寒的一个过程，它相当于你鼻子不是塞了，完全进一步堵住了之后，想把里面的寒邪排出来，疏通过来的过程当中，你需要由鼻塞变为鼻涕，把这些寒排出来。一般冰块化了之后，堵住了冰块，开始是一点点冷凝水，接着堵，堵得很凶了，变成冰块完全堵住了，通过自己吃面，或者是用生姜的这种热性的概念，是不是温化它，把寒邪就从体内排出来了，这样子随着鼻涕出来了，自然寒邪也出来了，鼻腔跟咽喉部跟我们肺部的这些地方，是不是交通堵塞就疏通了，疏通了之后，我们人就会很畅快一些，就不会出现很大的症状，进一步病情往下面发展。所以这个时候解决外感的这鼻炎，最好的时期和最好的解决方式，而不是说我们要过度用一些抗生素，或者是用一些清热利咽解毒的药反复的去吃，这时候反而会对你自身的正气起到一个打压的作用，而起不到很好的排除寒邪的作用。

**青花鱼：** 冒博刚才讲了这种外感，要对症了，治疗方向对才行，如果是不对的话，它是不是现在有很多那种慢性的鼻炎，会发展成那样的？

**冒冬医师：**刚刚说的是急性的外感性鼻炎，我们解决的方式和方法，因为它是外来的，我们就要祛除外邪，最主要的解决方式就是要宣肺，要疏通肺部这儿的气机，同时你有外面寒邪的症状，要发汗，但是具体细节来做的话，还要因人而异，因每个人的体质是不一样的，身体的情况也是不一样的，但是大的方向是要寒邪往外走，这是大概的一个方向。这种方向如果你不治，身体蛮好的，往后拖，可能接下来的症状就是鼻塞，变成了咽喉肿痛，咳嗽，可能外表的症状就没有了，也没有体表出汗，怕风，怕冷这个症状了，这时候你就进入了一些病情进一步发展，往肺络上走了，影响到我们手阴肺经了，影响到里面的经脉了，影响到肺的支气管，影响到这些深层次的功能了，这时候寒邪已经在里面安营扎寨了，这种情况解决起来了，就不是一朝一夕的事情了，这时候可能就会产生其他一些正症状。

比如你鼻子不能呼吸，严重慢性鼻炎的人，晚上鼻子不能呼吸，张嘴呼吸的话会影响到你的睡眠，然还会影响到你咽喉部的这些气机的状况，会导致你有咽炎，同时喉咙里面痰比较多，平时就容易咳，早上起来一口痰，一口鼻涕经常会有，稍微受个凉或者不舒服，这种症状就会反复的出现。再严重一些，会影响到头部的气机，影响到眼睛也胀，整个五官都很不通利，鼻子也不舒服，眼睛也不舒服，耳朵也不舒服，偏头疼，鼻窦炎，鼻息肉，这些就到了我们慢性鼻炎的症状的情况了，它就进一步发展了，就往里面走了，你可能就不是外感的鼻炎了，就变成伤了，可能跟你以前长期带来的病变有很大的关系。

看看我们跟鼻子相关的经脉和脏腑有哪些，鼻子跟我们的肺肯定没有问题，它直接跟我们的肺是相连的，会影响到我们内在的肺脏，再看我们足阳明胃经它是直接从眼下，然经过我们的鼻旁，一直络属到我们的胃，阳明经也是我们人体正前方的一条经脉，它跟我们的鼻子密切相关。那些小朋友从小身体体质不是很好，好多有鼻炎的小朋友长得偏瘦，胃口也不好，这种小朋友在临床当中是比较常见的，挑食，不想吃饭，脾胃弱，这种小朋友有的时候他内伤的情况一直在，但是一旦有个外面的风吹草动的话，就受影响了。这时候他可能还会引起腹泻型的感冒，就是感冒了之后，他除了有外感的症状，还出现拉肚子，整个人挑食不吃饭，整个身体状态涉及到脾胃方面的问题，这种是临床当中也特别常见的，这种小朋友长得瘦瘦的。

**冒冬医师：**所以我们要知道又增加了一个影响因素，跟我们的足阳明胃经有密切的关系，这是其中的一种，就是内伤里面跟我们肺胃特别密切关系。还有一种再往里面走，就会影响到我们的肝，人体的足厥阴肝经，它是直接从我们的喉咙正前方上走，循喉咙，上入颃颡，连目系，上出额，与督脉会于巅，这是我们肝经的走循，这种情况涉及到肝方面问题，这种小朋友或者我们成年人，他涉及到的问题。比如你精神压力比较大，销售的这些人群，他除了有鼻炎的症状，还有咽炎的这些症状，还会导致鼻炎部深层有痰，平时咳不出来，这种咳嗽整天都想清清嗓子，但是没怎么痰，痰都憋在里面。

比如生活压力很大，晚上睡眠不是很好，容易醒，平时容易出现偏头疼，出现眼眶，头顶这些地方不舒服，头晕等等情况。女性朋友就会涉及到生理期不正常的这些问题，平时容易发脾气，脾气也大，都跟我们的肝经有密切的联系。这种情况的鼻炎，内伤性鼻炎，它跟我们的肝、胃、肺影响有特别密切的关系了。

这种情况，最主要的内伤性鼻炎也就是这两类。可以跟肺有关系的，最早的就是外表的，如果你涉及到内伤的话，它接着一步往里走了，也是临床当中百分八十 ，百分九十以上的都是这两大类，一个跟肺和胃有密切的关系，还有一个肺，胃，肝，跟我们的肝胃不和，因为肝和肺之间有密切的联系，肝是属木的，肺是属金的，它们两个人是相互制约的一种关系，所以这种关系在我们临床应用当中也特别常见。如果你鼻炎这种情况会涉及到情志，到头，如果女性涉及到月经，平时脾气很暴躁，这种情况引起的鼻炎我们就要往肝脏上来考虑了。

**淡如烟：**其实这些如果真到内伤性的话，可能刚才我们说的胃、肺、肝，有时候都是综合在一起的，它可能不是单一方面的。

**冒冬医师：**平时在临床上我们常见的治疗和处理措施，可能是你有鼻炎的症状，就在局部做处理，或者滴鼻炎液，喷一些其他的之类的药，但是你在局部做处理的过程当中，我们中医把它联系到哪里了，可以说鼻子跟肺有关系，你发现鼻子跟肝没有关系。比如我们生理的解剖当中是不是鼻子跟肝没有关系，鼻子跟胃有什么关系，又不是消化道，肯定在解剖的层次上，看到是没有关系的，但是我们中医的优势在哪里，有经络，除了有内在的脏腑，经络有一个最大的特点，内连脏腑外络之结，我们头面部的五官类的疾病，说可以说局部是在五官，但是五官跟我们人体里面的五脏六腑，它是有密切联系的，它是有相关性的。

慢性鼻炎，好像临床当中没有治愈的，只不过会不会复发，有的时候有症状了，就去处理症状，没有症状的时候，你可能就不需要处理，因为好像跟正常人没有区别，但是你遇到外面有风吹草动的，你就又会再一次出现这种症状，千言难遇，反复发作，这种情况就特别的烦人，虽然也不是什么大病，但是犯起来的时候还是很难受，也影响到生活，也工作。

所以我们的优势，发现了外面五官的疾病，其实跟我们内在体内五脏六腑之间的通调，五脏六腑之间的协调关系，气机的畅通关系，和经络的畅通关系有密切的联系，所以你要想把这些东西完全解决开来，从经络，五脏六腑的角度上来着手，一旦你内在的气机循环好了的话，才能够根本解决你表面五官疾病的问题。

**淡如烟：**听冒博师兄这么一说之后，我才更加明了，其实鼻炎背后还有好多的东西，我们要正确的去对待鼻炎这件事情，而不是很盲目的，像我们之前这样的反复的处理，没有任何的根治的效果，反而会使病情越往深里去走就更麻烦。我们家孩子，他小的时候出生，因为随着我本身体质就是比较弱的，所以应该他体质也随我不是特别好，其实在一周岁之内相对可以的，都有母乳喂养之类的，我们也没有说带出去外面啥的，相对呵护的还可以。

到一周之后，问我也面临着上班了，我跟我老公是两地，我们家孩子就在县城在家里，夹在中间，两地来回蹦，然我俩上班的时候调开，我家孩子其实很可怜的，在不同的时间段会有不同的人来照顾，就是一直在交换。那么每个人带孩子的习惯不同，给他穿衣服穿多穿少，吃多吃少，我们的标准都不一样，所以孩子很折腾，一直在这样的切换照顾的人，这样过程当中孩子就不好带，就会经常出出现感冒的症状。那时候就开始一直有感冒了，当时我们不懂，只能再去看西医好吃药什么之类的，开始这样的过程。慢慢的感觉到他越来越会感冒了，但是当时感冒的话就是鼻炎，还没有那么重，就会流鼻涕好，鼻塞还算可以，药吃一下缓解。

**淡如烟：** 鼻炎比较严重的时候，要送幼儿园的时候，到大环境当中去接触很多小朋友，比如在学校里面玩耍什么之类，小朋友都特别喜欢玩，玩的满身大汗，没有办法及时帮你换衣服之类的，那个时候感冒，发烧，鼻炎那些又更加频繁的出现，但是也还好，因为当时都及时去找医生看，都吃药打针，就这样子。

后来到他要上一年级，有个学前班，为了有一个比较好的氛围，没自己款，就把他送去了补习班，一个月刚好是暑假补习班，密闭式的空间里面开着空调学习了一个月，在其中他就有回来跟我说，妈妈我很冷，空调吹得很冷，头会疼，我当时没当回事，还是说感冒了再去拿药。一个月过后，我开始觉得不正常，既然在炎炎的夏日底下，我们家的孩子每天都要跟我多要一件外套来穿，跟我说妈妈很冷，接下来头痛的频繁度和难受度越来越大，像刚才冒博医师所说的，他呼吸不畅，还要靠嘴巴，有时候小孩子嘴巴又闭上了，他就突然之间从床上弹起来大口的呼吸，呼吸的时候睡不着，有时候我就必须得抱着他给，他靠着这样子。

**淡如烟：** 我开始带着他各种医院去跑了，看五官科，看儿科，我每次觉得因为药孩子也吃怕了，我们自己都拿到怕了，那就把药停下来看，他症状有减缓了就停药，停用之后就一直拖，每次都是拖，拖到什么时候好，怎么好的，我也不知道。但凡下次他再着凉出现这个问题，他的鼻塞，咳嗽症状，肯定比前面会更严重。让我特别恐惧害怕的，就在他上一年级之后，第一学期大概是10月份左右，那时候开始不只是一感冒的时候，就不只是鼻塞了，他同时会出现严重的头疼，每天要去上课的时候，他就满脸的痛苦一样，无精打采的，然上完课之后回来就跟我天天喊累，人家也没这么累，注业也不多，他就跟我说，天天无精打采，天天说累,特别是头疼的事情，所我就经常会带他去看医生经常请假。

有一次半夜他感冒了，都是带着看西医照常处理，但是没有用，到了半夜的时候，发作起来的时候是太恐怖了，头痛一裂，他就是整个人大哭大闹，不像之前那样的安慰得了他，当时三更半夜，熬等熬到了天亮，赶紧送去医院。医生到我们市检查五官科造了CT，你脸部有一个CT照鼻窦炎，医生看了 CT片就告诉我说，4组鼻窦，3组严重肿大，必须马上住院，因为一直头痛，否则会影响脑袋，我这一下子懵了。我跟我老公两个想的也不忍心，就要求医生开药先控制，医生也给我们开药，我们接下来继续就这样。我们得找一个好的方法重视鼻炎，我儿子不能再遭那么大罪了，我就恨不得孩子的病痛在自己身上太痛苦了，看着他整天那种病痛，那一阶段一年级啥叫读书，基本上请假，当然也不开心，他也没有认真学习，就那种状态，我们父母也是工作也不安心。所以我觉得鼻炎别看是小，其实它真的影响太多的东西了，还是得正确的对待，好好的去重视。

**青花鱼：**我觉得淡如烟的孩子，他得鼻炎的前因后果，这种积年累月的导致这么严重。再博给分析一下淡如烟家的宝贝得鼻炎是怎么的一个原因，我们要在养护上都要注意一些什么东西。

**冒冬医师：** 我刚刚已经特别提到了像这种慢性的内伤性鼻炎，大多是都是由于内伤的内虚导致的这种鼻炎，反应的整个身体的气机不是很通畅的，也可以说是肺气不畅，同时也有肝气不畅，这气机出现了不调不畅的这些问题。师姐也讲了，小朋友小的时候，生活非常的不规律，一会是这个人照顾，一会是那个人照顾，在饮食调养方面，因为小朋友整天都是在一种折腾的状态，首先他这种不稳定的生活，再加上每个人对小朋友的抚养的这种理念，也不是很统一的，有的婆婆，奶奶给觉得他要多穿点衣服，宁可多穿不可少穿，因为小朋友他是一个阳性体质的，他生机都特别的旺盛，一稍微在外面跑一跑，因为我就是一身汗。所以这个时候你不注意特别的给他添减衣物，比如你下去跑之前他活动开来的时候，应该把衣服提前给他脱了，不要等到大汗淋漓的时候，再给他脱衣服，这种就很关键了。我们老祖宗讲的是三分饥与寒，所以你不能把他裹裹的太热，因为老年人他们都是站在自身的角度上来考虑问题，因为老年人生机稍微弱了一些，老年人本身自己比较怕冷，所以觉得所有的人都应该是怕冷的状态。因为奶奶她不会去做对孙子不好的事情，总是自己觉得好的事情才要给别人，她自己觉得冷，因为她身体可能老了，人的阳气弱了一些，所以都觉得希望孙子要多穿点衣服，不要在外面着凉了。

因为我们不是讲了外感性鼻炎，最主要的受凉因素是受寒。所以他们上一辈的人矫枉过正了，一定要多穿点，殊不知多穿了之后，他一动一身大汗之后，毛孔都是开合的状态，比如小朋友停下来了不动了，这个阶段才是最容易受凉的。你在跑动的过程当中阳气都是往外蒸腾的，你窗户打开了，毛孔打开了，气血都是往外蒸腾的，外面再有什么寒邪都进不去，但是你毛孔打开了，你不动了，然体内的气血才开始往回收的时候，这个时候最容易着凉。所以这个时候毛孔也打开的，你应该提前给他脱完衣服，这时候不动了，还给他把衣服添上，不要在外面玩疯了的时候当着风口吹，比如你玩的时候吹点风，无所谓，但是你停下来不玩了，你不要在那些楼道或者风特别大的地方，那种一吹小朋友就容易凉到不舒服。

**冒冬医师：** 她还提到了一个最主要的因素，长期的待在空调房里面，尤其是夏天室内外的温差在开空调之后温差特别大，夏天的时候你穿了一个短袖，在空调屋里面吹了，呼啦呼啦的好像很舒服，但是你一出门外面就是大太阳暴晒又很热，这种就一冷一热的过程当中，因为人体的皮肤它是有一个调节的程度的。为什么我们冬天要多穿衣服，夏天穿的就要少，皮肤它有一个正常的调节功能，比如你到了冷的时候，我毛孔它就收缩起来，一冷的时候一冻了打哆嗦毛孔就紧缩了，汗毛就立起来了，它就是自动在调节，毛孔收缩了之后，防止过量的温度，汗液汗蒸出去，温度失去的比较多，自身有一个调节的功能，但是你这样集聚的又特别冷，再到特别热，这种皮肤他一下子适应不了，调节不过来，这种状态小朋友容易受寒邪的影响，受凉了就不舒服了。所以他小朋友这种情况，也不是一天两天突然会得鼻炎，也是感冒了之后，再加上生活照顾各个方面的问题，导致小朋友的情况这种出现了。师姐你家小朋友后来他没有用药了之后，通过哪些方式就把他体质给调过来的。

**淡如烟：** 因为我们有线下活动，组长还特别关注了我们家孩子，对孩子情况很了解，当时他又给我们推荐一下，让我去咨询了我们组的虚峭医师，虚峭医师又推荐我去找大千老师看一下。那么在这样的一个过程当中，从他们几个人的反馈给我的信息当中，我就明确对孩子进行了全面的这样的一种态度去看他的鼻炎了，不只是一个单纯的着凉问题，我家孩子呈现出来的问题太多了，他应该是一个脏腑受损的这样的一个情况，可能又受伤了，那就应该要全面的去调整。那个时候我就咨询了大千老师，开始给我家宝宝开中药进行调理，他告诉我一句话，不要想要完全依赖中药，必须把孩子带着跑起来动起来，他一定要让他动起来，让他出汗。每天早晨6点多，太阳要升起的时候，大人轮流起来，把孩子叫起来，叫起来第一件事情不是洗漱，把孩子带到楼下去跑，去小区去跑，公园去跑，跑到他申体微微发汗了，就可以了。那个时候刚好他一年级作业也不多，再加上面临这样的一个严重的鼻炎，有一段时间我们俩很坚持轮流，每天早晨带着他起来晨跑，刚开始跑也是很累人，他跑不动，因为身体虚跑不动，想要好睡觉，你就跟着妈妈来跑，慢慢鼓励他，虽然不愿意，但是也跑了。因这种东西我们知道没有那么快的成效，但是加上中药的调理，我再加上跑步，孩子一个变在那一个月当中有一个变化，只能说适应了跑步就不再排斥跑步了。

2020年年初，大千老师的一个号召底下开始了，遛娃红脸蛋计划，就赶紧报名了，刚好趁着这个机会，开始每天放学的时候，带着孩子到我们附近的公园当中去跑起来， 冲坡，跳绳，踢毽子，踢球，孩子们玩的疯了，也太高兴了，后来慢慢的把我们周边朋友小孩也一起带动起来，那个团队就越来越大，然孩子的激情被点燃了。我们家孩子在这样的一个冲跑过程当中，莫名的发生变化了，体力上慢慢起来了，以前他不喜欢跑，可能跟大家在一起很开心，心开了，即使累了，他也不喊累，有伴很重要。刚开始的时候他脸蛋红不起来，体力也跟不上几个兄弟，但他还是很愿意，我发现有一点就他体力慢慢起来了，原来每天不是跟我说头疼，不想上学之什之类的，但是跑开之后，他慢慢的减少跟我说很累，我觉得应该是好事的。第二年春天的时候，我才惊奇的发现说有一段时间没没有感觉到他在提到说鼻塞之类的这样的问题，我就感觉好像有好一点的，体力也恢复了。

那个时候我们还坚持爬山，周末的几个伙伴约起来，开始爬山，冲坡，通过这些等等的这活动，我们每次爬到山顶的时候，都有一个很好的活动野餐，我们带各种各样的好吃的上去，诱惑力太大了。我们家孩子爬到一半的时候就闹干嘛叫他来，闹得不往上爬，第一，第二回的时候，他都是都害怕爬山的，因为他没体力，但我们坚持了好长一段时间，刚好是疫情那段时间就爬山，慢慢的爬着会发现，他可以从半山腰爬到了山顶，体力确确实实在恢复起来了，脸蛋也越来越可以红起来了，生病的频率也没有那么高了。

还有一个，他生病呈现来的这种症状，之前不是鼻炎发作头痛之类的，感觉没有听到他一直在说这个问题，那就证明说他有好转，，那爬山的时候他要饮料，我们得明专属的饮料，口感还很不错。每次要上学或者要爬山的时候，他跟我说要一瓶这样的饮料给我泡奇真，到现在每天坚持都要跟我讨喝，我感觉也可以。还有一点听了老师的话，因为我有跟老师反馈过，我们家孩子以前习惯特别不好，我每天会给他坚持喝一杯酸奶，他有便秘么，他特别喜欢，每天酸奶，牛奶，他特别喜欢吃水果，每次放学回来的时候都得吃这些水果，还有牛奶吃完之后，他不吃饭了吗，我也不当回事，变成把水果、牛奶、酸奶当作主食，差不多这样子就全乱套了。

听伙伴们说你戒掉这些东西，试一下戒掉，戒掉之后，开始做了一个比较良丹，原来不是一个合格的妈妈，我们基本上很少在家煮饭的，孩子一没得吃的话，随便外面叫点外卖之类的，到外面去吃，基本上一周7天，有4天在外面吃的那种。一直被我的朋友批评说，不是一个称职的妈妈，得回去给他蒸一点调脾胃的汤，在她们教我的情况底下，我也开始学煮，每天都有给他炖汤之类的，加上我们的奇真，壮壮这些东西，感觉他胃口就越来越好之后，发现在这样的一个运动当中之后，配合着他这样饮食越来越好做。我们从19年的鼻炎开始进入调理阶段之后，到了2020年的暑假之后，发现长高长壮的特别快，那种感觉特别好。当他壮起来之后，鼻炎的症状好像很久没有发生，即使他在发生的时候，我们得明那些简单的，比如生姜红糖水加点粉粉，他的症状简单的处理就会好了，症状越来越轻，而且你去护理他的时候越来越简单了。

今年可喜的事情，那天还发了一个朋友圈，一年多的时间，我们家宝宝和我都在茁壮成长，他在这一年多的时间里面，个头长了20公分，体重长了20斤，我个就不能再，但我之前的心悸失眠的92.长到现在的110斤，整个状态越来越好，我们家孩子现在体力、精力好，发现他整个人的精气神，e因为他之前很容易感冒，鼻子一不舒服，比如会便秘，咳嗽，如果经常这样的话，孩子身心都不开心的，现在他好了，身体没有那些毛病的时候，他笑起来看他那个笑容好，由内而外的那种爽朗，现在也勇敢了，也自信了。所以我觉得进入得明之后，不只是让我摆脱了药物，让我获得了健康，其实我们娃在这个过程当中，在调理脾鼻炎当中，让我更加明白了一个道理，就孩子也罢，大人也罢，其当你身体出现问题的时候，你不要局部的去看待这个东西，应该从我们的全局的观念去看待它，从你内在的去看待这个问题。

**淡如烟：**从我孩子这样的一个过程当中，有三个方面要特别注意。第一，不要像我一样，小时候一有啥就吃药过度的依赖药物了，其实伤的太厉害了，脾胃都伤了，不要依赖药物。

第二个，一定要把宝宝的脾胃给养好，当一个称职的家长，很该用心煮，该用心整点好吃的给他吃，注重脾胃的调养，这是真的很重要。我们有一句话叫做后天之本，像我这种先天之本的，本身就体质不好的人，遗传给宝贝的，我们没有给他很好的先天之本，所以我们后天努力做一个贤妻良母，要把体胃给他调理好，来注重饮食的调理。

第三个，生命在于运动，我在得明当中收获真的太多了，从我自己身上疾病，还有我孩子身上的界炎等各方面的改善当中，我觉得很重要的这些东西。

**青花鱼：**我们请冒博来分析一下，淡如烟的宝宝他在恢复的过程中养护好脾胃，为什么运动了，就可以让把鼻炎给赶走，同时小孩和大人都是一样的，给我们讲一讲鼻炎的养护。

**冒冬医师：** 首先我们得明开展的红脸蛋计划，发现大家群里面的小朋友的问题太多了，发起的这项计划，它让小朋友出去跑，出去动，有几点对小朋友的身体有很好益处的，作用在小朋友在跑，在跟别人娱乐活动的过程当中，他整个人的心气是非常畅快的，他是很快乐的，是这样子就很容易把心胸打开，在情志的这个层次上你非常的开心，整个人都是一种充满活力的状态，这是最重要的一点。小朋友不是逼着让他在家里做作业，学钢琴之类的，他天性就是喜欢出去玩，喜欢跟人家闹，跟人家溜达，这种心情的状态就能打开了，他就不是那种肝瘀的状态，这一点很重要。另外在锻炼和跑的过程当中，就相当于你在烧那壶水的时候，是不是要加大了火力，火力是不是就要猛一点，是不是烧的就要更旺一点，这时候气机的流转就特别的快。

我们要强调微微出汗和脸蛋要红，说明我们人体的气机要充分的扩张，就相当于吹气球一样，它把这种气机的运转的流程撑到我们的体表了，跑起来让我脸都红了，红了之后我们五官接受的气血就更多了，有新鲜的气血过来，就有新鲜的代谢，就把那些不好的东西就给运走了，给它消融掉了。所以这种气机它要透打我们的体表，就能够对我们体表的五官起到很好的代谢和疏通的作用。

同时我们讲到了他在爬山的过程当中，在奔跑的过程当中，能够充分的拉伸到我们的后背膀胱经，提腿的过程当中能够拉到我们前面的阳明经，你在侧面走，再跑跑，转转的过程当中，他能够充分舒展我们人体的经脉，它对经脉不停的刺激，就能够疏通体内的五脏六腑是动起来了，这就是通过经脉能够起到调畅内在的作用。

**冒冬医师：**在锻炼的过程当中，又加强了我们小朋友的心肺功能，心肺功能在运动的过程当中，他的体质就会越来越好，提升的也会越来越好，这样子小朋友整个台阶在往上走的一个过程当中，他的体质会越来越好，自然的他气机撑得越来越饱满，自然在代谢的过程当中，在人体气机的流转过程当中，在经脉更加通顺的过程当中，他出现的体表五官的这些这些小小毛病，基本上慢慢的代谢就好了。

**青花鱼：** 我们从整体上去给大家分析了，到以上提到的这一点就可以根治，但是有些人觉得平时鼻炎特别难受的时候，可能会影响到的头，嗓子，我难受的，有没有一些缓解的办法。

**冒冬医师：**我们中医还有一个特别的诀窍就是穴位，如果鼻子出现堵塞的情况，要想立刻缓解的话，我教给大家两个穴位，一个就香穴，在鼻翼的外侧鼻唇沟的地方，这个穴位是迎香穴。在鼻子很不通，很不舒服的时候，可以进行揉，其中第一个迎香穴。

还有一个鼻通穴，专门针对鼻塞的情况的，鼻通穴的位置，是我们鼻子鼻骨和鼻翼的交汇的地方后侧，按压穴位的时候，你充分的把笔把整个鼻翼和整个鼻子都按起来，这样子就有充分的排痰作用。整个鼻翼都按下去，充分的揉搓，手法稍微可以重一点，揉搓骨头和鼻翼的交汇处，如果实在搞不准，就把整个鼻翼都给揉搓一下，稍微力量充分一点，揉一边会发现更通畅一些，因为你揉了那边的话，立马它那边就有疏解的感觉，所以你那边感觉又不是很通畅，所以两边交叉来揉，一般揉的时候揉个30秒，换另外一边再揉个30秒，如果你有急性的鼻塞鼻不通的情况，就大量的揉了之后，肯定就有鼻涕往下流，你鼻子就更通畅一些。

还有一个穴位是我们鼻根部的印堂穴，要梳理的话，整个鼻腔往上搓了之后，在这揉搓上去，整个鼻唇沟上面沿着鼻翼两侧，把胃经，后面的太阳经都给疏通开来，从整从印堂这搓上去，搓到额头以上去，充分的把鼻腔周围的阳明经，太阳经都疏通到了。这样在日常的生活当中，先揉迎香，鼻通，如果加上头部的动作的话，直接从鼻子一直戳到头，后再捋到后面的脖子。