



健康看這裡

你也是其中之一？

擺脫換季過敏症狀加重 可以這樣做

◎文/圖 鳳山馬光中醫診所中醫師洪佳琳



洪佳琳 中醫師

- 中國醫藥大學學士後中醫系
- 天主教聖功醫院中醫部
- 高雄長庚紀念醫院中醫部
- 現任鳳山馬光中醫診所中醫師

身處亞熱帶的海島台灣，溫暖潮濕的氣候非常適合塵蟎、蟑螂、黴菌等過敏原生物生長，加上境外、境內空氣汙染，使我們的過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、氣喘等過敏性疾患之盛行率居高不下。

春季、秋季兩個換季期更是過敏族群身心最辛苦的時候，我們現正處於夏轉冬的秋季，濕熱的西南季風漸歇，乾冷且夾帶空污的東北季風漸起，溫度與濕度變化劇烈，人體直接與外界接觸的皮膚與呼吸道黏膜在此時容易受刺激而使各種過敏症狀加劇，該如何安然渡過秋季過敏呢？

我們將秋季過敏調理方法簡單分為兩種類型：「痰濕型」與「氣陰兩虛型」。但人體精妙複雜，二分法難以概括全部，建議長期受過敏困擾的你至中醫診所請專業中醫師協助判斷體質。

痰濕型族群鼻水、痰液、眼淚等分泌物較多，皮膚濕疹處較紅、濕、黏或有水泡，體內

偏向急性發炎，生活中應著重減少過敏原暴露，騎車配戴口罩與護目鏡，返家後可使用生理食鹽水洗鼻，常使用空氣清淨機，並維持居家環境清潔，減少蟲類、黴菌類過敏原滋生。另外，也須加強排「濕」，加速體內發炎物質代謝、排出，睡前熱水泡腳，規律運動，多食用五穀飯、四神湯、洛神荷葉茶等排濕抗發炎食品，並減少促發炎食物與高組織胺食物（如簡表）。

氣陰兩虛型族群的黏膜與皮膚較為乾燥，鼻水、痰液、眼淚等分泌物量少，皮膚乾癢粗糙、易脫屑，常有苔癬樣變化與色素沉著。此類型的人們長期處於慢性發炎、體內缺水與黏膜皮膚屏障功能不足，這三個互為因果的惡性循環中。除了減少過敏原暴露，少食促發炎、高組織胺食物，打破此惡性循環還須補充體內水分、活化黏膜皮膚屏障功能，日常飲水充足之外，飲食中可加入養陰補水類食品如黑白木耳、梨、蜂蜜、西洋參、百合，並且特別注重

皮膚的保濕與防曬，眼鼻乾癢較劇且空氣濕度較低時居家可使用加濕器輔助。

「三伏三九貼」亦為中醫治療過敏性鼻炎、氣喘及慢性阻塞性肺病的常用方法，於三伏（約國曆六月至八月）與三九（約國曆十二月至二月）期間使用溫熱性藥材製成的藥餅，敷貼於特定穴位上。目前「三伏三九貼」也已經國內外研究證實，對於調節免疫系統，降低過敏性疾患發作頻率與嚴重度有顯著療效，過敏族群也可選擇「三伏三九貼」在夏季及冬季提前為未來的換季期作準備。

促發炎食物	高組織胺食物
精緻糖、麩質、油炸物、奶製品、加工肉品（火腿、培根、香腸、熱狗等）	酒精、乾果、堅果、帶殼海鮮、柑橘類、熟成乳酪、煙燻肉品、味精、人工色素

讓香氛與生活結合 隨時隨地感覺超療癒

◎文/圖 蔡昀容

香氛療癒與生活密不可分，本會家政班手作課程中邀請李春滿老師教學香氣運用並且DIY香氣蠟燭，除了挑選天然精油以及乾燥花，學習蠟的種類及比例、還有盛裝的容器，這些都是班員們在這堂課程裡會學習到的小細節。

乾燥花香氣蠟燭的美是獨一無二的，搭配不同的花，以及班員的設計擺放，使用天然大豆蠟與香氣精油，交織編成美麗的一幅畫。透過香氣精油，滴在蠟燭裡面，放在居家室內，不燃燒也有著擴香的作用，即使放在不起眼的小角落，都構成視覺嗅覺的饗宴。



▲班員們正專心學習如何用天然大豆蠟、精油及乾燥花做香氣蠟燭。

食農教育的好幫手 四健幹部 Fun 玩桌遊

◎文/圖 吳胤純

本會推廣部辦理112年幸福農村推動計畫，第三主題「四健幹部食農教育桌遊講座研習」。本次研習於今(112)年9月12日，榮幸的邀請「幸福人創意桌遊講師—吳立珩老師」，為四健幹部及義指們，設計了一場兼具靜與動的互動式食農教育桌遊。

遊講座研習課程。讓食農教育不只是文字遊戲，而是可以創造出更多元的互動式教學，讓孩童、家長甚至老師，對食農教育或是親子互動有興趣的國人來說，能是一個嶄新的學習方式。



▲四健幹部及義指們正在動手做食農教育桌遊。



112年結合統一發票推行辦理

租稅同樂繪

繪畫比賽暨人氣票選活動

總獎項
超過 **14萬元**

投稿期間 112.09/11→11/21
人氣票選期間 112.11/22→12/9

活動組別
 國小著色組(1-2年級)
 國小創作組(3-6年級)
 國中組(1-3年級)
 社會組(高中職以上學生及社會人士)

作品繳交方式
 國小著色組、國小創作組及國中組：郵寄紙本作品或至活動網站上傳作品
 社會組：至活動網站上傳作品

作品規格
 國小著色組：8開尺寸，下載列印著色圖稿，並加入創意完成著色繪畫
 國小創作組及國中組：8開尺寸，以手繪方式呈現
 社會組：圖片尺寸1,200×1,200px，以電腦繪圖方式呈現

更多活動詳情 ▶

下載統一發票兌獎APP 一機掌握發票大小事