

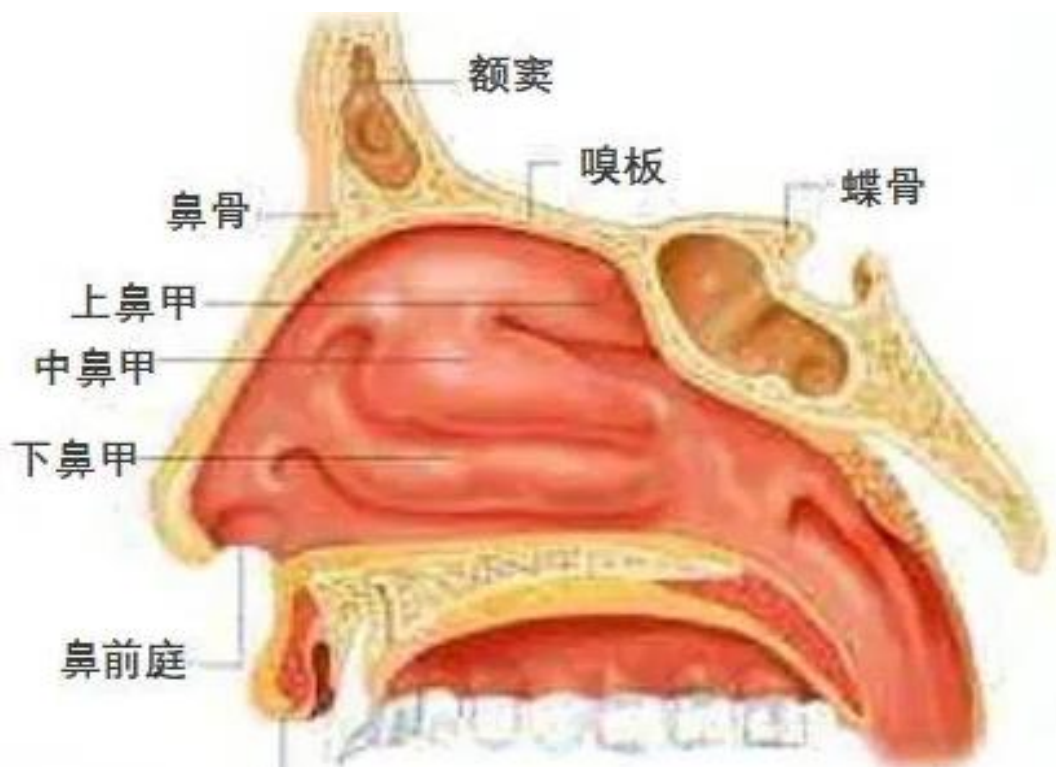
## 第二十一讲 鼻色

### 一、鼻的解剖形态和生理功能

鼻，又名明堂，为肺之窍，是呼吸清浊之气出入的门户。鼻与嗅觉有关，也是外邪入侵之门户。

#### 1、解剖形态

鼻，隆起面部中央，上端狭窄，突于两眶之间，连于额部，名为额即鼻根，又名山根、下极、王宫。前下端尖部高处，名为鼻准，又名准头、面王、鼻尖。鼻准两旁隆起部分，名为鼻翼。鼻之下部有两孔，名为鼻孔。鼻孔内有鼻毛又名鼻须，鼻孔深处称为鼻隧。颊以下至鼻准，有鼻柱骨突起，名为鼻梁，又称鼻茎、天柱。



#### 2、生理功能

呼吸功能：气体出入的门户，呼吸系统是由鼻、喉、气管及肺等器官共同组成的。其中，鼻、喉、气管及其分支构成气体出入于肺的

通道，称为呼吸道。“口鼻者，气之门户也”（《灵枢·口问》）。鼻为呼吸道的起始部，下连于喉，通过气管而直贯于肺，助肺而行呼吸，是气体出入之门户。故曰：“肺之呼吸全赖鼻孔，鼻之两孔为气出入之门，呼出浊气，吸入清气也”（《医易一理》）。

嗅觉功能：鼻子辨别气味谓之嗅。鼻为司嗅之窍。鼻窍通利，则能知香臭。因肺气通于鼻，故鼻之嗅觉灵敏与否，与肺气通利与否有关。所以，肺的病变，可见鼻塞、鼻煽、流涕等症状。

发音辅助功能：喉上通于鼻，司气息出入而行呼吸，为肺之系。鼻具有行呼吸和发声音的功能。鼻与喉相通，同属肺系，故鼻有助喉以发声音的作用。

抵御外邪入侵之门户：鼻与自然界直接相通，为外邪侵袭机体之门户。孔窍为外邪侵入人体的重要途径。鼻为肺窍，故鼻为外邪犯肺之门户。“温邪感触，气从口鼻直走膜原中道，……至于春温夏热，鼻受气则肺受病”（《眉寿堂方案选存·卷上》）。“温邪上受，首先犯肺”（《外感温热篇》）。“温邪中自口鼻，始而入肺”（《临证指南医案·卷五》）。

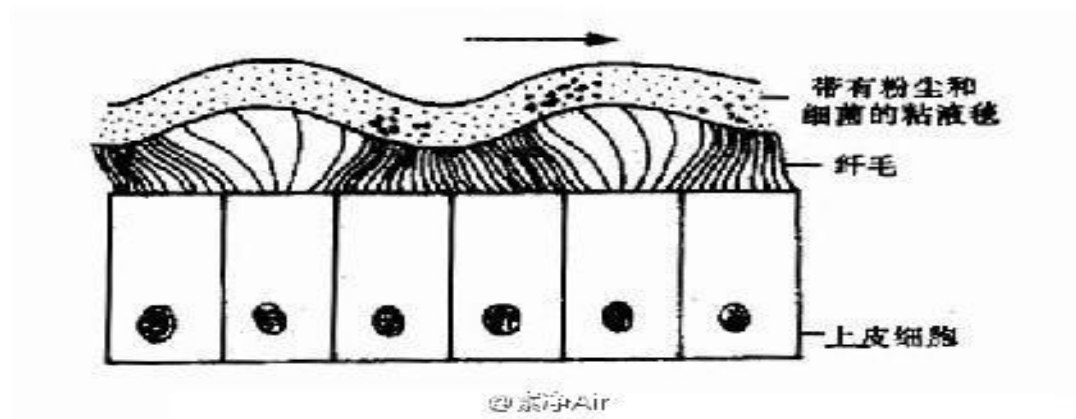
反映全身健康：在中医理论中，鼻子的状态可以反映全身的健康状况。例如，鼻子的颜色和形态可以反映出不同的病理变化。

## 二、鼻的自白

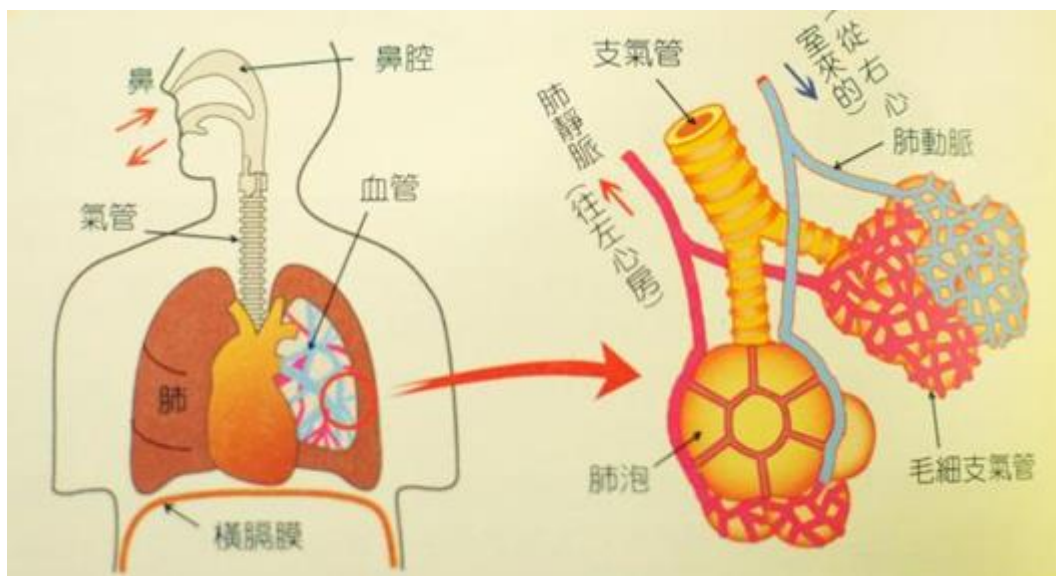
主人您好，我是您的鼻子。我居于五官的正中间，眉、眼、耳、口都簇拥在我的上下左右，故我在五官中有“面中之王”的地位。无论您是呼吸新鲜的空气，还是感受沁人心脾的花香，都得依靠我。但

如今，细菌病毒、空气污染、粉尘过敏、室内化学物不断地侵害着我，让我变得爱打喷嚏、流鼻涕。在没有我的保护下，主人您也变得敏感爱生病了。作为主人呼吸道大门的第一道哨兵，今天，我有话要说。

我是呼吸道大门的第一道哨兵



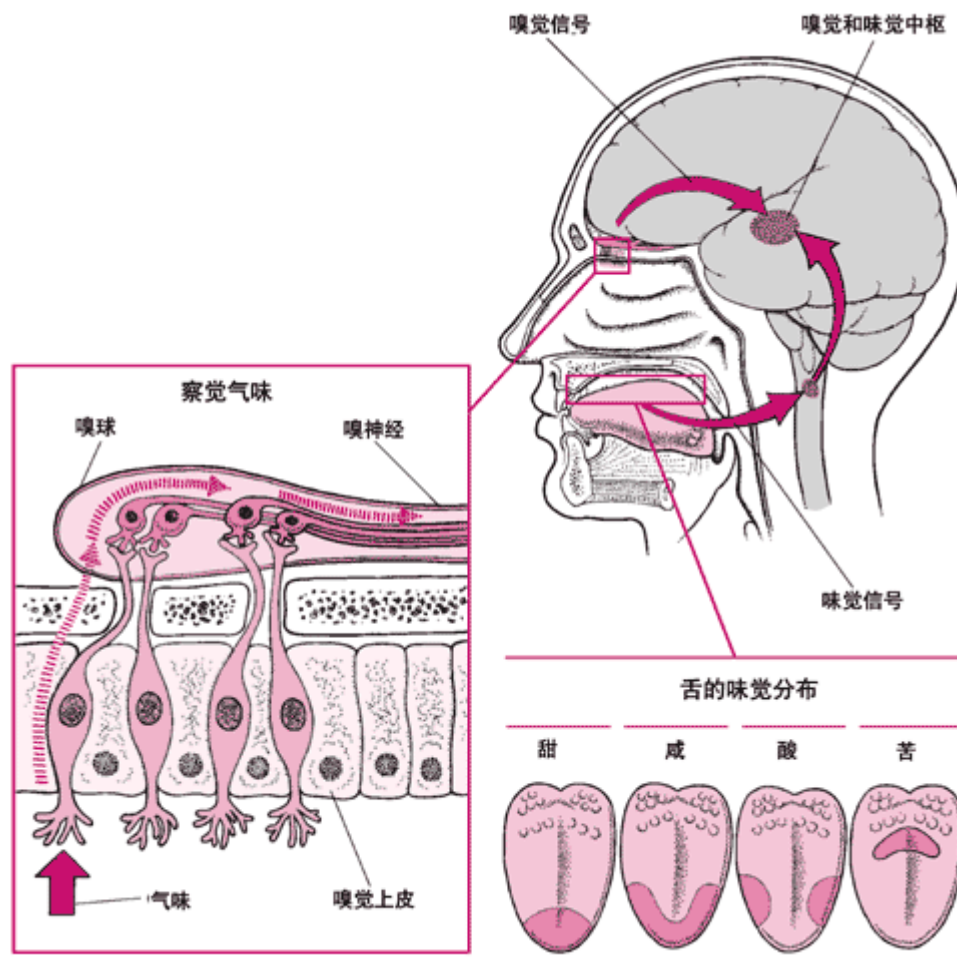
我的鼻腔左右有两个腔，腔有前后两孔，鼻腔表面存在一层特殊的上皮组织，有大量的纤毛，这些纤毛对吸入的粉尘有阻挡过滤作用，它可将鼻腔表面的杂质清扫掉。所以，让主人呼进新鲜有用的空气，呼出没用的二氧化碳和其他废气，是我的神圣的职责。



我几乎能控制人体的所有有害物质。如果主人把我堵住，只用口呼吸，血液中的氧气含量就会迅速降低，二氧化碳就会增加。我要是

不通气，还会改变胃液的酸度，减少胆汁分泌，使肝、肾功能恶化。我与心脏的关系也很密切，如果我受到突然致命的打击，心脏会突然停止跳动。

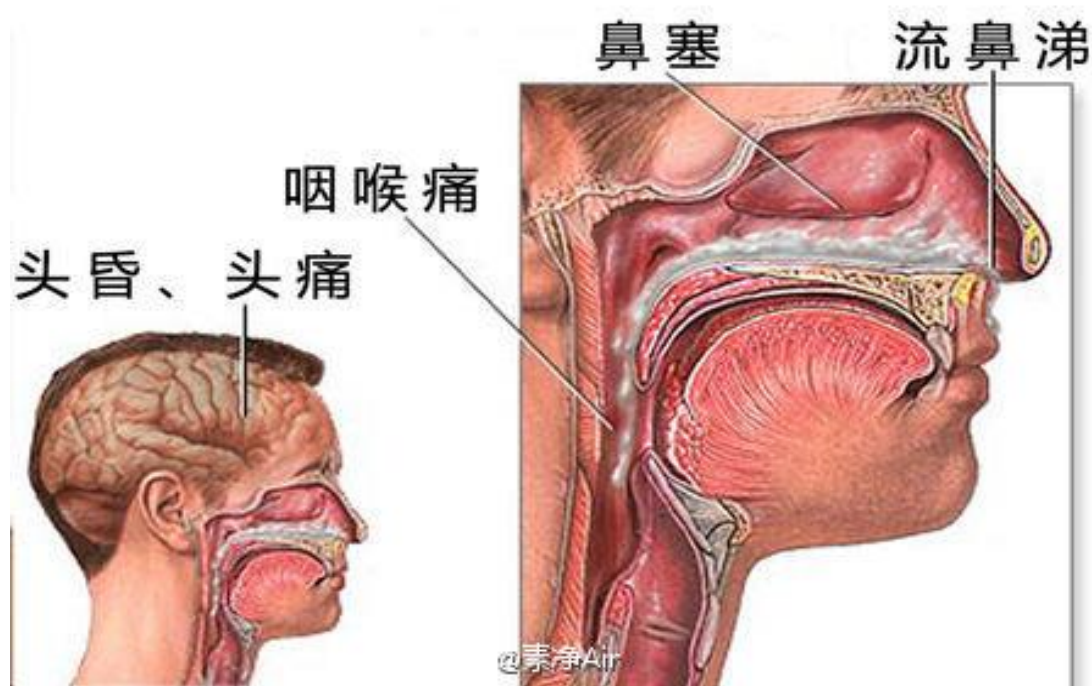
我是美味的知音



我的另一个本领是嗅味。据估算，在我的腔内至少有 1 亿多个嗅细胞，可以形成嗅觉 50 多种，也就是说我能闻出 50 多种气味。您以为您品尝美食时起作用的是味蕾，那可真是小看我了。事实上，人的舌头只能区别四种基本的味道。它的表面覆盖着成千上万个称为味蕾得神经末梢，分为四个不同的组。在舌尖的味蕾感觉甜味，在舌根的味蕾感觉苦味。侧面的一些感觉咸味和酸味。还有其它一些味蕾散落

在嘴内。当主人您吞咽时，食物的香气会充满喉咙，刺激我的嗅觉发生作用，这样才会品尝出是哪种具体的食物。这也就是为什么我感冒流鼻涕时，主人吃什么都没味道的原因了。

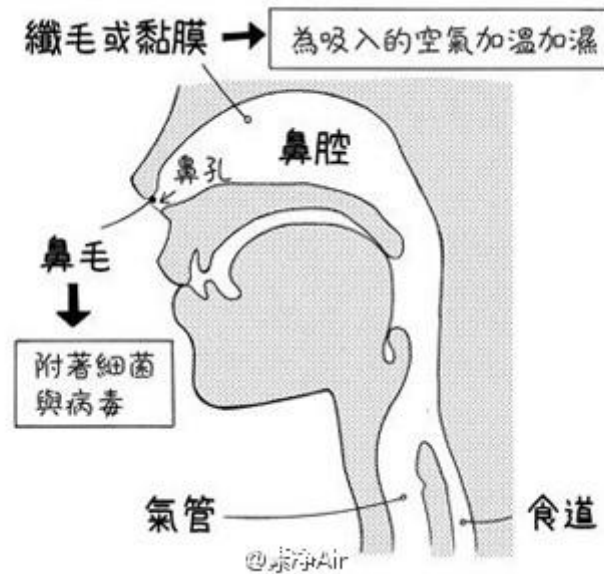
我是感冒的信号源



我还是个开放器官，接触有害物质的机会多，因此容易感染炎症。大家熟知的伤风感冒，是我最先报警的。当机体受凉时，我腔隙中的黏膜首先扩张，继而出现缺氧，并能向大脑发出警告信号，迫使大脑出来干预。如果大脑对警告不敏感，不及时采取措施，那感冒就要加重了。所以当主人感冒时，就要及时到医院接受治疗，以免病情加重了。

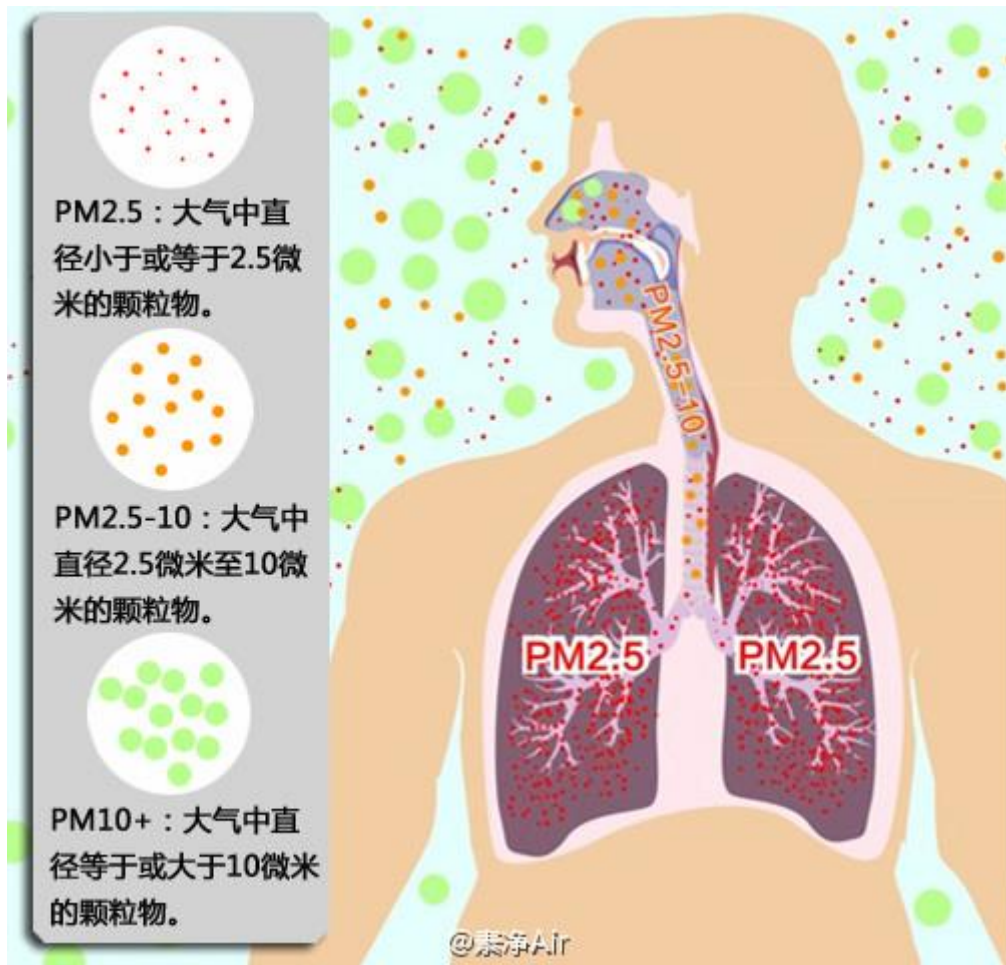
我是肺部的守护者





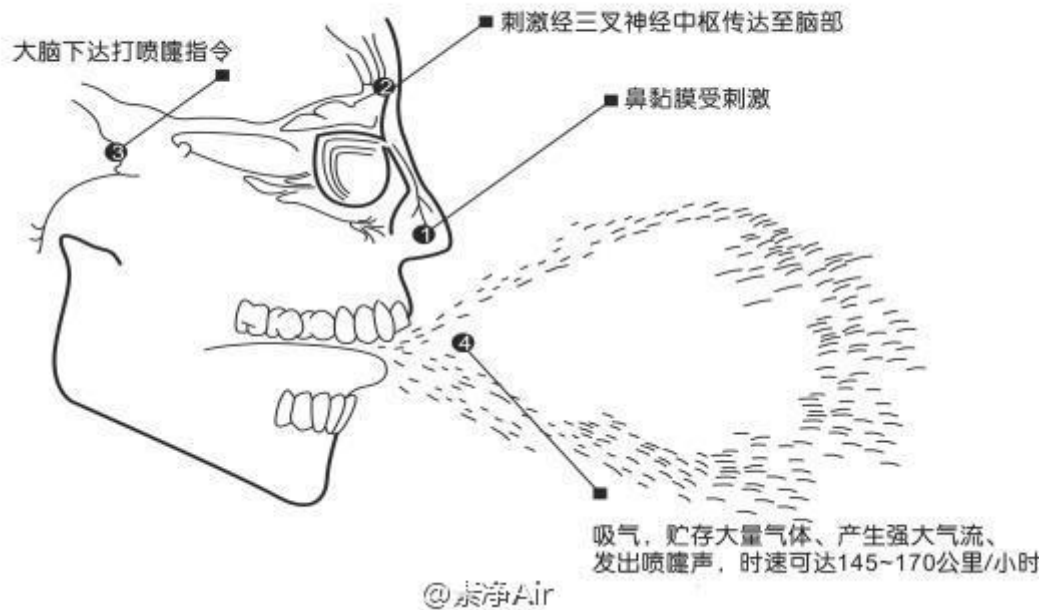
人每天都会吸入超过 9.5 立方米的空气，而我就是这些空气的加工厂。首先，我的特殊结构可以减缓气流，使吸入的空气达到适合身体的温度，并分泌黏液使空气更加湿润，经过加工后，我要把温度在 35℃、湿度为 95℃、不含灰尘的干净空气输送给肺。这是我和嘴输送空气最大的区别，因为嘴吸入空气不加过滤，因此，空气污染严重时，尽量多用我呼吸，使肺部不会受到干燥、寒冷等刺激。其次，我分泌的黏液还能抓住病毒，防止污染。但如果空气太差，我也会力不从心，所以在恶劣天气下，主人会选择帮我带上口罩。

我怕 PM2.5



大气中的颗粒物、杂质、粉尘对我的自洁功能有致命的杀伤力。当我的生理功能受到严重影响后，不仅会诱发鼻部疾病，还可能引发鼻咽癌。因此，当出现长期鼻子阻塞、流鼻涕或头痛、头胀等症状时，主人应尽早到医院就诊，切忌随意服用抗生素、感冒药或不适宜地使用滴鼻剂。

我怕过敏原



无论是在室内还是出门，都会让我遇到很多讨厌的过敏原，例如一些粉尘、尘螨、动物毛发等。这个时候我会分泌出黏液，当黏液察觉到过敏原入侵时，就会指示免疫细胞展开攻击，导致主人打喷嚏、流鼻涕，这就是过敏性鼻炎发作了。有过敏性鼻炎史的主人，请主人一定要注意避免过敏原，多吃水果以及富含维生素的食物，少吃生冷的食物。

### 我怕室内化学物

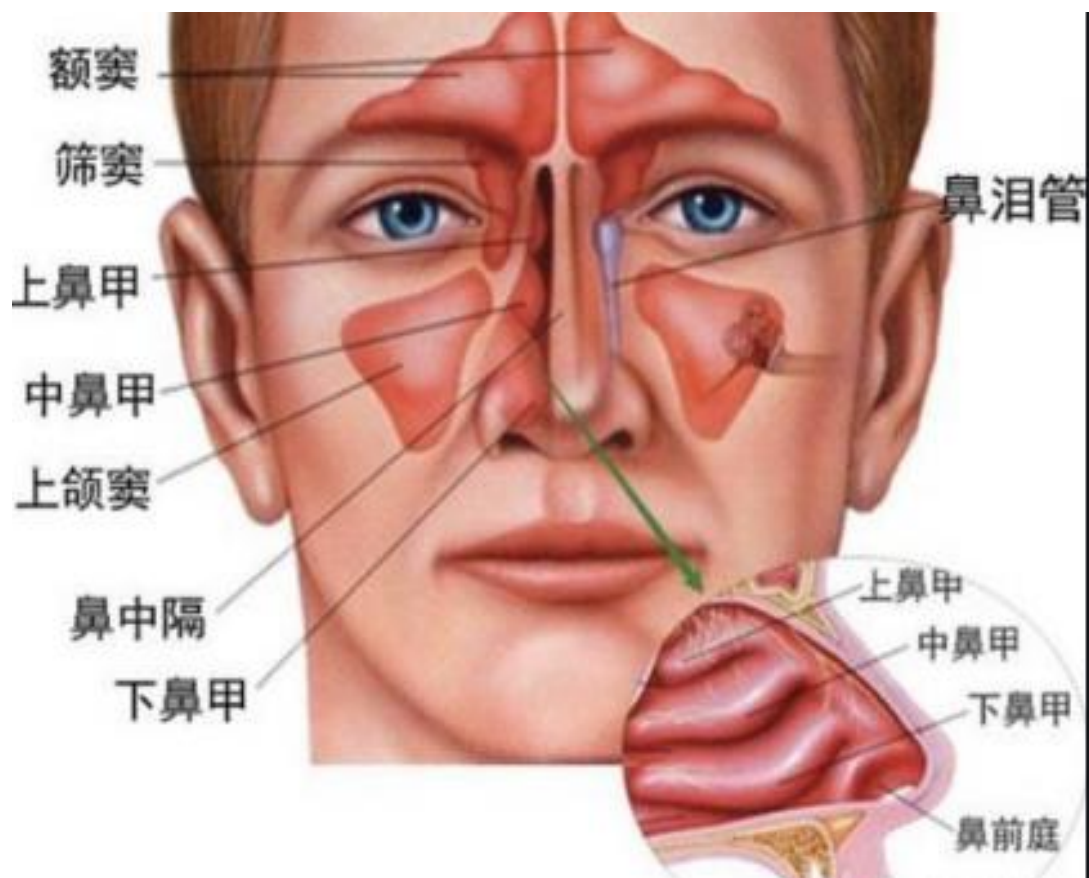


主人一天里有 80%以上的时间是在室内度过的，而家里的建筑装



装饰材料、家具无时无刻不挥发着有害化学物，像甲醛、苯、氨气、氡气等，长期吸着这些有害化学物，就像是在“慢性自杀”，我的鼻黏膜处有类似坏血病的出血症出现，并让主人出现类似神经衰弱症状。为了不让主人身体继续恶化下去，平时要注意室内空气流通和各方面的卫生，必要时选用高效的空气净化产品对室内空气进行净化，让室内空气保持干净。

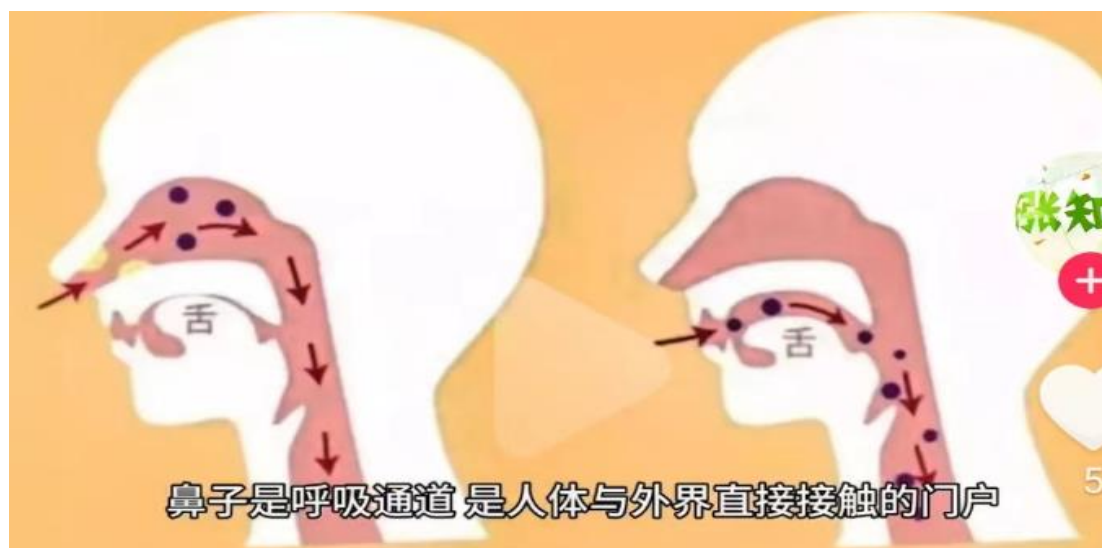
看着鼻子的自白，是否有所思考呢？其实鼻子与身体的健康息息相关，鼻子无时无刻不在为我们提供新鲜的空气，主人们是否也应该有责任去保护它呢？爱护鼻子健康，给你们的鼻子一个干净的呼吸环境吧！



### 三、鼻子的常色与病色

鼻子呼吸通道，是人体与外界直接接触的门户。中医认为，肺气

通于鼻，鼻为肺之窍。鼻部血运丰富，肤色红润呈高而直的隆起，即显示健康。当发生疾病时，鼻部的色泽和形态就会发生改变。故观察鼻部的微小变化，也能自查疾病。



鼻部的正常气色，应与颜面的气色相似，红黄隐隐、明亮、润泽、含蓄，有时略有深浅变化，无丘疹及隆起。如体内有疾病时，鼻子颜色会发生改变。还会随着疾病种类的不同，有时会出现不同的颜色。

五脏六腑有四个脏的色部在鼻子上。比如我们两个眉毛内侧这个部位就是印堂，反应的是肺脏；两个内眼角之间的距离，相当于我们的心脏；再往下两个颧骨的最高点和鼻梁最高点，反应的是肝脏；鼻头反应的是脾脏；两侧的鼻翼，反应的是胃。

如果全身的疾病很严重，但是鼻头的颜色是明亮、润泽、含蓄的黄色，代表着疾病在逐渐地好转，昏迷的人他会逐渐清醒，病重的人他会逐渐减轻。如果鼻头发青，气滞血瘀，往往代表着病情非常严重，甚至有可能发生中毒性的休克。鼻头发灰，是里边有水气，很多是尿酸升高所引起的。如果肺与脾有热的话，往往会造成鼻头的发红。



如果重病一定要观察鼻头的色泽，中医有句话叫做有胃气则生，无胃气则死。你只有脾胃好的话，能吃能喝，能吃药，你的病就肯定能够好转；如果你的脾胃功能衰败了，不能吃饭，不能吃药，那么你的病肯定会日益加重。

鼻子不同颜色，代表不同的病症：

红色：表现在鼻头部皮肤发红，且有许多血管网，俗称红鼻子、酒糟鼻，一般是湿热的征象。现代医学认为是由细菌及毛囊虫的感染所致，也受饮食，外界刺激，情绪，内分泌等各种因素的影响。鼻头发红也与心血管疾病有关，如高血压病等。鼻翼、鼻尖部发红，有时伴有小丘疹或小脓疮，多见于寻常性痤疮。鼻孔内缘发红，鼻中隔溃疡，见于梅毒。鼻孔外缘发红，是肠内有疾病，或是充血性炎症所致。

黑色：鼻部肤色黑或灰暗，常见于胃病，鼻皮肤有黑色斑块，为肝病功能障碍而出现的色素沉着所致。

白色：鼻子色白，常见于贫血。

棕色、蓝色：常见于脾脏和胰腺有病。

鼻部形态及运动改变与疾病的关系：

鼻翼煽动：这是肺部呼吸不利的表现。呼吸时可以看到鼻孔扩张与缩小，或鼻翼煽动常见于小儿哮喘症，重症肺炎，大叶性肺炎，心力衰竭等病。

鞍鼻：这是鼻子的特殊形态的改变，主要鼻中隔塌陷造成，目前多见于鼻面部外伤，鼻骨骨折所致的畸形。如果当时做整复，使塌陷的鼻骨支撑起来即能恢复。另外还有梅毒破坏了鼻中隔，而使鼻形改变形成鞍鼻。

个体变异：鼻子形态变化复杂，几乎每个人都有自己的体证。有尖鼻子、扁鼻子、钩鼻子、小鼻子、大鼻子等。不同民族、不同地区也有差异，但总的讲都属于生理范围，不属于疾病状态。

清鼻涕：鼻涕清稀，有的似水，鼻塞易出，多兼有头痛头昏症状。鼻腔粘膜充血微红，有水肿，多见于伤风感冒，急性鼻炎，上呼吸道感染等。

黄鼻涕：呈黄色脓性鼻涕，粘稠，有臭味，鼻腔粘膜增厚，有水肿和溃烂区，多为慢性鼻炎所致，或上感恢复期。

腥臭鼻涕：鼻涕少，干，有奇特的腥臭味。鼻腔粘膜萎缩，鼻甲缩小，由于嗅觉减低，自己并不感觉鼻腔发出的奇臭味，多见于慢性萎缩性鼻炎即鼻渊证。

血性鼻涕：无原因地鼻腔出血，有时量小与鼻涕相混，有的只是血丝，有的是小血块，不论量多少，这是鼻腔癌的早期信号，尤其是

青壮年人，一旦有鼻出血，应当立即去耳鼻喉科检查，以免误疹。

#### 四、鼻炎不可怕 三味药可治

俗话常说：“秋天到，鼻炎闹”，中医先贤们在认识疾病的过程中，发现有个病一到秋季就发，鼻痒、喷嚏、流涕、鼻塞如期而至。故把此病命名为“鼻鼽 qiú”，鼽者，深秋也，音同，字异。

为什么秋天容易犯鼻炎？该如何治疗呢？

鼻鼽，相当于西医的过敏性鼻炎。鼻鼽的原因主要是：肺气虚弱，卫表不固，风寒乘虚而入，犯及鼻窍，邪正相搏，肺气不得通调，津液停聚，鼻窍壅塞，遂致喷嚏、流清涕。当然直接原因源于肺，背后也有脾肾的支持。

倪海厦老师推荐了三味药来治疗鼻炎：菖蒲、苍术、辛夷。

菖蒲：味苦、辛，性温。主发散，有化痰，开窍，健脾利湿之功效，倪海厦老师讲到：湿气过剩，闭在里面就要用菖蒲来打散。所以当过敏性鼻炎患者，鼻涕很浓稠，呼吸不畅时可用菖蒲。

所以辛辣的都能主发散，而菖蒲最主要的功效是：开心孔、补五脏、通九窍，明耳目，临床上在治疗心脏病的时候常常用到菖蒲这味药，对心脏类疾病的治疗效果非常好。

菖蒲内服外用皆可，过敏性鼻炎患者光这一味药力量不够，所以临床上还可以加入辛夷粉，辛夷：味辛，性温，有发散风寒，通鼻窍之功效，主治：风寒感冒，鼻塞，鼻渊，由于味辛，所以主发散，开窍力量非常强。

过敏性鼻炎患者一般都是湿气过剩，所以还可以加上苍术，味辛、



苦，性温，有燥湿健脾，祛风散寒，明目之功效，归脾、胃、肝经。  
主治：湿阻中焦，脘腹胀满，泄泻，水肿，脚气痿蹇，风湿痹痛，风寒感冒，夜盲，眼目昏涩。

此三味药对于过敏性鼻炎的治疗效果非常不错，临床上菖蒲常常和辛夷一起用，倪海厦治疗鼻炎处方：菖蒲 3 钱，辛夷（花）2 钱，苍术 3 钱，就这三味药鼻窦炎就治好了，这三味药，只要鼻窦里面堵到的东西，不管是寒热、流清涕都用这三味药。（根据患者情况加减）

倪海厦老师讲到：判断寒热须知寒热在肺，肺开窍于鼻，鼻子是肺之窍，也可以在此方的基础上加干姜，去肺之寒，肺热则加杏仁、麦冬诸如此类。

倪海厦大师鼻窦炎方：苍术 15g 菖蒲 15g 辛夷 15g。流清涕，加干姜 15g，流浓涕加杏仁 15g，麦门冬 15g。外用：麝香矾石散。针灸：合谷、迎香。迎香穴的正确手法是迎香沿鼻沟方向进针，直透上迎香，一针透两穴，才是正确手法。左右平刺是错误的。

倪海厦说，任何的鼻子的病，都可以使用辛夷花，辛夷花在处方药的时候，可以配菖蒲。菖蒲，主辛散，主发散，如果湿太盛闭在里面，要靠菖蒲来打散它。所以说鼻子的病，比如说，“老师我鼻子很严重，每天过敏，鼻涕很浓稠很多”，有人是鼻水很多，基本上都在鼻子这边堵到了，晚上睡觉鼻子都不能开，这个不能呼吸，都用嘴巴呼吸，这样鼻子塞在那边，这个菖蒲进去就能打开来，辛香嘛，辛味能够发散。

当然，你说我喷那个黑胡椒，当然也可以了，黑胡椒进去更强，

你闻闻就开始打喷嚏。所以辛辣的药都是主发散的。菖蒲，最主要的功能，开心孔补五脏通九窍，明耳目，我们在治疗心脏病的时候常常开到菖蒲，治疗心脏病非常好，通九窍。

菖蒲，除了内服以外，外用都可以。但是光喷一个菖蒲还是不够力量，那我常常会加一些辛夷粉，辛夷也是辛香发散，开窍的力量很强。

菖蒲常常跟辛夷花一起用，处方单上写辛夷好了，不需要写辛夷花，因为你写辛夷就是花了，当然你也可以把花放上去了。那菖蒲，比如我们开 3 钱，菖蒲质比较重，辛夷花 2 钱，那个花很轻。你说辛夷花要 3 钱，那辛夷花一大包，菖蒲一点点，了解我意思吗？稍微减量，但是你有时候可以加量一些，看病人的情形，所以说一般来说我会减量，辛夷花剂量会比较少。

如果要更强，就再加苍术。为什么要加苍术？苍术除了开胃以外，还可以祛湿，所以如果你有辛夷的辛香，发散辛味的药，发散以后，如果那个湿还在那边，并没有出来，你开苍术。菖蒲往下倒，他下水的力量很强，菖蒲也是能够开心利窍的一种药，所以这三个药放在一起的时候，几乎无任何的鼻窦炎，鼻脓，都可以治疗。

苍术 3 钱，菖蒲 3 钱，辛夷 2 钱，光这 3 味药，鼻窦炎就治好了。这三味药，有祛湿，有开窍，只去鼻窦炎里面堵到的东西，他没有分寒热。好，那现在有一个人，老师，我鼻水不断的流，流出来都是白色的水，每天流这个白色的水，又不是痰流出来白色的水，一直就讲这个白水，就代表是肺里面是寒的，你可以同样的药也可以

加点干姜，炙甘草，然后祛他的肺寒。那如果说他的鼻涕是粘稠黄的，你可以同样的药加点祛肺热的药，比如杏仁，麦冬，什么还祛祛痰的药，半夏，诸如此类，这方子就出来了。

那治鼻子的药很简单，好，那你说老师，如果他过来我们针灸先下先下合谷对不对，合谷扎完再扎迎香，迎香下完他鼻子就通了。

你给他扎针，再给加吃这个药，如果再严重要点鼻子喷药，我们用麝香凡石散，麝香凡石散，那个麝香喷进去的时候无孔不入，配合矾石的时候，麝香开窍力量很大，好外用内服。

需要开刀吗？不需要，你们知道鼻窦炎怎么开刀，他把你嘴巴拉起来，从里面开进去，然后清着。很多人清完的时候在恢复一两个礼拜，在医院里面恢复的时候鼻子又塞了。好，没有用，但是你开完刀，我们再去处方的时候更麻烦了，处方的效率就不强了。

## 五、鼻炎医案

我用倪海厦老师的一张鼻炎方，用了 20 年，坦白讲：这是我被人瞧不起的地方，也是我最成功的地方！

这方子不是我发明的，而是我好多年前从倪海厦老师手里等来的。早年间，我很喜欢参加医术研讨会，很多沿用至今的方子，灵感都是来自于研讨会上跟来自五湖四海的医生们碰撞得来的，这其中不乏名医和老中医。

最令我印象深刻的是，好多年前在研讨会上有幸听过倪海厦老师讲小儿的鼻炎问题，他当时说了一个治疗鼻炎的方子：

菖蒲、辛夷、苍术

当时我听到是完全不能相信的，区区这三味药，能干什么。

后来当我用这个方子临床治愈了几百个患者之后才明白，大医从简，对症的话，一味药就可以解决很多问题，不对症，吃上三五十种药，也是无济于事的。

给大家说一个我的患者吧。

这个孩子来的时候有十六七岁了，家长说其反复鼻炎已经有两三年了，尤其是最近天气降温，孩子的鼻炎又复发了。

一开始家长都没在意，以为孩子只是小感冒，一见风就打喷嚏流鼻涕。后来时间长了，晚上睡觉都翻来覆去的难受，鼻塞也越来越严重。

孩子看起来明显属于偏瘦的那种，个头也不算特别高，面诊时脸色发黄，舌苔白厚且腻，伴有黄绿鼻涕。

于是我辨证分析后开了四味药：

菖蒲、麦门冬、辛夷、苍术。

结果怎么样呢？

半个月后，孩子母亲带孩子来复诊时孩子状况已经好了很多了。

家长叙述孩子服药这半个月睡眠质量明显提高，晚上也不翻来覆去了，黄鼻涕也减少了很多，面色都比之前好很多了。

又过了一个月，再次调方。最终，病情基本痊愈，孩子睡眠正常，鼻炎症状皆消，后面又复诊几次，遇冷就复发的情况基本没有出现了。

中医治鼻炎的思路其实很简单，就是改善肺脏的环境，把肺脏里的湿寒或者湿热排出去，鼻炎自然就好了。

就以这个孩子为例，如果只治疗鼻子的问题，那么仅需菖蒲、辛夷、苍术三味药即可。

但寒热在肺里，肺开窍在鼻，鼻子是肺之窍。

这个时候，如果孩子流清涕，一直打喷嚏鼻子痒，有湿寒，可以在原方上加干姜或白术或附子，祛湿祛肺寒；

如果孩子黄绿鼻涕，有湿热，虽然同样有湿，但附子就不适合了，可以在原方上加减黄芩、杏仁或者麦门冬等祛肺热即可。

后来我又看了很多被鼻炎困扰的孩子，有些人已经被鼻炎反复折磨了很久，走了太多弯路，受了太多罪。

## 六、鼻子的护理方法

鼻子作为人体与空气打交道的第一道关口，时刻遭受着污浊空气的侵扰，虽然鼻粘膜可起到过滤、清理的作用，但如果不注意保护鼻子，不及时清除鼻腔内的干痂，就会影响鼻腔发挥它的正常功能，甚至患上感冒或其他呼吸道疾病。

用冷水洗鼻子，特别是早晨洗脸时洗一洗鼻子，可以改善鼻粘膜的血液循环，增强鼻腔对天气变化的适应能力，预防感冒、呼吸道疾病及鼻炎等鼻腔疾病。

洗鼻子的方法：在手掌心里盛满水，低头将水拍入鼻腔，再从鼻腔中擤出，反复数次，同时将鼻腔内干痂清除；也可以杯子装满温盐水，用鼻孔将水吸入鼻腔，再从鼻腔中擤出。盐水具有消炎、杀菌的功效，可以帮助清洁鼻腔，去除分泌物和过敏原，减轻黏膜肿胀，缓解通气，并增强鼻腔黏膜的抵抗力。此外，盐水洗鼻对预防和治疗鼻



炎、鼻窦炎也有一定作用。盐水洗鼻一是要注意冲洗时勿说话、张口呼吸,以免引起呛咳。二是要注意冲洗完毕勿用力擤鼻涕,以免用力过大引起鼻腔出血。

还可以做鼻腔内部的按摩:将拇指和食指分别伸入左右鼻孔内,夹住鼻腔中隔的软骨,轻轻向下拉几下,既能增强鼻粘膜的抗病能力,又能预防感冒与萎缩性鼻炎。