

【中醫觀點】藥膳調身體 遠離過敏原



2010/3/6 | 作者：張雅雯 | 點閱次數：319 | [推薦朋友](#) | [新聞評分](#) | [環保列印](#)

中醫怎麼解釋食物過敏呢？雙和醫院傳統醫學部副主任王繼榮表示，產生食物過敏有兩個並存條件：一個是先天有過敏體質，身體免疫系統容易對外來物質過度反應；另一個則是與自身飲食和生活習慣有關，因接觸到過敏原而誘發。

王繼榮指出，有食物過敏者通常體質屬於血熱與胃熱，然而現代人吃很多肉類、烤炸物、加工食品，再加上常常熬夜，體內熱毒旺盛，就像壓力爐，吃到某一種可能引起過敏的食物，就容易誘發。

因此，中醫會透過藥膳，來調理體內，恢復平衡，王繼榮指出，清除熱毒之後，最好的預防方式就是避免會誘發的過敏原，即使日後不小心接觸到，也可以降低發作的頻率與嚴重度。

此外，建議民眾，在日常生活中，應該努力維持規律的作息，飲食型態要均衡，並要多吃蔬果、多喝水，讓自己能排便順暢，因為食物過敏最常發生皮膚癢症，大腸通暢與否，會對皮膚造成影響。

更多資訊請上[雙和中醫部落格](#)

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。