

谨防过敏性鼻炎，预防小妙招学起来

“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”秋分到来，天气日渐凉爽，但不少网友表示，一到秋天就忍不住鼻子痒、打喷嚏，实在招架不住。

随着夏秋换季，很多人开始流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒，且短期无法缓解。这可能是季节性过敏性鼻炎，如果不好好控制，可能导致鼻窦炎、分泌性中耳炎等并发症，少数人甚至会发展成为哮喘，严重过敏还可能引发休克。

过敏性鼻炎分为季节性和常年性两种。其中季节性过敏性鼻炎又叫做“花粉症”，每年只有季节性发作，通常是由花、草、树木等引起，多与季节性室外的环境有关。

季节性过敏性鼻炎又分为春季和秋季过敏性鼻炎。每年春季的风媒花粉以树花粉为主，常见的植物有榆树、杨树、柳树、柏树等；而每年秋季，风媒花粉以杂草花粉为主，常见的植物有蒿属、豚草、地肤、蓖麻等。现在正值秋季，我们在外面看到的蒿属、豚草等就是罪魁祸首。

儿童是过敏性疾病最大的患病人群，应该重视儿童阶段过敏的防治。阻断过敏性鼻炎发展为过敏性哮喘，是过敏防治的重要内容。

一是定期随访，如随访过敏原变化、过敏性鼻炎病情进展等；

二是进行脱敏治疗，如花粉过敏患者花粉季节结束后可以进行花粉脱敏治疗，以减轻来年花粉过敏的症状。

此外，平时应注意防寒保暖，适当增减衣物。洗脸时用清水清洗鼻腔，达到有效清洗。多按摩面部鼻部的迎香穴、风府穴、风池穴等，按摩到微微发热为宜。适度运动，增加人体肾上腺素的分泌，以抑制过敏。

1、文章内容转自网络，版权归原作者所有，本平台仅提供信息交流使用；

2、平台上发布或转发的文章与图片有任何侵权行为，请联系客服及时处理；



爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

徐唯 医师
Wei Xu MD

主治
各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医师门诊 中医养生

接收各种保险 自费更加优惠

跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；
遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病治疗；
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020 (Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyecareconsultants.com

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼，视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症，神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 在 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD 703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查，高危妊娠护理，无痛分娩、接生

○ 妇科年检，各种妇科疑难病症

○ 不孕症查治，人工受孕，再接通结扎后的输卵管

○ 设有最先进 3D 彩色 B 超：检查胎儿和妇科

○ 宫腔内窥镜手术：根治经血过多

○ 子宫镜结扎输卵管，不须开刀

○ 松弛阴道收紧术，改善性功能

○ 痔疮切除、乳房肿物切除

○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

● 微创腹腔镜手术：子宫及子宫肌瘤切除，不须开刀

● 妇科泌尿：治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多

● 盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

自费优惠

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

主治: 强迫症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)