

# 秋季干燥 鼻子闹情绪怎么安抚?

27岁的王先生,近半个月以来频繁流鼻血,一度让家人担心不已,最后去医院才发现自己是鼻黏膜糜烂导致的出血。

随着秋风渐起,天气逐渐变得干燥,不少人会发现自己的鼻子开始“闹情绪”,特别是那些原本就有些敏感的鼻子动不动就流血。秋季为何鼻子容易出血?我们又该如何应对呢?应急总医院耳鼻喉科主任韦新法教大家几个“安抚”鼻子的小妙招儿。

## 秋季鼻子出血的幕后推手

**空气干燥** 秋季空气湿度低,鼻腔内的黏膜容易失去水分,变得干燥而脆弱。当受到外界轻微刺激时,如打喷嚏、擤鼻涕等,就可能导致血管破裂出血。

**过敏性鼻炎** 秋季是过敏性鼻炎的高发季节,当人体暴露于某些过敏原(如花粉、尘螨等)时,鼻黏膜会发生过敏反应,出现充血、水肿等症状,进而增加出血的风险。

**不良生活习惯** 如频繁挖鼻孔、用力擤鼻涕等,这些行为都会损伤鼻黏膜,增加出血的风险。

**潜在健康问题** 虽然不常见,但某些疾病,如鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲等,也可能在秋季因干燥而加重,导致鼻子出血。

## 食品专家辟谣 七大乳品谣言

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天摄入300克至500克牛奶或等量乳制品。但数据显示,我国居民平均每人每天的乳制品摄入量仅为25.9克,不到推荐量的十分之一。国人牛奶摄入量为何如此低?中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石认为,有些人不习惯乳制品的味道,还有一些人是因为听信网络上的流言不敢喝。记者特邀陈君石院士一一破解这些流言。

**流言1:中国人缺乏乳糖酶,不适合喝牛奶。**

**辟谣:**全球人口中约有65%存在不同程度的乳糖不耐受,表现为喝奶后腹胀、肠鸣、腹泻等。尽管东亚地区属于乳糖不耐受高发区,但乳糖不耐受不等于不能喝奶,合理摄入乳制品可以缓解甚至避免乳糖不耐受。

**流言2:喝牛奶会导致女性易患乳腺癌,男性易患前列腺癌。**

**辟谣:**“牛奶致癌”并无可靠科学证据。关于这一话题,世界癌症研究基金和美国癌症研究所给出的结论是:强有力的证据表明乳制品很可能降低结直肠癌风险;而有关乳腺癌、前列腺癌的证据不充分且相互矛盾。

**流言3:奶牛产奶靠打激素。**

**辟谣:**目前,欧盟、加拿大和中国等大多数国家和地区出于动物福利的考虑,禁止使用牛生长激素。我国法规规定,在饲料里不允许添加生长激素。通过科学喂养和管理,奶牛可以提供充足的原奶,不用打激素。

**流言4:常温牛奶保质期长是加了防腐剂。**

**辟谣:**牛奶的保质期与加工工艺有关。常温奶通过瞬时高温灭菌、无菌包装技术,最终使得产品处于无菌状态,并隔绝外部微生物的进入。既然没有微生物,就不会发生腐败变质,无需防腐剂就可存放数月,甚至更长时间。

**流言5:牛奶遇到橙汁会沉淀,不能一起喝。**

**辟谣:**橙汁中有很多酸性物质,会让牛奶里的蛋白质聚团、沉淀,这是正常现象。牛奶在胃酸的作用下同样会发生沉淀,是正常消化过程,不影响营养吸收。

**流言6:糖尿病患者要远离乳制品。**

**辟谣:**科学证据表明,乳制品有助控制血糖,降低II型糖尿病发病风险。纯牛奶中天然含有的是乳糖,不同于蔗糖,因此牛奶属于低升糖指数食物,糖尿病患者完全可以喝。

**流言7:现在牛奶味道不如以前浓,是因为加了水。**

**辟谣:**在食品供应相对贫乏的年代,牛奶的香浓口感很容易给人留下深刻印象。但现在美味的食品比比皆是,相对而言牛奶的味道就没那么突出了。而且,“小时候的味道”常常存在记忆偏差。现在无论奶牛的养殖管理水平还是牛奶生产加工工艺,都比过去有长足进步,牛奶的安全性和品质也都有了质的飞跃。(据《环球时报》)



## 见招拆招缓解鼻出血

可在医生指导下使用抗过敏药物进行治疗,如特非拉丁、茶海拉明等。鼻黏膜干燥严重者,可使用复方薄荷油滴鼻液、红霉素软膏等药物涂抹鼻腔,以缓解症状。

**调整饮食** 多吃新鲜蔬果,如黄瓜、西瓜、梨、苹果、莲藕等食物富含维生素和水,有助于缓解鼻腔干燥;尽量少吃辛辣刺激性食物,如辣椒、生姜、大蒜等可能加重鼻腔干燥和出血。

**药物治疗** 对于过敏性鼻炎患者,

## 养护鼻子的三个实用方法

膜为着力点,顺时针方向轻轻按摩迎香穴约30秒至60秒。然后换另一侧鼻孔进行同样的操作。根据个人情况,可以重复按摩几次以增强效果。但力度要适中,避免用力过猛导致皮肤受损。

**注意事项:**按摩前要确保手部清洁无菌,避免将细菌带入鼻腔。按摩时要保持呼吸自然顺畅,不要憋气或用力呼吸。如果按摩过程中出现不适或症状加重,应立即停止按摩并就医。

**穴位按摩促进血液循环** 迎香穴位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。找准穴位后用食指或中指轻轻按压鼻翼两侧的迎香穴,找到酸胀感明显的位置。以指

腹为着力点,顺时针方向轻轻按摩迎香穴约30秒至60秒。然后换另一侧鼻孔进行同样的操作。根据个人情况,可以重复按摩几次以增强效果。但力度要适中,避免用力过猛导致皮肤受损。

**注意事项:**按摩前要确保手部清洁无菌,避免将细菌带入鼻腔。按摩时要保持呼吸自然顺畅,不要憋气或用力呼吸。如果按摩过程中出现不适或症状加重,应立即停止按摩并就医。

**常用止血物品** 家庭小药箱中要常备干净的医用棉球或纱布、适量的止血药物(如云南白药粉等,但需在医生指导下使用)。

当鼻子出血较多时,应立即用干净的医用棉球或纱布轻轻塞入出血的鼻孔中,进行压迫止血。注意不要用力过猛以免损伤鼻腔黏膜。保持压迫状态约5分钟至10分钟,让血液凝固并封闭出血点。其间可以轻轻捏住鼻翼两侧以加强止血效果。止血时要保持冷静不要慌张,以免加重出血情况。

**止血后观察** 一段时间,确认出血是否已经完全停止。如果仍有少量出血或反复出血,应及时就医检查。

**注意事项:**如果出血量大或难以止住应及时就医以免延误病情。(据《北京青年报》)

## 感冒喝姜汤真的有效 但要在嗓子疼之前喝

对于大部分中国人来说,姜汤是个好东西,着凉了、淋雨了、感冒了,喝上一碗姜汤,让整个身体都暖暖的。但有人说,喝姜汤后感觉到舒服是心理作用。近期国外的一项新研究证实,姜汤治感冒确实有效。

来自德国的研究团队在《分子营养与食品研究》上发文称,在志愿者饮用1升姜茶后的30分钟至60分钟,研究者就能在其血液样本中检测到大量姜辣素,这些姜辣素可以使白细胞处于高度警觉状态,从而增强免疫功能。

东南大学附属中大医院健康管理中心主任、中医内科副主任医师朱欣佚说,从中医角度看,喝了姜汤感觉身体发热,是因为生姜性温、味辛。人淋雨、受凉后,风寒从体表入侵,这时候服用姜汤,可以借助其温散作用,把风寒之邪驱出体外。但他提醒,喝姜汤有“时间限制”,风寒侵入人体后,经过一段时间,往往会转化成热邪,这时候再服姜汤,不仅没有用,还会因生姜性温,造成“火上浇油”之势,使病情加重。

因此,风寒感冒服用姜汤要趁早,一旦出现咽干、咽痛、咳嗽带黄痰就不能再喝了。总结起来,生姜不能用于风热感冒,流感病毒往往属于温热之邪,也不能用姜汤治疗。

链接

## 姜汤加点料 搞定小毛病



中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红为大家支招,生姜味道辛辣,在煮姜汤的时候加点料,不仅能增进口感,还能收获一些特别的功效。

**大枣姜汤:**大枣与生姜合用,可充分发挥姜的作用,促进气血流通,改善手脚冰凉的症状。生姜重补暖,大枣重补益,对胃寒非常有效。

**小葱姜汤:**这味姜汤适用于由于病从口入导致的腹痛、吐泻等急性肠胃炎症状。

**盐醋姜汤:**肩膀和腰背受凉,可熬一些热姜汤,先在热姜汤里加少许盐和醋,然后用毛巾浸水拧干敷于患处,反复数次,能缓解疼痛。皮肤破损者慎用。

**绿茶姜汤:**绿茶中的咖啡碱能增强大脑皮层的兴奋过程,有助提神益思、清心,夏天与姜丝同煮能防中暑。

需要提醒的是,生姜表皮中有较多营养成分,熬汤时,应该少去皮或不去皮,避免养分的流失。(据《生命时报》)

## 膝盖痛 该锻炼还是该静养?

当膝盖受伤或者不明原因感到疼痛时,医生有时候会建议不要做太大范围的活动,以免加重症状,而有时候又会鼓励你适当活动。其实,这种“双标”现象在很多医疗决策中很常见,常常把患者弄得一头雾水。那么,对于膝关节不适,到底该适当锻炼还是静养呢?

### 什么时候要锻炼

流水不腐,户枢不蠹。膝关节就像齿轮一样,如果长时间不活动,它就会逐渐退化。只要活动不会使膝盖疼痛加重,就可以保持适度活动。锻炼对膝关节的好处非常多,通过关节的转动,可以更快地消除局部的肿胀和炎症,加强关节周围的韧带与肌群的力量,还可以起到减轻体重的作用,从而减少膝关节的负荷。一般来说,膝骨关节炎患者每天可以做30分钟左右的低强度有氧运动,每周做两次肌肉力量训练以及每周三次的平衡锻炼。

### 什么时候要静养

尽管锻炼对膝关节功能的恢复有非常重要的作用,但如果运动时感到膝关节疼痛,建议还是先停止运动,给关节足够的时间静养恢复。一般在刚受伤后的几天和关节急性期关节红肿热痛时,都不建议锻炼,此时的主要任务是止痛和消除局部的炎症。锻炼非但不能改善症状,还会使局部炎症加重。静养到恢复运动的过渡期,可以去游泳池进行恢复训练。无论是游泳还是在池边走路,浮力会减轻膝关节运动时的负担,水流的阻力又能帮助肌肉加强力量,同时让关节在受到保护的情况下早日恢复运动。(据《大众卫生报》)

## 胃肠道不适 优选5类易消化食物

当你经历消化不良或胃肠道不适时,选择一些简单、易消化的食物可以帮助缓解症状。易于消化的食物通常膳食纤维和脂肪含量较低,同时口味温和,较少的酸味和刺激性有助于胃肠道的恢复。此外,柔软或易于咀嚼的食物也比干燥、难嚼的食物更容易被消化。以下是五种特别适合消化系统需要休息时食用的食物。

**1. 白面制品** 大米、白面包和白面食等精制谷物中的纤维已被去除。这些低纤维食物比全谷物更易消化,特别是在消化不良时,它们能减轻胃肠道的负担。

**2. 去皮、罐装或炖煮的水果** 有些水果的纤维含量较高,较难消化,这时可以选择去皮或罐装的水果,如去皮苹果或罐装桃子,能够帮助减少纤维摄入,从而更容易被消化。

**3. 煮熟的蔬菜** 生蔬菜难以消化,但煮熟后其细胞壁软化,淀粉更易被消化。易消化的蔬菜包括去皮的南瓜、胡萝卜和土豆等。

**4. 柔软蛋白质** 选择柔软、脂肪含量较低的蛋白质,如炒鸡蛋或瘦肉末,能够更好地被消化。植物蛋白如软豆腐或坚果酱也是不错的选择。

**5. 汤和果泥** 混合后的食物质地较为柔软,容易消化。制作汤或果泥时,可以将高纤维的食物如甘蓝或浆果混合处理,以减小纤维颗粒的大小,让它们更易消化。(据《大众卫生报》)

# 天凉了 快给泡脚盆里加点料

立秋后,天气由热转寒、阳消阴长,因此秋季养生保健必须遵循“养收”的原则,而泡脚就是一种理想的帮助我们“养收”的养生手段。《黄帝内经》记载:“入秋后,寒气升,泡脚驱寒,消百病。”

今天,让中医科的医生为你的泡脚盆里添上五味“料”,打造秋季限定款泡脚养生汤。

生姜当中含有非常多的姜辣素,能够使人体当中的血液循环速度加快,并使得毛孔张开,促使体内的一些湿寒之气排出,有着驱寒暖身的功效。

对于出现痛经、宫寒以及体寒人群来说,适当用生姜水泡脚,能够有效改善一系列不适症状。对于基础代谢率低的人群来说,生姜泡脚不仅能达到提升基础代谢率的作用,还可以促使体内的一些多余水分快速排泄,有着消肿的功效,减轻静脉曲张症状。

### 艾草

艾草有回阳、理气血、逐湿寒等功效。用艾草泡脚能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎的人很有益处。艾叶含有挥发性油和苦味素,能够温暖身体,疏通经络,提高免疫力。尤其适合湿气比较重的人群。

### 红花

红花泡脚可以温暖全身,活血化痰,促进血液循环,还有助于防治失眠。冬季容易长冻疮,皮肤干裂的人多用红花泡脚可以起到预防的作用。

### 花椒

除了烹饪,花椒还有着丰富的药用价值。花椒性辛热,和辣椒、大蒜、生姜一样,本身就具有驱寒的作用,用花椒泡脚可以驱除五脏六腑之寒气,而且能够扶助阳气,对于手脚冰冷的虚寒体质有一定的改善作用,可以起到内病外治的作用。对于脾胃阳虚者的腹胀、积食等症,花椒也可以起到改善消化不良的作用。

中医认为花椒有活血通络的作用,用花椒水泡脚再结合按摩,可以使全身经络疏通、血脉流畅,能调节人体机能,增强抵抗力,消除疲劳,调节睡眠。对女性而言,花椒还有暖宫散寒、缓解痛经的作用。花椒的温散之性,能够激发人体阳气。(据《北京青年报》)



### 桂枝

桂枝能发汗解表,温经通脉,散寒止痛,手脚冰冷的人用桂枝泡脚可以大大改善情况。桂枝辛温,可祛风寒,桂枝泡脚能治疗感冒风寒、发热恶寒等。桂枝助阳化气,泡脚也可以治疗肾阳不足、寒痹腰痛、痛风等情况。

### 生姜

生姜属于辛温解表药,有散寒解表的作用,且毒副作用较小。生姜能刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人,可以用生姜泡脚。

