



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就教大家几个“安抚”鼻子的小妙招儿。

## 秋季干燥 鼻子闹情绪咋办?

### 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,就可能引起血管破裂出血。

**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。

### 见招拆招缓解鼻出血

**保持鼻腔湿润** 多喝水可以增强体内血液循环,改善鼻腔干燥症状。建议采取少量多次的方式饮水;使用加湿器增加室内空气湿度,可使鼻腔黏膜保持湿润;此外,用无碘盐和温水勾兑成生理盐水,灌入洗鼻壶中冲洗鼻腔,既能清洁鼻腔,又能起到消炎杀菌的作用。

**改善生活习惯** 减少挖鼻孔次数,避免将手上的细菌、病毒带入鼻腔,加重鼻腔黏膜的炎症;适当穿宽松的薄睡衣,可减少夜间鼻腔黏膜水分的蒸发;从夏天开始坚持用冷水洗鼻子,增强鼻腔的抗病能力。

**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分,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,

可在医生指导下使用抗过敏药物进行治疗,如特非拉丁、苯海拉明等。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。

**就医检查** 如果鼻子出血频繁且不易止血,应及时就医检查,排除鼻腔肿瘤、血液系统疾病等可能。在医生指导下进行鼻内镜检查和血液检查,明确病因后进行针对性治疗。

### 养护鼻子的实用方法

**热敷法缓解干燥** 把毛巾浸入热水中,充分浸湿后拧干至不滴水状态。注意水温不要过高,以免烫伤皮肤;将热毛巾轻轻敷在鼻子上,覆盖鼻翼两侧和鼻梁部位。保持热敷状态约5—10分钟,让热气渗透鼻腔黏膜,促进血液循环;如果感觉舒适,可以重复热敷几次。但每次热敷之间要间隔一段时间,让皮肤自然冷却。

**注意事项:** 热敷后不要立即用冷水洗脸或吹冷风,以免刺激皮肤。

**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—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。但注意力度要适中,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卫生,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。

**常备止血物品** 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—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》

酵素、全谷物、素食、地中海饮食……近年来,随着人们越来越重视生活质量和饮食科学,越来越多的饮食方式正在被更多人实践,而最近最火的,可能是“抗炎饮食”。各大社交平台上,不少人分享起自己的“抗炎食谱”。

靠吃也能抵抗炎症?这到底是噱头还是事实?到底该怎么吃才最健康?

## “抗炎饮食”走红 真那么神奇吗?

### “抗炎饮食”抗的什么“炎”?

说到炎症,人们第一反应可能是嗓子发炎、伤口发炎。但其实还有一种炎症,它不像急性炎症那样有红热肿痛的明显表现,但持续时间很长,虽然我们平时不太容易发觉,其实免疫系统已经持续派出免疫细胞投入“战斗”,久而久之,健康的组织和器官也容易被波及,影响人体健康。

慢性炎症相关疾病已经被认为是世界上最主要的死亡原因,缺血性心脏病、中风、糖尿病、慢性肾病、癌症等,都跟慢性炎症有关。

抗炎饮食抗的炎,就是慢性炎症。如果平时有疲劳、乏力、状态差、亚健康状况,可能和慢性炎症有关。通常上年纪的人更容易有慢性炎症。此外,缺乏运动、肥胖、饮食失衡、作息紊乱、心理压力大,也是慢性炎症常见的诱因。

### “抗炎”果蔬汁并不适合所有人

那么,哪些食物抗炎,可以多吃?哪些食物促炎,要少吃呢?

美国科学家研究发现,一般“促炎饮食”多为甜食、高脂食物、油炸食物、精致碳水化合物、加

工肉类等,而“抗炎饮食”多为新鲜果蔬、杂粮杂豆、坚果、水产品、香辛料等,抗炎因素主要包括维生素(A、C、E等)、植物抗氧化物(花青素、番茄红素、类黄酮、β胡萝卜素等)、多不饱和脂肪酸(特别是欧米伽3系列)、关键微量元素(锌和硒)。

在社交平台分享的“抗炎食谱”中,便捷又能高效率摄入蔬菜水果的果蔬汁颇受欢迎。这些食谱中,普遍会建议添加羽衣甘蓝、菠菜、胡萝卜,这些都是抗炎潜能高的食物。

不过,不是所有人都适合直接喝果蔬汁。脾胃虚弱、体质寒湿的人群饮用之后容易造成肠胃不适、拉肚子,进而引发肠胃损伤;对于特殊人群比如血糖高的人群来说,果蔬汁可能引起血糖快速升高。此外,果蔬类食物榨汁之后,会降低食物本身营养素水平,破坏膳食纤维。

### 中国人的“膳食宝塔”

其实,“抗炎饮食”的正确打开方式是要保持膳食平衡。不妨来看看这个“膳食宝塔”。

《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》有五层:

第一层是主食,即谷薯类食物,这是膳食能

量的主要来源,也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源,建议每天进食谷类200—300克(其中全谷物和杂豆50—150克)以及薯类50—100克;

第二层是蔬菜、水果,推荐成年人每天蔬菜摄入量至少达到300克,水果200—350克;

第三层是鱼、禽、肉、蛋等动物性食物,建议每天摄入120—200克,可以每天吃一个鸡蛋,每周至少食用两次水产品;

第四层是乳类、大豆、坚果,这是蛋白质和钙的良好来源,营养素密度高,推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300g的奶类及奶制品,大豆和坚果摄入量为25—35克;

第五层是烹调油和盐,建议每人每天烹调油不超过25—30克,食盐摄入量不超过5克。大量研究表明,食盐摄入过多会增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险,而目前我国居民食盐摄入量普遍过多。

除了吃,最好每天有6000步的活动量,并喝足1500—1700毫升的水。

据《华西都市报》

