

这六种行为很伤鼻子， 很多人都没想到！

健康教育

日常生活中，我们常常忽视鼻腔的健康。鼻腔作为呼吸系统的一部分，不仅在对空气的过滤中发挥着重要作用，还与免疫系统的正常运行密切相关。

然而，很多人在护理鼻腔时存在误区。一些不当行为甚至可能对鼻腔健康造成不良影响。

鼻子帮助我们感受世界

鼻腔是位于颜面部中央的一对骨性空腔，其内部覆盖着黏膜。它不仅是一个用来嗅闻的器官，更是我们与世界交流的重要媒介之一。

通过鼻子，我们能感受到各式各样的诱人气味，从花朵的芬芳到咖啡的醇香，从大自然的清新到婴儿身上的“奶香”，这些气味都能让我们得到满足感。除此之外，鼻腔还有通气、加湿和加温空气、过滤灰尘、清洁呼吸道、共鸣等功能。

这些行为有损鼻健康

1、使用刺激性物质清洁鼻腔

很多人感觉鼻腔不适时，会选择使用酒精或碘伏进行清洁。然而，这样的做法可能对鼻腔黏膜造成很大的刺激。

从结构上看，鼻腔黏膜是一层非常薄的保护膜，过度使用酒精或碘伏，可能导致黏膜干燥，出现瘙痒，甚至引发鼻腔炎症。

2、经常用手深挖鼻腔及用力擤鼻

为了清理鼻孔内的分泌物，一些人可能习惯用手指深挖鼻腔。频繁而用力地挖掘鼻腔，可能会导致鼻黏膜受损，增加感染和出血的风险。所以，深挖鼻腔这一有损健康的动作不要经常做，正确的做法是使用柔软的纸巾轻轻擦拭鼻腔。

此外，擤鼻涕时，如果用力捏住鼻子或两侧鼻腔一起擤，易损伤脆弱的鼻黏膜，有时还会导致耳朵不适。正确的做法是，用手指轻轻按住一侧鼻孔，稍用力向外擤鼻。

3、用纸巾塞住鼻腔止血

当鼻出血时，有些人的第一反应是用纸塞住鼻腔。这样做可能导致血块残留在鼻腔中，增加感染的风险。正确的做法是先坐直，用手指轻轻捏住鼻孔，向前倾斜，保持呼吸通畅。在一定的时间内，鼻出血通常会停止。如果鼻出血持续时间较长，建议及时就医。

4、长期暴露在刺激性气味中

鼻腔对呼吸进来的空气有清洁作用。日常生活中，我们接触最多的就是二手烟。人长时间处在二手烟环境中，会对鼻腔黏膜造成刺激，降低鼻黏

膜的抵抗力，导致细菌或病毒侵入鼻腔黏膜，引起不适。

5、过度修剪鼻毛

有些人嫌鼻毛太多、太长而刻意修剪鼻毛。殊不知，鼻毛是鼻腔过滤空气的第一道防线，千万不能因为讲究美观而经常过度修剪鼻毛。

6、不合理使用抗鼻塞药物

鼻塞是很多人在感冒或过敏时的常见症状，使用抗鼻塞药物是一种缓解不适的方法。

不过，过度、过量使用抗鼻塞药物可能导致反弹性鼻塞，使鼻腔对药物的依赖性增强。

呵护鼻子这样做

1、保持鼻腔湿润

鼻腔黏膜的健康与湿润程度密切相关。在干燥的环境中，鼻腔黏膜容易受损而让人产生不适感。

使用空气加湿器、勤换湿度适宜的环境，以及多喝水，都是维持鼻腔湿润的好方法。

同时，保持足够的水分摄入，也有助于保持鼻腔湿润，减轻鼻塞感。盐水洗鼻不仅可以使鼻腔湿润和清洁，还能减少炎症的发生。

2、建立良好的生活习惯

饮食对鼻腔健康也有一定的影响。适度摄入富含维生素C、维生素E和锌的食物，有助于增强免疫系统，提高身体对各种病原体的抵抗力。

室内空气质量也直接影响鼻腔的健康。保持良好的室内通风，减少灰尘、花粉等过敏原的存在，有助于减轻鼻腔过敏反应。使用空气净化器，也是改善室内空气质量的有效方法。

睡眠时要注意头部高度。使用枕头调整头部高度，使头部和身体保持一条直线，有助于防止分泌物在夜间进入喉咙引起不适，还能减轻鼻腔的充血和鼻塞感。

3、合理使用药物

当出现鼻塞、流鼻涕等症状时，可选择适当的药物进行治疗，但一定要遵医嘱，切勿滥用药物或者长期依赖药物。同时，要注意药物的有效期，避免使用过期药物或质量不佳的药物。

4、做好预防工作

预防胜于治疗。定期进行鼻腔健康检查，是预防潜在问题的重要方法。如果经常感到鼻腔不适，有持续的鼻塞、鼻炎等症状，建议及时就医。

鼻腔健康不仅关乎我们的呼吸系统，还与整体健康密切相关。鼻腔不适感直接影响生活质量，大家应该避免有损鼻腔健康的生活习惯，呵护鼻腔，享受舒适的生活。

来源：《大众健康》杂志
文：安徽医科大学第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师 张亮

补充这6种营养素 维护皮肤健康

冬季皮肤瘙痒是中老年人常见的皮肤问题，可由多种因素引起，如不及时治疗会危害中老年人的身心健康。

日常生活中，除了有针对性地治疗引起皮肤瘙痒的疾病外，中老年人还可以从营养调理入手，补充6种营养素，并通过食用相关药膳等维护皮肤健康。

皮肤瘙痒症病因复杂

皮肤是人体接触外部环境最广泛的器官，受冬季气候影响，很多人身体活动减少，新陈代谢降低，皮脂腺分泌和汗液分泌减少，造成皮肤干燥，出现皮肤瘙痒。随着年龄增长，中老年人皮肤出现萎缩，皮肤滋润度下降，也会出现皮肤瘙痒。另外，某些疾病可以伴发皮肤瘙痒。

皮肤瘙痒症是中老年人的常见疾病。患者因瘙痒难忍（尤以夜间明显）而反复摩擦、挠抓，或用热水烫洗，导致皮肤出现抓痕、血痂、色素沉着等继发性损害，甚至因感染而发生脓疱疮、毛囊炎、疖病等。

如上所述，中老年人皮肤瘙痒的原因比较复杂，患者在治疗之前应积极寻找病因。有许多疾病会伴随皮肤瘙痒的症状，如糖尿病、甲状腺功能异常及恶性肿瘤等。若确诊，先要针对性地治疗这些疾病。基础疾病控制好了，才能从根本上解决因疾病引起的皮肤瘙痒问题。

对于一般中老年人而言，为防止冬季出现皮肤瘙痒，平时要注意保湿，洗澡时可以用不用或少用肥皂、沐浴露，不用过热的水，洗后及时涂抹润肤乳液。中老年人的贴身衣物尽量选择纯棉、柔软的材质，减少刺激皮肤。

选好食材轻松护肤

出现皮肤瘙痒的中老年人，日常膳食要注重6种营养素的补充。

水分 水是人体的重要组成成分，其比例会随着年龄的增加而减少。所谓皮肤老化，就是干燥的过程。皮肤含水量减少，会出现皮肤脱屑、皱纹、瘙痒等。建议每天饮用8~10杯水（1500~1700毫升）。

维生素A 维生素A是上皮组织合成和修复必需的营养素，如果它严重不足，皮肤和黏膜的抵抗力就会降低。缺乏维生素A的表现为表皮干燥、角质化，毛囊突起。不只皮肤摸起来粗糙，眼睛也会发干。维生素A是脂溶性维生素，在动物肝脏、肾脏以及富含脂肪的海鱼中含量较高。胡萝卜素可在人体内转化为维生素A，有利于皮肤健康。富含这类营养素的食物多为橙黄色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜等，以及深绿色蔬菜，如菠菜、芥蓝、小油菜等。

维生素C 维生素C可以清除自由基，帮助人体更好地吸收食物中的铁元素，并在体内参与胶原蛋白的合成，对于提升肤色和维护皮肤的娇嫩不可或缺。平时吃一些鲜枣、甜椒、猕猴桃和西蓝花等，可以补

充维生素C。

维生素B2 维生素B2参与机体新陈代谢，对于维护皮肤黏膜健康有辅助作用。如果人体缺少这种维生素，会诱发唇炎、口角炎、鼻及脸部的脂溢性皮炎等。维生素B2广泛存在于肉、蛋、奶、动物内脏、谷类、蔬菜和水果中。由于粮谷类食物中的维生素B2主要分布在谷皮和胚芽中，推荐中老年人每日适量食用全谷物。

果糖 果糖为亲水物质。相比纯水，含有少量果糖的水可以延缓水的吸收速度，从而帮身体更好地留住水分。水果含有不少果糖，如葡萄、梨、香蕉、柿子等，中老年人可以根据自身情况适量食用。此外，蜂蜜中也含有大量果糖，皮肤干燥的人可以适量喝些蜂蜜水。

优质油脂 适量的优质脂肪能够让皮肤保持柔嫩、光滑。近几年关于猪油的争议屡见不鲜，很多人认为猪油的饱和脂肪含量高，容易引发心脑血管疾病，能不吃就不吃。其实，适当的脂肪摄入对身体健康同样重要。

冬季老年人皮肤瘙痒的时候，可以通过适量食用猪油来限制水分流失，避免皮肤干燥。

需要提醒的是，猪油不能吃太多，尤其是心脑血管疾病患者应尽量少吃。此外，核桃、芝麻酱等也可以给身体补充这类油脂，中老年人可适量食用。

防范瘙痒应有忌口

中医认为，皮肤离不开肝血的滋润，建议适量食用养血养阴的食品。中老年人平时可以在煮汤的过程中，加入沙参、麦冬、百合、雪耳、石斛、南北杏、雪梨、玉竹、莲子等，可起到一定的清润养阴效果。

有皮肤瘙痒症的中老年人应慎食油炸、烧烤、烟熏食物，在肉类中也要减少狗肉、羊肉。这类食物不仅温燥助热，且不易消化，若长期滞留肠道产生郁热，可加重瘙痒。

另外，中老年人要少吃高糖的食物，如巧克力、糖果、奶油蛋糕等。大量食用这类食物，可使血糖升高，影响皮肤新陈代谢。还要注意戒烟限酒，减少浓茶和咖啡的摄入等。

划重点

- 1、治疗皮肤瘙痒症前要积极寻找病因。
- 2、中老年人要在日常生活中做好皮肤保湿。
- 3、要注重日常膳食中的营养搭配，补充水分、维生素A、维生素C、维生素B2、果糖、优质油脂等营养素。
- 4、改善皮肤瘙痒要注意忌口，做到戒烟限酒，少喝浓茶和咖啡。

来源：《老年健康报》 文：中南大学湘雅医院营养科 李惠明

