

有此一说

# “擤鼻涕”是个技术活 弄不好会受伤

每逢换季，都是感冒、过敏性鼻炎的多发时期，于是擤鼻涕就成了高频动作。别看擤鼻涕是件小事，但你习以为常的动作或许是错误的，不仅会误伤鼻子，还可能诱发耳朵和眼部炎症。



那么，你平时都是怎么擤鼻涕的？是按住一侧鼻孔，另一侧鼻孔发力，还是捏紧两侧鼻孔同时用力擤？实际上，擤鼻涕时，捏紧两侧鼻孔一起擤的动作非常危险，可能诱发以下后果：

## 导致中耳炎

因为耳朵和鼻子之间有耳咽管相连，用力擤鼻涕时，鼻腔内压力骤然升高，导致带有细菌、病毒的分泌物沿着耳咽管被压输送至中耳腔内，很容易造成中耳感

染，给鼓膜穿孔埋下隐患。

如果擤鼻涕后出现以下状况，就可能患上了中耳炎：

**耳闷** 急性中耳炎最明显的症状就是耳闷，耳内有闭塞感。

**听力下降** 急性中耳炎病前多有感冒史，以后听力逐渐下降。当头位变动如前倾或偏向患侧时，听力可以暂时改善。

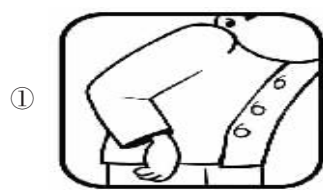
**耳鸣** 出现间歇性耳鸣，如“噼啪”声；当头部运动或打哈欠、擤鼻涕时，耳朵里

可能出现气泡在水中通过的声音。

## 引起眼眶水肿

当眼眶内壁受到外伤或者做过鼻内窥镜手术以后，局部软组织会有一些的缺损。此时用力擤鼻涕，会使气体循着鼻腔泪囊内软组织缺损的间隙进入眼球周围的皮下组织，造成眼睛肿胀。因此，对于眼睛曾经受过外伤或者做过鼻部手术的患者，擤鼻涕和冲洗鼻腔时一定要不要太用力。 □张宇

## 擤鼻涕的正确方式



上身前倾



闭紧双唇



先擤一侧鼻孔



再擤对侧鼻孔



别太用力



纸扔垃圾桶

科学保健

不妨一试

## 防癌抗癌可以这样吃

### 给肩关节科学“减负”



良好的生活习惯配上科学运动，有助促进关节部位的血液循环，预防并缓解肩颈僵硬等不适。

#### 注意肩部保暖

在空调房或天气冷的时候，披上围巾等避免肩部受凉；夜晚睡觉时要盖好肩膀，以免受凉诱发疼痛。

#### 睡前热敷

尤其是肩颈疼痛患者，睡前用热水袋或热毛巾敷肩颈，能起到类似艾灸的作用，促进肩部血液循环。

#### 纠正不良姿势

行走坐立时姿势端正，不要弓腰、驼背等；长期低头伏案工作的人，尽量工作半小时就起身活动一下。

#### 常按后溪穴

该穴位置处于微微握拳时，小指的掌指关节旁的凹陷处。可把后溪穴贴在桌沿上，来回滚动，每天按摩3-5分钟，出现酸痛感即可。

#### 背包别太重

最好选择双肩背包，且背包时要让背包底部与自己的腰部持平。此外，提举重物时注意少量、多次，切勿用力过猛。 据人民网

在癌症的发展过程中，慢性炎症起着一定的促进作用，而日常饮食中一些食物可按照一定的标准分为促炎食物和抗炎食物，这些食物通过促进或抑制体内炎症的微环境，影响着某些癌症的发生和发展。

促炎饮食是指长期吃可能增加人体炎症水平的食物，抗炎饮食是指长期吃有助于降低炎症水平的食物。防癌抗癌，建议多吃以下抗炎食物。

**果蔬** 果蔬富含膳食纤维以及维生素C、β-胡萝卜素等，大部分都是抗氧化

的好帮手，也有助于减轻身体的炎症反应。

一项对喉癌患者的病例对照研究表明，增加抗炎食物的摄入，减少促炎食物的摄入，可以降低喉癌发生风险。

秋冬季更要多吃果蔬，蔬菜最好以深色菜、叶菜为主，水果可以选择应季的苹果、橙子、香蕉、梨等。

**全谷物** 全谷物是膳食纤维的良好来源。膳食纤维可与致癌物结合，吸收杂环胺类物质，改善肠道上皮组织增生，保持肠道上皮细胞完整性。有助于降低某

些炎症细胞因子含量。目前较为公认的全谷物有小麦、大麦、水稻、燕麦、黑麦、玉米、高粱、小米等。

**鱼类** 平时可以经常吃一些深海鱼，如三文鱼、沙丁鱼和鲭鱼等，这些鱼类富含抗炎的欧米伽-3脂肪酸。

**茶** 茶中的茶多酚含量丰富，也是一类抗氧化、帮助抗炎的物质。

一些调味品如咖喱、生姜、大蒜、辣椒、肉桂、迷迭香等，这些食物含有大量天然抗炎物质，如姜黄素，其中，咖喱和生姜的抗炎效果更佳。 □王屹峰

应季饮食

## 秋季防燥应少辛多酸

秋分之后，气候逐渐干燥，夜晚虽然凉爽，但白天有时气温仍较高。中医认为，热能伤津、伤气，燥胜则消耗津液。医生提醒大家，秋分过后预防秋燥，应在适当进补、平衡膳食等方面下功夫。

秋燥的症状主要表现在呼吸系统、皮肤以及肠道这三个部位。呼吸系统的秋燥症状主要表现为口鼻干燥、咽部干燥等；皮肤的秋燥症状表现为皮肤的干燥、瘙痒，甚至出现干裂、皮屑脱落等；而肠道干燥则是表现为肠道津液不足，容易出现大便干结难解、便秘、腹胀等情况。在预防秋燥时应选用滋养润燥、益中补气的食品，如西洋参、太子参、麦冬、沙参、地黄、黄精等。

秋季人体消耗逐渐增加，食欲也开始增加。这时，防秋燥在膳食调配方面要注意的问题就是平衡膳食，可以根据秋季的特点来适当进补，为过冬做准备。而秋季进补则应遵循“补而不峻”“防燥不腻”的原则，可以增加一些营养物质的摄入，如

各种肉类、鱼、禽蛋、奶制品等既有营养，同时还能增强抗病能力。而对于脾胃虚弱、消化不良的人群来说，可以常服健补脾胃的莲子、山药、扁豆、百合等。

除此以外，秋季饮食还应注意“少辛多酸”以防秋燥，少吃辛辣发散之物，如辣椒、生姜、花椒等。同时也要少吃煎炸烧烤等肥甘厚腻的食物，这些食物易生湿热，损伤脾胃，加重秋燥。相反，可以多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物。

秋季的气候忽冷忽热，有时又秋雨连绵，人们稍不注意就会伤风感冒或旧病复发。在此，医生给大家推荐了两款中医药膳，来帮助大家预防秋燥、增强机体抵抗力，从而减少疾病的发生。



### 【玉屏风散】

该药膳主要成分为黄芪、白术、防风，取黄芪10克，白术20克，防风10克，一起煎水代茶饮，每天2-3次。对于基础病多、体质较差、易感冒及气虚出汗的人群来说，如出现疲劳乏力、怕吹风、易出汗等症状，在秋季坚持服用玉屏风散，可以起到补气固表止汗、增强抵抗力的作用。

### 【增液汤】

取玄参15克、麦冬12克、生地12克一起煎水制成增液汤可代茶饮，能润一身之燥，适合阴虚体质患者，如患者因秋燥出现口干口渴、口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等情况可食用此药膳。 据《扬子晚报》