

特别关注

秋季干燥 鼻子闹情绪怎么安抚?

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?又该如何应对呢?

秋季鼻子出血的推手

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 多喝水可增强血液循环,改善鼻腔干燥症状,建议少量多次饮水。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,又能消炎杀菌。

改善生活习惯 减少挖鼻次数,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;尽量少食辛辣刺

激食物,如辣椒、生姜、大蒜等,可能加重鼻腔干燥和出血。

药物治疗 过敏性鼻炎患者可在医生指导下使用抗过敏药物治疗,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、红霉素软膏等涂抹鼻腔,以缓解症状。

就医检查 如鼻子出血频繁且不易止血,应及时就医检查。

养护鼻子的3个实用方法

热敷法缓解干燥 把毛巾浸入热水中(注意水温不要过高),充分浸湿后拧干至不滴水状态。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。如感觉舒适,可重复热敷,但每次要间隔一段时间,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。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操作。根据个人情况,可重复按摩以增强效果。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。可以轻轻捏住鼻翼两侧以加强止血效果。

△注意事项:如果仍有少量出血,或反复出血,或出血量大难以止住,应及时就医。 □莫鹏

心理健康

“悲秋”不是矫情 这几招专治不开心

随着天气逐渐步入深秋,有些朋友开始出现一种莫名的抑郁情绪,这就是所谓的“悲秋”。“悲秋”并不是矫情,这些让自己变快乐的方法,赶紧学起来。

“悲秋”情绪由何而来?

日照时间减少 光照的减少会影响人体内的生物钟和激素分泌,特别是褪黑素和血清素的平衡。褪黑素的增多会让人更容易感到困倦和消沉,而血清素的减少则可能导致情绪低落。

自然界的凋零 秋天,树叶枯黄、花草凋零,往往让人联想到生命的衰老和消逝,从而引发一种凄凉和哀伤的情绪。

气温下降 对于一些人来说,寒冷的天气可能让他们感到更加孤独和无助,从而引发抑郁情绪。



有人悲着悲着就抑郁了

悲秋情绪在很多人身上都是一过性的,但对于一些人来说,悲秋情绪可能发展成为一种持续的、严重的抑郁状态,这就是季节性抑郁症。

季节性抑郁症是一种与季节变化密切相关的情绪障碍,通常在秋季至冬季转换时开始,并在春季逐渐缓解。症状包括持续的悲伤、焦虑、疲劳、失眠、食欲改变以及对日常活动失去兴趣

等。如果严重到影响日常生活和工作,要及时寻求专业帮助。

快乐有方学起来

增加光照 尽可能多地暴露于自然光下,早晨阳光尤其有益。

保持社交活动 与家人、朋友保持联系,分享自己的感受。避免孤立自己,因为社交互动有助于缓解抑郁情绪。

规律运动 适量的体育活动能够释放身体的紧张情绪,提升心情。

健康饮食 均衡饮食,多吃富含维生素和矿物质的食物。特别是富含维生素B族、维生素D和Omega-3脂肪酸的食物,有助于改善情绪。

寻求专业帮助 如症状严重到影响日常生活,请寻求心理咨询师或医生帮助。 □李沫

膳食营养

入秋吃石榴 可以不吐籽

秋天是石榴收获的季节,石榴被列为果中珍品,更因为味道酸甜及丰富的营养成分,深受人们喜爱。

石榴营养丰富,含有多种人体所需的营养成分,主要包括碳水化合物、少量蛋白质、多种维生素和矿物质,还有有益健康的生物活性物质等。

石榴中含有多种功能性成分,比如黄酮、生物碱、花色素、鞣质等,有助于抗癌、抗炎。

石榴中的维生素含量丰富,如维生素C和B族维生素。其中,维生素C的含量约是苹果、梨的两倍,这有助于预防牙龈出血、抗氧化、增强免疫力等。

石榴中的钾含量丰富,是“低钠高钾”的水果。每100克的石榴中含231毫克钾。钾有



改善心血管系统健康、预防动脉硬化等作用。

石榴籽中含石榴脂脂肪酸,95.67%均为不饱和脂肪酸。

此外,不光是石榴果肉,石榴籽也一样含有丰富的营养物质,是可以吃的,只不过口感不佳。可以选择近两年市场上比较火爆的软籽石榴。

据《北京青年报》

科学育儿

让孩子远离肥胖 家长应这样做

自家宝贝身高增加了皆大欢喜,但体重增加,有些家长就着急了。专家为您分享如何让孩子保持健康体重、远离肥胖的秘籍。

健康饮食很重要

帮孩子把超标的体重降下来,要严格控制一日三餐,定时定量,不吃零食和夜宵。偶尔吃零食也应以低糖、低脂肪的水果为主。每天吃早餐,避免中午因饥饿而食用过多食物。

日常要多采用蒸、煮、凉拌和快炒的烹饪方式,少用油,不用煎和油炸。引导孩子用小号餐具进餐,每餐细嚼慢咽,减慢吃饭速度,每餐吃七八分饱。

孩子的每日食谱里,至少有一餐以全谷物为主食,如午餐或

晚餐为粗杂粮。此外,每天都要吃深绿色的叶菜,中餐、晚餐分别至少应有两种蔬菜,保证每天摄入300克至500克蔬菜,深色蔬菜应占一半。

高质量的蛋白质必不可少,孩子需摄取适量的鱼禽、蛋类、瘦肉及奶制品。同时少吃油脂或糖分高的食物。

尽量减少在外就餐,多在家营造健康的就餐氛围。吃饭时不要让孩子看电视、玩手机。

减重从行为习惯抓起

疾控专家建议,减重要从孩子每天的行为习惯抓起。比如,家长可以引导孩子养成每日晨起量体重的习惯,每周进行一次体重评价。家长要做孩子的好朋友,和孩子一起制订减重计划、

共同努力。

在购买食物时要看营养标签,以便控制孩子一天中各种营养成分的总摄入量。

增加户外活动时间。鼓励以步行代替私家车,以家务劳动代替看电视等。减少静坐时间,视屏时间每天不超过2小时,越少越好。每天应累计进行至少60分钟的中高强度身体活动,如快走、慢跑、游泳、跳绳及球类运动等。每周进行至少3次高强度的身体活动,3次阻力活动和骨质增强型活动。

维持适宜的睡眠时间。6岁至12岁儿童,保证每天9至12个小时睡眠。13岁至17岁青少年,保证每天8至10个小时的睡眠。 □李洁

应季养生

秋季止咳,用好这几款食疗方

入秋后天气干燥、昼夜温差增大,不少人都会咳嗽。秋季止咳,可以用食疗改善。

◆银贝雪梨汤 可清燥润肺,止咳化痰,生津止渴。

银耳20克、雪梨1个、川贝母5克、冰糖20克至30克。水发银耳,撕成小片,雪梨去核去籽,切成小块,与川贝母一同放入炖盅内,蒸约1小时即可。

◆萝卜干贝粥 可补脾益肺,开胃消食,润肺化痰。

白萝卜500克、干贝50克、大米200克。将白萝卜切丝,干贝放进微波炉中火加热20秒,取出趁热切丝。与大米一起煮约1小时成粥,精盐调味即可。

◆百合梨饮 可养阴生津,润肺益阴,清热利咽。

大雪梨1个,百合、麦冬各10克,胖大海5枚。将梨切块,与百合、麦冬、胖大海同煮;待梨八分熟时,放适量冰糖,并煮至梨熟透。最后将梨挑出放入碗内,倒入梨汁,晾凉食用。

◆荸荠百合银耳羹 可滋阴润肺,化痰止咳,清热止渴。

荸荠30克、百合15克、大枣5枚、银耳20克、冰糖20克。将荸荠去皮捣烂;百合用温水泡软;大枣去核切小丁;银耳用水泡软、去硬蒂,放入搅拌机,加2杯水,打碎。所有食材加水煮熟后即可。 据《人民日报》