

# 秋季干燥 鼻子“闹情绪”怎么安抚?

● 健康讲堂 ●

## 高血压患者 需要经常更换降压药吗?

高血压患者不应该经常更换降压药。高血压是慢性疾病,需要终身治疗,但药不是能长期吃,有几个原则。

第一,药物是否有效。如果长期吃的降压药可以让血压稳定,为什么要换药呢?

第二,吃完之后有不良反应吗?任何药物都可能对身体产生某些影响,有些人用药后可能会出现脸红、心率快等情况,这些是在服药的前几周之内会发生的,时间长了以后,血压稳定,不良反应就没有了。

第三,进行药物的选择,我们要考虑是不是可以更加稳定地控制血压。降压不能降得过快过猛,血压如果像坐过山车一样有非常大的波动,对身体也是不好的。

所以,对于降压药的选择,一定要平稳,自己的心态也要平稳。对于高血压要坚持长期的药物治疗,这个观念比吃药更加重要。

据中新网

## 冰激凌越难融化 说明添加剂越多吗?

这一观点并不准确,冰激凌融化速度受多种因素影响。

固形物的含量、增稠剂、加工工艺等都会影响冰激凌的融化速度。乳化剂、增稠剂和稳定剂等添加剂确实有助于提高冰激凌的抗融性,但并非添加剂越多抗融性就越好。例如,有研究表明,当稳定剂添加量为0.45%时,冰激凌的抗融性达到最佳状态,过多添加反而可能破坏冰激凌的品质。

此外,冰激凌的原料对抗融性有显著影响。比如,含有较多固形物的冰激凌,如牛奶、稀奶油、全脂乳粉等,其融化后的液体会比较黏稠,而水分多的老冰棍则很容易融化。因此,不能仅凭冰激凌的融化速度来判断其添加剂的多少。

我们在选择冰激凌时,最好从正规渠道买正规品牌,关注产品的配料表和营养成分表,选择健康、适合自己的产品。

据中新网

27岁的王先生,近半个月以来频繁流鼻血,甚至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就教大家几个安抚鼻子的小妙招。

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。

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。

据人民网



### 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。

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。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。

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。

### 养护鼻子的三个实用方法

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至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

# 苏打水都是碱性水? 常喝苏打水更健康?

近年来,以主打健康理念的苏打水逐渐受到消费者青睐。

“苏打水是碱性水,对身体好”“喝苏打水能生儿子”等营销噱头不时引发关注。不少消费者认为,苏打水口感优于纯净水,相较于碳酸饮料,更为健康。

苏打水都是碱性水?常喝苏打水更健康?实际情况可能并非如此。

### “苏打水”不等于“碱性水”

碱性水是指pH值大于7的水,尽管苏打水中含有碳酸氢钠,但当其添加了柠檬酸,或二氧化碳含量较高时,就有可能呈现酸性。因此,并非所有苏打水都能被称为“碱性水”。

然而,为了迎合消费者对碱性水的需求,一些商家可能会误导性地将苏打水宣传为碱性水。

市售的苏打水一般分为天然苏打水和人工苏打水饮料,二者主要区别在于天然苏打水通常指天然的碳酸氢钠水溶液,是一种存在于大自然里的弱碱性水,还富含硼、锌、硒、铬等微量元素。而人工苏打水则是在经过纯化的饮用水中加入碳酸氢钠。

### “喝碱性水生儿子”无科学依据

中和胃酸、促进尿酸排泄、缓解痛风症状、调节酸碱体质生儿子……是部分消费者选购苏打水的原因。

前不久,某品牌弱碱性矿泉水被传“喝了能生儿子”引发关注。对此,广东省生殖医院妇科专家何小红表示,这种说法并没有科学依据。胎儿的性别是由性染色体决定,与孕妇食用何种食物无直接关系。

### 专家:不建议长期饮用苏打水

尽管苏打水口感丰富,但长期饮用、过量饮用或不适宜的人群饮用,则可能带来健康风险。

“市面上多数苏打水的钠含量比较高,且大部分苏打水为人工调配,添加了不少添加剂以丰富口感。”福建省第二人民医院脾胃科主治医师敖俪元表示,长期饮用苏打水,其含有的添加剂可能对

胃肠道造成不良刺激。

对此,专家建议将苏打水作为口味调节的选择之一,而不是主要饮用水源。

“多喝水、喝足水对身体有好处,但水并没有特殊疗效,白开水是更加经济实惠且安全的健康选择。”国家注册营养师金星提醒,健康人群长期大量饮用苏打水,可能会引起钠摄入超标,影响心血管健康。

据中新网

