

擤鼻涕擤出高血压？这个动作危险！

得了感冒最难受的就是鼻塞、流鼻涕，这时，很多人会下意识用力擤鼻涕，觉得这样能更快通气，殊不知这个看似痛快的擤鼻涕方法是错的，尤其是“两个鼻孔一起用力擤”。



资料图片

让晚年生活有“医”可靠

“老年人容易出现多种慢性病共存、功能减退、衰弱综合征等健康问题，这些实际上是多系统共同衰退、相互影响的结果。”中国科学院老年医学研究所所长徐凤芹表示，中医的核心是“整体观念”和“辨证论治”，中医不是把老年健康问题作为一个孤立的“病”来看的，而是把它看作人体自然生活规律。

我国60岁及以上人口已超过3亿，其中不少人患有慢性病，“长寿不健康”问题凸显。随着我国人口老龄化程度持续加深，如何进一步发挥中医药特色优势守护“银龄健康”？

脑梗抢救后，70多岁的成都市民谷先生转至家门口的青羊区中医馆住院康复。家人省心，自己也更安心。让人安心的还有：安排中医博士在养老院开展中医适宜技术服务，将中医药健康服务送到高龄及低保失独老人家中……包括4万多家中医馆在内，各级各类医疗卫生服务机构不断提升服务水平、创新服务模式，让老年人的晚年生活更有“医”靠。

国家中医药管理局最新发布的数据显示，截至2024年年底，共有815家公立三级中医医院和1321家公立二级中医医院设置了老年病科；2024年，国家基本公共卫生服务项目累计为1.54亿老年人提供中医体质辨识等中医药健康管理服务。

冬季呼吸道疾病流行，如何让老年人看病更方便？南京市浦口区永宁街道卫生服务中心中医门诊已覆盖适宜技术、康复理疗、护理服务，并建立快捷药房。“让更多老年人就近‘看上病’‘看好病’，不断提升中医服务的体验感。”该街道负责人表示，近期正开展老年人健康监测、定期巡诊分类管理，持续优化绿色通道，加强呼吸道感染性疾病防控。

当前，我国正在开展老年中医药健康中心试点建设，探索完善老年人中医药健康服务模式。下一步如何更好发挥中医药优势，让老年人拥有健康晚年？

国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司司长严华国表示，国家中医药管理局从中遴选了53个开展国家中医优势专科建设，将围绕老年人常见疾病以及老年多病共存、老年性虚弱、肌少症等对老年人健康造成重大影响的疾病和治疗难点，开展临床科研一体化研究，提升临床疗效。

据《光明日报》

擤鼻涕“翻车”的后果

儿童易患中耳炎 鼻腔和耳朵之间有个“小管子”(咽鼓管)，又短又直。感冒时咽鼓管黏膜肿胀、堵塞，中耳形成负压，分泌物积聚，用力擤鼻涕时，鼻腔

里的压力会把鼻涕和病原体直接“压”进耳朵里，引发中耳炎，疼得孩子直哭，还可能影响听力。

老人可能血压飙升 有高血压、动脉

硬化等基础疾病的人，用力擤鼻涕会让胸腔和血管压力突然变化，导致血管收缩，擤鼻涕后血压一过性升高，容易头晕、头痛，甚至有危险。

正确擤鼻涕只需两步

拿张柔软的纸巾，轻轻压住一侧鼻孔；第一步，用另一侧鼻孔轻轻呼气，把鼻涕擤出来(别太用力！能擤出就行)；第二步，换边重复，擤完洗手，避免手上

沾病毒。如果孩子不会的话，家长可以用吸鼻器帮忙，别让孩子自己使劲擤。

专家提醒，鼻塞严重，鼻涕过于黏稠，难以擤出时，伴有鼻子出血或鼻黏膜破损

时，有高血压、心脏病、脑血管疾病等基础疾病时，儿童、老年人等身体抵抗力较弱的人群，尽量避免用力擤鼻涕，必要时寻求医生帮助，以免加重症状、延长病程。

缓解鼻塞 这几招超管用

不用吃药，靠这些小方法就能舒服很多，全家都能用：

增加湿度 营造鼻子最爱的“小环境”。鼻黏膜喜欢湿润，干燥会加重难受。可以烧杯温水，把鼻子凑到杯口(别太近，避免烫伤)，吸5分钟至10分钟蒸汽；或者洗完澡后在浴室里多待一会儿，利用浴室的水蒸气滋润鼻子，鼻涕会变软，鼻塞也能缓解。家里放个加湿器，把湿度调到50%~60%也很管用。

给鼻黏膜洗个澡 用生理盐水喷鼻

可以给鼻黏膜保湿。生理盐水喷鼻剂(或洗鼻盐)，每天喷2次至3次，每次每个鼻孔1下至2下。它不含药，温和又安全，婴儿、孕妇都能用，能直接湿润鼻黏膜、稀释鼻涕，还能把鼻腔里的病菌冲掉，缓解鼻塞超有效。

辅助通气大法 大家可以根据需要，选择性采用。

调整睡眠姿势 鼻塞影响睡觉，试试侧着睡，把头部垫高一点儿，利用重力减轻鼻塞。

通气鼻贴 年龄大的孩子和成人可以用通气鼻贴，物理扩张鼻腔，不影响健康，但每天使用不超过12小时，如局部皮肤破溃或过敏应避免使用。或用温热的毛巾敷在鼻部，每次10分钟至15分钟，每天2次至3次，缓解鼻塞。

鼻子也需要护肤 频繁擤鼻涕容易把皮肤擦红、擦疼，甚至擤秃噜皮。记得用柔软的棉柔巾，擤完后涂一层凡士林，如有皮肤破损也可使用莫匹罗星或红霉素软膏，保护皮肤。 据《北京青年报》

“坐站交替”可缓解下背部疼痛

据最新一期《应用人体工学》杂志报道，长时间久坐是现代“办公族”的通病，而一项来自澳大利亚的新研究为缓解下背部疼痛提供了一个简单有效的办法，即在办公中定时“坐30分钟、站15分钟”。

研究显示，这种固定的“坐站交替”模式可显著减轻下背部疼痛，对所有久坐办公人群都有益处。“坐站交替”不仅有助于改善腰背健康，还能提高专注力、降低压力，并促进员工在工作日内

保持活跃的身体状态。

格里菲斯大学联合昆士兰大学开展了一项随机对照试验，比较了“固定坐站比例”(30分钟坐、15分钟站)与“自我设定比例”(参与者根据个人喜好决定坐站时间)两种方式的效果。所有参与者均为使用升降办公桌的久坐型工作人员，并在研究开始前一个月内经历过下背痛。

结果显示，遵循规定“30:15”比例的参与者在3个月后下背部痛明显减轻，

效果优于自我设定比例组。两种方法都能减轻疼痛，但固定比例组的改善幅度更大。该组参与者报告了额外收益，如压力水平降低、注意力提升等。

参与者普遍认为“30:15”的坐站模式简单易行，更容易坚持执行，对久坐的办公室群体具有现实指导意义。将“坐30分钟、站15分钟”作为日常工作节奏的一部分，“办公族”可减轻背痛并能改善身心状态。

据《科技日报》