

过敏难受 到家洗洗鼻腔

鼻子是呼吸道的“门户”，担负着过滤空气的重要任务。特殊时期，鼻腔清洁对人们，尤其是有过敏性鼻炎等相关病史的人非常重要。

北京医院耳鼻喉科主任医师宋海涛介绍，鼻腔表面有难以计数的纤毛，它们不断浮动，每分钟可达250次；鼻黏膜每天大约分泌1升液体。当灰尘、细菌、病毒等进入鼻腔，会被纤毛阻挡、被黏液粘住吸收，然后纤毛以每分钟12毫米的速度将黏液层推向喉部，使其被吞咽，最后跟随粪便排出体外。黏液层每20分钟更换一次，夹杂的灰尘、废物陆续被清除，使肺部得以顺利、安全地呼吸。若鼻腔受到污染或过于干燥，鼻纤毛的运动就会受阻，致使鼻腔黏膜和鼻纤毛沉积大量的污垢和细菌，引起鼻炎、鼻窦炎和过敏性疾病。

春季是过敏性鼻炎高发期，宋海涛强调，炎症会使鼻腔出现各种不适，导致其过滤功能减弱。有过敏性鼻炎、慢性鼻炎、萎缩性鼻炎等鼻部不适的人，纤毛功能已经受到了损伤，需要通过定期清洗鼻腔，缓解过敏导致的不适症状；担心可能出现过敏的人，也可以定期清洗鼻腔，保护鼻部健康，把住身体的“门户”。

清洗鼻腔时，可以用0.9%的生理盐水或海盐水，用洗鼻器时应按照说明书操作，使用时不要太用力。若没有专业器具，可用手将冲洗液捧到鼻孔前，轻轻用鼻子把水吸进鼻腔再擤出来，反复几次即可。正常情况下，每天早晚各清洗一次即可。宋海涛解释，0.9%的生理盐水或海盐水更接近人体组织液的环境，不会使身体产生不良反应，同时有利于改善鼻腔组织水肿，减轻黏膜肿胀，是最佳选择。如果不具备使用生理盐水的条件，可以用温度接近体温的白开水。

配置水液时要注意控制盐量，浓度过高使鼻腔过于干燥，严重时还会造成黏膜损伤甚至出血；水液温度不能过高或过低，否则刺激鼻腔黏膜，造成不适；鼻腔有炎症、损伤的人不宜用自来水冲洗鼻腔，否则细菌可能导致感染，甚至危及生命。洗鼻器需专人专用，使用前和使用后清洁喷头，并定期更换，避免长久使用后局部滋生细菌，带来二次污染。 □ 据《生命时报》

提醒 哪些疾病患者不宜吃大蒜



肝病患者 大蒜中有一些成分会刺激胃肠，肠道消化液的分泌会被其抑制，人体消化食物的功能也会受到影响，肝炎病人的恶心等症状也会加重。而且，大蒜中所含的挥发性成分也可降低血液中的红细胞和血红蛋白，引起贫血等症。

非细菌性腹泻患者 如果出现非细菌性的肠炎、腹泻，是不宜吃大蒜的。肠道局部黏膜组织有炎症时，肠道会受辛辣味的大蒜素刺激，使肠黏膜充血、水肿加重，会导致病情恶化。

眼病患者 长期、大量吃蒜，对眼睛是有害的。蒜辛，而且它是走清窍的，通眼睛，容易造成眼部损伤。所以，吃蒜要注意不要过多，尤其是有眼病的人，在治疗时必须忌辛辣食物。

重病患者 蒜属发物。所谓发物，是指特别容易诱发某些疾病或加重已发疾病的食物。食用像大蒜、辣椒等辛辣食品，对患有重病或者正在服药的人来说，很可能出现明显的副作用，不但可能引发旧病，还可能使药物失效或与药物产生连锁反应，影响身体健康。

□ 据《医药养生保健报》

美食

这样吃清热解毒补正气

新冠肺炎防控进入关键期，合理饮食也很重要。以下几款食养方不妨试一试：

香椿炒鸡蛋



材料：香椿芽150克，鸡蛋4只，适量调味品。

做法：先将香椿芽洗净，放进沸水中焯烫，取出沥干水分，剁碎，与鸡蛋液、少许精盐拌匀，花生油起锅快炒至熟即可。

特点：健脾化湿，解毒杀虫，滋阴降火，养血润燥。

韭菜炒河虾

材料：韭菜500克，鲜河虾300克（若用干品则100~150克，先泡好）。

做法：韭菜洗净，切段；花生油起锅，将河虾爆炒1分钟，加入韭菜炒熟，调味即可。

特点：补肾壮阳，健胃补气。 □ 据《广州日报》

释疑

吃油条会得老年痴呆症吗？

很多人认为“油条吃多了会得老年痴呆症”。因为制作油条会用到一种叫明矾的食品添加剂，明矾中含有一定的铝元素，长期食用油条会使铝在身体中积蓄，最终导致老年痴呆症。

事情真的是这样吗？

目前，并没有明确的研究结果表明铝会导致老年痴呆。老年痴呆症即阿尔茨海默氏症。“铝导致阿尔茨海默氏症”这种说法来源于上世纪80年代初，一篇加拿大医生的研究性论文称，他们检测了几个患有阿尔茨海默氏症患者尸体的大脑，发现铝离子含量明显高于正常人。于是他们推论铝是与阿尔茨海默氏症有关的“有害因素”。后来，有医学界人士开展了重复实验，结果发现死者脑组织中的铝含量并没有明显的升高。所以，除去那篇错误的研究论文，目前还没有证据表明铝元素与阿尔茨海默氏症之间有直接的关联。 □ 据新华社

提醒

皮肤干燥，注意四点

瘙痒非常重要的原因就是皮肤干燥，因此我们要注意保湿。保湿要注意以下几个问题：尽量不用或少用沐浴露，因为皮肤的表面是酸性的，多数沐浴露是碱性的，容易改变皮肤表面的酸碱平衡；尽量不要用太热的水，太热的水会破坏皮肤表面的脂质屏障；正确使用润肤膏，一定要在皮肤还是很湿润的时候就开始擦润肤膏；选择正确的润肤膏，最好选择有点油性的，保湿效果会更好。 □ 据《广州日报》

萎缩性胃炎试试土豆粥

萎缩性胃炎选用食疗方应以能温中健脾、滋阴养胃、舒肝和胃的食物为主，可以试试土豆粥。土豆100克，粳米60克，食盐适量。将粳米淘洗干净后放入锅中，加入适量水，用大火煮沸，再用小火煮至米熟。放入去皮并切成小块的土豆，熬成粥，放入食盐即可。 □ 据《大河健康报》

前沿

想更健康快乐？不妨少用社交媒体

想变得更健康、更快乐吗？依据德国研究人员建议，不妨从少用社交媒体做起。

波鸿鲁尔大学研究人员以286人为研究对象，这些人日均使用社交媒体1小时。研究人员把他们分为两组，测试两周。第一组有140人，每天使用时间比测试前减少20分钟；第二组146人，每天使用时间没有变化。

研究人员在研究开始前、开始一周和两周后、测试结束一个月及三个月后，经由在线问卷调查了解所有人使用社交媒体的方式、生活方式和幸福感。结果显示，第一组测试结束后主动或被动减少社交媒体使用时长，吸烟量较先前减少，锻炼更积极，且抑郁症状少于第二组，对生活满意度上升。

在美国最新一期《计算机在人类行为研究中的应用》杂志刊载的文章中，研究人员写道：“对社交媒体成瘾两周后，诸如幸福感提升和生活方式更健康之类的效果，持续到了测试结束3个月后的最后一次检查。”

研究人员表示，仅缩短每天使用社交媒体的使用时长就足以预防上瘾、提升幸福感，以及促进更健康的生活方式。

□ 据《北京日报》

养生

早晨起床这样做



慢慢起床 人在刚醒来的时候，血压也是会变高的，为了避免出现各种意外，建议起床的时候不要太快，可以让动作慢一点，慢慢坐到床边，再站起来。

头面部按摩 刚起床时正确的头面部按摩可以促进血液循环，摆脱睡意，让人体更快地进入状态，促进人体的内分泌系统的调节。

吃好早餐 长时间不吃早餐会让身体营养不良，导致肠胃疾病，降低免疫力，对身体健康造成巨大的影响。

空腹喝水 清晨喝水应该是空腹喝，也就是在刷牙后、早餐前，最好小口小口地喝水。清晨喝一杯白开水，在人体代谢过程中，既补充了细胞的水分，也降低了血液黏稠度，有利于尿液的排出。

小幅运动 清晨起床后，缓缓走到阳台上，做些舒展筋骨的动作，拉拉筋，可以让身体快速恢复到活跃状态，还可以促进身体血液循环。

不要憋尿 有尿意的时候，要赶快起床，不要憋着。尿液中含有多种人体代谢后的废弃物，憋尿对肾脏极为不利。

□ 据《北京青年报》

停办声明
 合肥春蕾幼儿园，地址：合肥市瑶海区七里塘板板桥龙潭（许可证号：教民134011462006041号），已于2020年4月9日停办，特此声明。