

呵护鼻腔:小习惯影响大健康

鼻部健康是人体健康的“晴雨表”，鼻腔作为呼吸系统的门户，是空气净化的第一道防线，也是多种疾病发生的“源头”。然而，生活中许多与鼻子相关的、看似无关紧要的“小习惯”，例如频繁挖鼻孔、用力擤鼻涕、随意拔鼻毛等，都可能影响健康。

鼻子作用十分重要

鼻部虽小，却承载着呼吸、嗅觉、免疫等重要功能。一个成年人鼻腔里内衬的黏膜面积

约有120平方厘米至150平方厘米。

健康的鼻腔是一个精密的“空气处理系统”。空气进入肺部前，通过鼻腔可以过滤掉约80%直径大于5微米的颗粒物。鼻子大致分为外鼻、鼻腔和鼻窦，其中，鼻腔结构最为复杂。鼻腔包括鼻甲、黏膜、上皮细胞等，它被鼻中隔分为左右两腔、前有鼻孔与外界相通，后连通于鼻咽部。鼻腔前下部较为阔大的部分是鼻前庭。鼻前庭主要位于鼻翼和鼻尖的内面，内面衬以皮肤，生有鼻毛，有过滤尘埃、净化吸入空气的作用。

鼻毛是空气进入鼻腔的第一道防线，它像天然的过滤网，能阻挡空气中较大的颗粒物和粉尘。

鼻腔内布满了黏膜，能调节适当温、湿度，为下呼吸道创造理想的气体环境。黏膜产生的分泌物是“防疫盾”，里面含有溶

菌酶、干扰素等免疫物质，能杀灭部分细菌和病毒。黏膜下的血管极其丰富，包括动脉、静脉、毛细血管等，交织成网，四通八达。其中，属于鼻腔结构的鼻甲黏膜就像加湿器，鼻甲黏膜内有丰富的血管网。

鼻腔异常易引发连锁反应

鼻腔健康状况与全身多系统密切相关，可以用“多米诺骨牌效应”来形容其危害。

鼻腔异常会引发全身健康连锁反应。作为呼吸系统的“守门人”，若鼻黏膜受损或功能下降，病菌更易长驱直入，增加呼吸道感染风险，引发感冒、咽炎、支气管炎等疾病。此外，鼻腔与耳、咽喉相通，鼻部问题可能波及邻近器官，如引发中耳炎、咽喉炎等。

慢性鼻炎等因素会导致鼻甲肥大、鼻中隔偏曲、鼻窦炎鼻息肉等其他鼻部疾病。这些鼻部疾病可能会引发鼻塞，而长期鼻塞不仅会导致睡眠呼吸障碍，影响血氧供应，增加高血压、心脏病等慢性病风险，还会影响面容。

一旦鼻塞严重，人们会被迫使用口呼吸。如果呼吸气流通过口腔且超过一定比例（一般为25%—30%）且长时间如此时，会引发大问题。

长期张嘴呼吸会导致人们的嘴唇肌肉力量不足、闭唇困

难，即使去除了鼻部呼吸阻塞的病因，患者往往也会维持原有口呼吸习惯，难以自主改善。许多人误以为张嘴呼吸仅是习惯问题，殊不知长此以往会导致“腺样体面容”，表现为下颌后缩、牙齿排列不齐、唇厚外翻等，甚至影响儿童颌面发育。此类患者常伴随咬合功能异常，需通过正畸或正颌手术矫正。

此外，鼻腔的各种病理状态还可能导致嗅觉失灵。成年人长期鼻塞可能与阿尔茨海默病风险上升相关——缺氧会加速脑细胞凋亡，导致记忆力减退。

日常需养成良好护鼻习惯

看似无伤大雅的小习惯，却有可能造成大危害。

很多人喜欢挖鼻孔。但挖鼻孔不仅损伤鼻黏膜，还可能将致病菌带入鼻腔。用手指挖鼻孔的时候，会把手指上的细菌送到鼻腔里，非常容易引起鼻部感染。此外若鼻部红肿长痘被挤压，感染可能会经面部静脉逆流至颅内，严重者甚至会引发海绵窦血栓性静脉炎。

临床数据显示，错误的擤鼻涕方式会导致鼻黏膜损伤。专家指出，反复掏挖易造成鼻黏膜干燥、破损，增加过敏反应概率；用力同时捏住双侧鼻孔擤鼻易导致鼻孔局部肿胀、堵

塞和疼痛；过度用力吸鼻子还可能引发鼻黏膜急性或慢性炎症，甚至导致鼻出血或感染。对此，正确做法是单侧交替擤鼻涕，也就是按住一侧鼻孔，另一侧缓慢呼气排出分泌物，两侧交替进行，让鼻涕自然流出。要避免用力过猛，防止分泌物逆流至中耳或鼻窦引发感染。

许多鼻部疾病起初只是小问题，但若长期忽视则会逐渐加重。日常养成良好的护鼻习惯，比患病后再治疗更重要。长期揉搓鼻部可能导致鼻周皮肤敏感，诱发接触性皮炎；长时间佩戴口罩可能因空气流通不足导致鼻黏膜缺氧，出现干燥、刺痛等不适；频繁拔鼻毛会削弱鼻腔的过滤功能，增加呼吸道感染风险。

日常清洁鼻腔要避免用手挖，可用生理盐水喷雾或洗鼻器轻柔冲洗；干燥季节可涂抹少量凡士林或维生素E软膏于鼻前庭，防止鼻腔干裂。此外，还可以适量补充维生素A、C、E，促进鼻黏膜修复；坚持适度运动，包括慢跑、游泳等，改善鼻腔血液循环。

鼻腔疾病早期症状隐匿，易被忽视。建议每年至少进行一次鼻腔内镜检查，尤其是有过敏史或家族遗传人群。



伸筋益处多

俗话说“筋长一寸，寿延十年”。2020年一项美国研究证实了这一说法，拉伸运动能降低死亡风险。韩国一项新研究也证实，与不进行柔韧活动者相比，每周至少进行五次柔韧活动者死亡风险低20%。

增肌 柔韧性训练可拉长肌肉，力量训练则收缩肌肉。这两种运动均在给肌肉和结缔组织施加压力，进而促进蛋白质合成。研究表明，单个肌肉拉伸>30分钟/次，6天/周，持续6周可增肌。年龄较大、久坐不动者，最有可能通过拉伸运动增肌。

软化血管 伸展运动对心

血管有益。因为柔韧性差与动脉硬化有关。拉伸运动不仅与动脉功能的改善有关，还与静息心率、血压降低以及血管舒张有关。

提高运动能力 拉伸运动能提高运动能力，让动作更到位并降低受伤风险。有研究发现，运动前静态拉伸运动与力量、速度的提升有关。每块肌肉拉伸时间应<60秒，将静态拉伸运动与积极热身运动相结合能提高效率。当跑步更灵活时，运动效率更高，进而能提高体能。这对心血管健康有间接的好处。

预防受伤 若伸展时感到

肌肉紧张，直接进行高强度的运动容易受损伤。加强肌肉柔韧性可降低受伤风险。拉伸训练最好能做到全身拉伸。如果做不到，建议从有问题的部位开始做一两次拉伸运动。例如，如果背部僵硬，试着每天至少做一次小狗伸展运动（向下趴犬式），每次保持这个姿势30秒到2分钟。伸展上背部等部位可能会提高肩部的灵活性。下半身也是如此，臀部的拉伸运动也会对膝盖和下背部有益。下半身拉伸运动会提高上半身肌肉的柔韧性。肩部伸展运动也会对髋关节的灵活性产生立竿见影的改善。

液的pH值为1~2，是强酸性液体，痰液很快会在胃液的作用下凝固，并被胃液分解，里面混杂的病原体也被清除。

但是，如果服用了抗酸药物，胃液pH值升高，胃和食道内会出现病原微生物，此时若有胃食管返流到呼吸道或肺内，可能会引起肺部感染。如果痰内有结核杆菌，吞咽后可在胃液甚至在粪便中检测出来，少数患者痰液内的结核杆菌吞咽后可引起肠道结核等，有一定的危害性。

痰吞下去要紧吗

都说“小小一口痰，细菌千千万”。那么，不小心把痰吞下去会不会有危险？

痰液来自呼吸道黏膜下腺体和呼吸道上皮杯状细胞分泌的黏液和水分。有炎症和损伤时，会刺激这两个部位的腺体细胞，导致黏液和液体分泌，与呼吸道的炎症细胞、抗原和病原体等混合，在呼吸道上皮细胞纤毛的摆动下，形成黏液毯向口腔方向转运，这些黏液成分就是痰液。

痰液中99%以上是水分，

不到1%是黏蛋白、抗微生物多肽、上皮细胞、炎症细胞、病原微生物及其死亡后释放出的核酸等成分。

依据所感染的病原体种类和数量，以及呼吸道炎症的急性或慢性状态，痰液可呈现不同的状态和颜色。例如，急性支气管炎为白色黏痰，慢性支气管炎或慢阻肺为白色泡沫痰等。

儿童和少数成年人不会咳痰，痰就往往被吞下去了。大多数情况下不会有问题，因为胃

发现带状疱疹应尽快就诊

一旦发现有带状疱疹，一定要在黄金时间3天内就诊，尽快使用抗病毒药物治疗。急性期疼痛控制得越好，

带状疱疹恢复得越快，带状疱疹后神经痛发生率就越低。

川芎不可久服

川芎具有活血行气、祛风止痛的功效，不仅可以做药，还常被用来炖肉、炖鸡。但长期服用川芎会让阴虚火旺的症状加重，还会使身体

气血受到耗损，甚至引起出血的症状。长期服用或大量服用还会引起中毒的现象，如呕吐、胸闷等。

眼前发黑要警惕

“眼前发黑”的专业医学术语为“黑朦”，任何可能会导致视网膜缺血的原因都可能会导致黑朦，如突然站起、脱水、低血压等。此外，视网膜或眼部本身的疾病也是一过性黑朦的重要原因。需要警惕的

是，供应视网膜的眼动脉是起自颈动脉，因此黑朦常常提示可能是颈动脉出现了问题。单眼的一过性黑朦常常被认为是颈动脉闭塞或狭窄性病变的一种表现，是脑卒中的先兆，需要高度警惕。

别拿毛鸡蛋当滋补品

毛鸡蛋就是死胎蛋，是没有完成孵化的鸡蛋。毛鸡蛋通常有两种来源：一种是在小鸡孵化过程中由于气温、湿度或细菌感染等原因而造成胚胎发育停止；另一种是人为进行干预，提前终

止了小鸡的孵化，将其做成了食物。毛鸡蛋的营养价值并不高，且往往含有沙门氏菌、大肠杆菌、伤寒杆菌等多种致病菌，还含有大量激素，最好别吃。

（本版综合）