

## A 管好鼻子 不尴尬

有人一到冬天，喷嚏就打个不停；有人一睡着就呼噜响震天；有人反复头疼，就是查不出原因……其实这可能是鼻子出了问题。

在事业单位工作的邱先生患有过敏性鼻炎，每到冬天，就被这个“老顽固”折腾——鼻痒、流鼻涕、咳嗽、喷嚏通通“找”上门。“现在两个鼻孔都不通气只能靠嘴巴呼吸”，这几个月都处于尴尬状态的他，苦不堪言。

南方医科大学珠江医院耳鼻喉科副主任李永贺表示，鼻炎、过敏性鼻炎是常见的鼻部疾病，如不及时治疗，很可能诱发哮喘、鼻窦炎、中耳炎等疾病。时间一久，患者慢慢从“鼻呼吸”改为“口呼吸”，久而久之还可能影响面部发育。有人以为打呼噜就是睡得香，但是经常被憋醒，晨起头痛，白天嗜睡，这可能得了睡眠呼吸暂停综合征。这是一种上气道阻塞的疾病，与鼻中隔偏曲、鼻甲肥大、鼻窦炎等疾病有关。

鼻子是人体呼吸的出口和入口。鼻子每分每秒都在吸进新鲜空气，排出富含二氧化碳的废气。日常生活中我们抠鼻子、擤鼻涕等不经意的小动作如果处理

不好，也可能带来大麻烦。

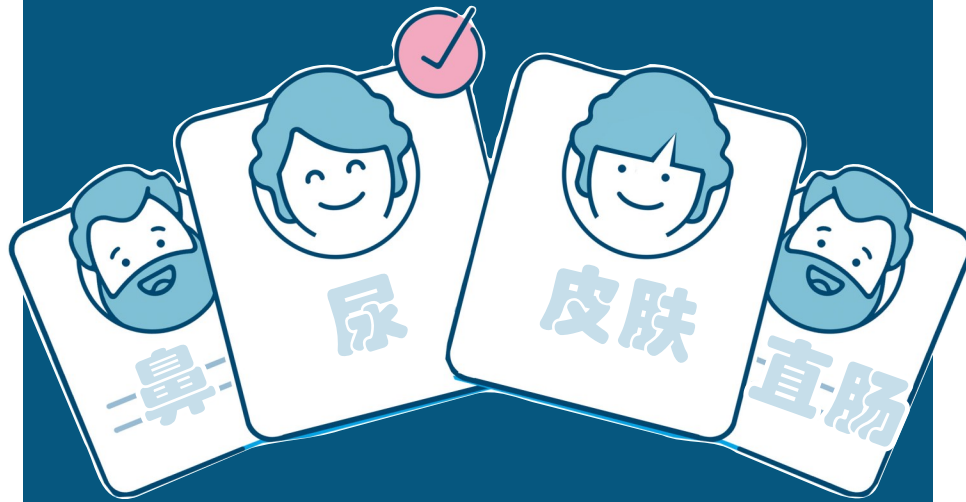
5岁的壮壮(化名)前段时间得了感冒，就在快好的时候，不知怎的耳朵突然疼起来，经过医生检查，确认他得了中耳炎。壮壮妈无法理解，耳朵没进脏东西，也没有撞击，怎么会得中耳炎呢？原来壮壮生病的时候流鼻涕，妈妈教他捏住鼻子用力往外擤鼻涕，这段时间，他几乎成了“鼻涕虫”，每天要擤很多次。

壮壮得的中耳炎恰恰就是因为这种擤鼻涕方法。日常生活中，大多数人擤鼻涕习惯用手指把两侧鼻孔都捏住后再用力擤；还有人喜欢抠鼻子，感觉鼻子脏了，不“动手”就浑身难受。其实，这些方法都是不正确的。

专家指出，把两侧鼻孔都捏住，鼻涕容易被挤进鼻后孔，如果到达咽鼓管或进入了鼻窦空腔，就会引发中耳炎或鼻窦炎。正确的擤鼻涕方法是，用手捏住一侧鼻孔后用力呼气，擤出另一侧鼻孔的鼻涕，再用同样的方法擤另外一侧。用手抠鼻子也不对，如果经常用手指挖鼻孔，可能会损伤鼻黏膜；用手指挖鼻孔还可能将细菌带进鼻腔，导致呼吸道感染。

还有一个就是农历新年了，过年前给家里做个大扫除是中国人的居家习惯。平时看似整洁的家，有时也能清理出不少垃圾！同样，我们的身体里也有垃圾，您想过好好清除一下吗？

吸进的空气、吃进的东西、喝下去的水，经过气体交换、消化吸收、新陈代谢等生理过程，有用的营养元素留在身体里；没用、有害的废物则通过鼻子、泌尿道、皮肤或直肠等途径排出。保持出口通畅，可避免垃圾滞留体内，反噬身体。



## 管好四大“出口” 给身体做个大扫除



### 小贴士

#### 如何养成喝水的习惯

- 1、办公桌贴标签提醒喝水。
- 2、随身带个水杯。
- 3、吃饭之前喝水。
- 4、加些新鲜蔬菜和水果汁，给水里增添点味道。

## 七类食物强力清扫体内垃圾

现代人的生活节奏越来越快，营养的摄入难免不均衡，加上空气污染，身体难免会存留大量垃圾。以下七种食物可以有助扫空身体内垃圾，让你恢复一身轻松！



现代人的生活环境因为受到化学工业及汽车尾气排放的污染，通过呼吸吸入了大量对人体有害的毒素，这些有毒物质进入人体内，其产生的自由基会攻击蛋白质、核酸和脂肪，使它们受伤或引起变性，从而导致癌症、细胞衰老、动脉硬化、冠心病、中风等疾病。

据研究，含胡萝卜素丰富的食物可消减人体的自由基。紫菜、海藻、甜瓜、胡萝卜、柑子、红薯、柿子、木瓜、甘蓝、橙子、肝、牛奶、蛋黄、鱼类等食品都含有丰富的胡萝卜素。

### 【富含胡萝卜素的食物】



### 【粗粮】

粗粮主要是指包括玉米、小米、燕麦等谷类食物。常吃红薯、土豆、玉米、荞麦等粗粮有助于保持大便通畅，使体内毒素不会久滞肠道。粗粮中含有大量精米、白面所欠缺的特殊的维生素和矿物质。这些营养素有助于调节肠胃内环境，易为人体吸收并提高免疫力。



### 【新鲜的绿色蔬菜】

新鲜的蔬菜较多为碱性，可以中和饮食中糖、肉、蛋及代谢中产生的过多酸性物质，使体液保持弱碱性，从而清除有毒物质。常食蔬菜可选萝卜叶、青菜、油菜、菠菜、芥蓝、大白菜、胡萝卜、菜花、甘蓝等。



### 【猪血】

猪血对人体防病保健有着极重要的作用，猪血中的蛋白质大大高于猪肉和鸡蛋，猪血中还含有18种氨基酸，并含有铁、钾、钙、磷、铜、锌等人体必需的微量元素。猪血中的上述营养成分及微量元素对促进人体健康，改善人体新陈代谢机能，都具有重要作用。



### 【海带】

海带对放射性物质有着亲和力；海带胶质能使体内放射性物质随同大便排出人体，从而减少放射性物质在人体内的积聚，也减少了放射性疾病的发生率。而海带本身含碘量高，对因缺碘而致的甲状腺肿大及甲亢病有效。它含有的褐藻氨酸，又有预防白血病和胃癌的作用。



### 【菌类】

经常食用黑木耳、银耳、金针菇、凤尾菇、猴头菇、香菇等富含硒的菌类，可降低血压，降胆固醇，防止血管硬化，提高机体免疫功能，增加体内免疫球蛋白的水平，兴奋骨髓造血功能，并有滑肠、洁血、解毒、增智等作用，同时有助于消化。



### 【绿茶】

绿茶中有许多解毒因子，它们易与血液中有毒物质相结合，并加速从小便排出。常饮绿茶还能防癌和降血脂。吸烟者多饮绿茶可减轻尼古丁的伤害。

## B 控制饮食 不憋尿

当你在温暖的床上、在严肃的考场、在长途大巴上、在重要的会议上、在找不到厕所的大街上……尿意来袭，怎么办？面对那种呼之欲出，难受至极的感觉，你最可能做的是——使出浑身招数：憋着！

然而憋尿也能憋出大事！33岁的周先生是一名玻璃搬运工。一天，由于要赶时间卸玻璃，已有尿意的周先生无暇上厕所，只能一直憋尿工作。突然，在他身旁用于卸玻璃的吊架一松，一块约有一吨重的玻璃从架上掉下来，不巧砸在周先生身上。经过医生检查，发现周先生的身上不仅有骨折迹象，玻璃对其腹部的撞击竟造成他的膀胱破裂。所幸及时进行了膀胱修补手术，术后休息四周后，周先生的膀胱功能才恢复正常。

憋尿是一种不良习惯，最直接的危害是导致尿路感染。因为憋尿影响了正常规律的排尿过程，尿液滞留在膀胱过久，会增加细菌感染的机会。再者，憋尿后膀胱内压力增高，细菌易沿着输尿管上行，引起肾盂肾炎。

相较于男性，憋尿对于女性的身体伤害更大。女性的生理结构跟男人不同，其尿道跟内生殖器官同处于盆腔，憋尿时膀胱充盈，势必会

压迫子宫，影响到子宫的位置，长期如此，子宫也难以复位，甚至影响到经血排出，导致痛经。

既然憋尿会产生这么多严重后果，那么少喝点水行不行呢？答案是否定的。饮水量少者膀胱中的尿液必然会减少，而有害物质从肾脏排泄到膀胱后，在尿液中的浓度也就相应较高。这些高浓度的身体垃圾会对膀胱黏膜造成强烈的刺激，这样的后果，不用细想也能明了了。

35岁的岳桂兰(化名)是永州道县人，她最大的爱好就是打麻将，只要上了牌桌，就能一整天既不喝水也上不上厕所。大约从一年前起，岳桂兰下腹开始疼痛，老是要上厕所，但每次尿量都很少，而且“蹲好久才拉得出”。吃草药、打针后症状没有缓解，当地医院确诊为“膀胱结石”，经手术，切开膀胱取出一个约9×8cm大小、近500g的椭圆形结石。

现代人在忙碌的工作中常常忘记喝水，特别是上班族每天一早进入办公室，第一件事就是打开空调、计算机，然后一坐就是好几个小时，根本不记得要喝水，甚至有人在长达7—8小时的工作时间里，滴水未进。这些不良习惯给身体健康埋下隐患，一些人只有在生病就诊或者在某次健康检查中发现了问题，才有机会得到医生的警告：“平常喝水太少了！”

出汗部位不同，能反映出一个人的身体状况，身体这些部位爱出汗，有可能是健康的表现！

**多汗伴有头晕** 多半是低血糖的表现，通常是多汗、颤抖、乏力、头晕等表现。

**多汗伴有疼痛** 多半是心脏出现问题的表现，通常是胸部疼痛或有压迫感，有时会放射到肩膀、手臂或背部。如果出现这个症状，应立即就医。

**黄汗** 多半是肝胆湿热的表现，通常这样的人一出汗，就会留下黄色的印记。这样的人肝火比较旺，容易发脾气。

**鼻子出汗** 说明肺气不足，需要调理补气。西医认为这是免疫力低下的表现。

**颈部出汗** 人体颈部的汗腺分布稀少，如果你的脖子常常出汗，可能与你全身内分泌失调有关。

**胸口出汗** 如果胸口常出汗，中医认为这是脾胃失和的表现，说明体内血液循环很慢，氧气运输不顺畅。

出现以下状况也要引起重视哦！

**多汗伴有头晕** 多半是低血糖的表现，通常是多汗、颤抖、乏力、头晕等表现。

**多汗伴有疼痛** 多半是心脏出现问题的表现，通常是胸部疼痛或有压迫感，有时会放射到肩膀、手臂或背部。如果出现这个症状，应立即就医。

**黄汗** 多半是肝胆湿热的表现，通常这样的人一出汗，就会留下黄色的印记。这样的人肝火比较旺，容易发脾气。

## D

## 肠道堵塞 科学调

通常，正常人每天或隔天会有一次大便，这属于一种相对正常的排便习惯跟规律，如果不符合这种规律，就可能是便秘。便秘的常见原因有以下几个：

**饮食习惯不好** 吃得太精细，不爱吃粗粮，食量小饮食不均衡，吃多吃少蔬果少。这难以保证每日排便的“分量”，以致没得东西拉。

**经常憋住便意** 由于各种原因，在有便意时耽搁了没去排便，然后便意消退，最终引发功能性便秘。

**排便习惯不好** 比如蹲坑的时候不专心，非得玩手机、看报纸，无限拉长如厕时间，蹲半天把把还待在直肠里，久久等不到大脑发射信号。

**不爱运动又不爱喝水** 运动太少，意味着结肠蠕动减少，不利于排便。喝水太少，很可能导致把水分分不足，而变得干硬，很难被排出来。

**上了年纪** 事实就是老年人出现便秘的状况更普遍。身体机能会有所下降，加上活动减少，就更容易导致便秘。

本版文字由本报综合整理。图片均来源于网络，请作者与本报联系，以奉稿酬。