



秋天是鼻炎的易发期,尤其是过敏性鼻炎患者,喷嚏不断,鼻塞、头疼等,影响生活。想要预防秋季鼻炎,要注意以下几点。

别把鼻炎当感冒

过敏性鼻炎和感冒初期症状相似,错误治疗后,很容易延误病情,以下方法可将两种疾病区分。感冒通常会伴有喉咙痛、咳嗽等,严重的还会发烧、头痛、全身酸痛。过敏性鼻炎的典型症状是阵发性连续打喷嚏,一般3个以上,尤其清晨厉害;喷嚏完后会有大量清水样鼻涕,亦可因继发感染而变稠;鼻痒、鼻塞,还可伴发眼痒、流眼泪等眼部过敏现象。

日常生活注意四点

预防受凉是关键。日常加强体育锻炼,增强抵抗力,如晨跑、游泳等,可提高人体对寒冷的耐受力,有预防鼻炎发作的作用。但秋冻要因人而异,对于老年人、

秋季一到 鼻炎易闹 预防缓解中医有招

身体虚弱或有慢性病的人群,要根据天气情况,适当加衣被,不宜盲目“受冻”,以免引发疾病。避免接触过敏源。避免接触粉尘、化学有害气体或特殊气味的刺激,以免影响鼻黏膜功能,诱发鼻炎。少去空气较浑浊、污染较严重的地方,出门在外可以选择戴口罩。居室适当增加室内湿度,并经常开窗换气,以保持空气的湿润和新鲜,从而减少不良刺激。及时更换、清洗寝具,防止螨虫及其分泌物诱发鼻炎。保护鼻子增强防御机能。鼻毛是空气吸入的第一道防线,有阻挡异物和灰尘颗粒进入鼻腔的重要作用,不能随意剪去。同时,避免用手指挖鼻。挖鼻孔会使鼻毛脱落、黏膜损伤、血管破裂而引起出血,易导致感冒、鼻腔感染和鼻窦炎等问题出现。饮食调理减少刺激。辛、辣、炸、炒等热性之物都属于刺激性食物,如辣椒、生姜、各种煎炸食物等要少吃。海鲜及冰冻鱼、鱿鱼、虾米等咸海产品容易

刺激诱发炎症,也要少食用。过敏性鼻炎患者可以多吃些抗过敏食物,如蜂蜜、酸奶。鼻炎患者还可增加卷心菜、花椰菜、橙子、山楂、枣以及柠檬等富含维生素C食物的摄入量,或遵医嘱服用维生素C补充剂。过敏症患者还可多吃些红枣、胡萝卜、金针菇、洋葱、大蒜等食物,这类食物都含有抗炎、抗过敏物质。

两种方式有助预防

热指快速推拿鼻梁。将双掌及手指用力搓热,接着以左右两手的中指指肚同时夹紧鼻梁两侧,并顺着鼻梁用力向上推至神庭穴(发迹边沿),紧接着又向下推至鼻翼旁,推行速度宜快,一上一下为一次,快速推一百次左右,使鼻腔内有热感为佳。艾灸联合中药敷脐疗法。采用黄芪、党参、白术等健脾益气、益卫固表、温中散寒的中草药碾面混匀,每次取适量加醋调敷于脐窝,再以艾灸灸脐部25分钟。

据养生中国

秋季养护肺脏 按揉穴位含片梨

肺是人体最娇嫩的器官之一,秋后天气干燥,很容易伤肺,特别是老年人,如果因秋燥而伤肺,到冬季就容易感染许多肺部疾病。因此,秋季一定要注意对肺脏的保护。中医认为,一天中养肺的最佳时间是清晨,这时肺脏功能最强,进行慢跑等有氧运动能增强肺功能。肺脏功能最弱的时间是夜晚。晚饭后口中含一片梨,到睡前刷牙时吐掉,可以滋润肺脏。另外,还可以通过按揉穴位的方式来养肺。肺俞穴在背后第三胸椎棘突下,左右旁开两指宽处。每晚临睡前端坐椅子上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松。另一人两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴数十下,同时用手掌在背部两侧由下至上轻拍,持续约10分钟。这种方法可以舒畅胸中之气,有养肺之功效。 据《人民日报》

湿发入睡伤害的不仅是头发 “洗护吹梳”每一步都有养护重点

很多人习惯睡前洗澡洗发,但因为时间太晚,又不想用吹风机,导致入睡时头发处于半湿状态。长此以往,不仅对头发造成损伤,还会给人体健康带来不利影响。

湿发入睡不利健康

损伤发质。头发湿着睡觉,头发和枕头之间会产生摩擦,容易被弯曲成各种形状,尤其是烫、染、漂过的头发打湿后,更易卷曲和缠结,可能使头发拉伸程度超过原本允许的弹力范围,导致断裂。卷曲和缠结后,早上用力梳,会损伤发质,甚至容易掉发。微生物大量繁殖。枕套和毛囊里都可能藏有真菌、细菌等微生物,湿着头发睡觉就如同放置湿抹布不管,被枕头和湿发包裹着的头皮,可能导致细菌、真菌大量繁殖。脂溢性皮炎。马拉色菌是一种人体正常寄生真菌,会定植在头面部、前胸后背等皮脂腺丰富的部位。湿发可能会让马拉色菌大量

繁殖,刺激头皮产生炎症反应,导致出现红斑、丘疹和头皮屑增多、头皮瘙痒等情况,严重者会抓破、结血痂,甚至继发细菌感染等。此外,洗完头后,水分长期滞留于头皮表面,大量水分蒸发,带走热量,会使头皮温度过低。如果免疫力低下,易使局部早已存在的病毒或细菌乘虚而入,造成上呼吸道感染,出现感冒症状。

科学洗护养好头发

不少人认为,保养头发重点在涂抹护发素,其实,从洗到吹,每一步都藏着养护重点。洗发。对油性发质者来说,频率最短可每天洗发1次,但不建议过勤,过度清洁,头皮收到缺油信号,反倒加重出油。中性或干性发质者,频率最长可调整为每周3-4次。水温以40℃左右为宜,温度过高不仅损伤发质,还可能过多祛除头皮油脂,导致头皮出油、头皮屑多的情况更严重。

护发。建议涂抹护发素至少离头皮1-2厘米远,沿发干方向涂抹至发梢即可。涂抹护发素后,可将热水浸泡过的毛巾拧干,冷却几秒后将头发包裹起来,5分钟后冲洗干净,这样能让护发素更好地被吸收,修复受损发质。吹头发。刚洗发后可用厚毛巾包裹住头发,用按压方式,让毛巾吸走水分。不要用毛巾大力揉搓,可能会造成发质损伤。如果使用吹风机,要注意温度别太高,吹风机与发根最好保持10-15厘米距离,风口朝下。头发吹至七八分干时,用冷风缓缓吹,让因热量打开的毛鳞片闭合,提高头发光泽度。梳头发。用宽尺的木梳、防静电的梳子梳理头发。勤梳头也有利于头皮的血液循环,有利于毛发生长。尽量减少烫、染、吹。头发主要成分是角蛋白,角蛋白受热以后容易变性,经常烫、染、吹,发质会受到影响。 据CCTV生活圈

此时宜吃莲子 试试两道汤粥

此时节,昼夜温差加大,气候日渐干燥,宜多吃清凉安神、滋阴润燥的药食,莲子就是不错的选择。烹饪时,可根据个人口味和生活习惯来做,配菜、做糕点均可,尤其以熬莲子粥、炖莲子羹、煲莲子汤为佳,煮着吃容易吸收和消化。莲子雪梨汤:新鲜莲子50克、雪梨100克、山药50克、大枣5个、蜂蜜25克。莲子去芯,雪梨去皮去核切块,山药去皮切段,大枣去核,洗净入锅,加水适量,小火慢炖至莲子、雪梨、山药、大枣熟烂,加入蜂蜜即成。生津润燥,健中助运。莲子百合银耳粥:新鲜莲子50克、百合50克、银耳30克、枸杞15克、糯米100克。莲子去芯,百合剥开洗净,银耳冷水泡开并撕成小块,糯米淘洗干净并浸泡15分钟,共入锅中,加水适量,旺火烧开转小火,熬至莲子、百合、银耳、糯米熟烂后,加入枸杞,稍煮片刻即成。润燥养肺,清心宁神。因莲子略有收涩之性,常腹胀满及大便燥结的人、寒凉体质的人,忌服莲子。 据《中国中医药报》