

夏季鼻出血，教您正确应对！

夏季炎热干燥，鼻腔内易干燥干裂不适，不少人尤其是小孩，可能说着说着就出现了“两行鼻血流下来”的症状。湖南中医药大学第二附属医院夜间急诊和耳鼻喉科，最近也常有因突发流鼻血来院的患者。一般来说，鼻子易出血部位在鼻中隔前下方的易出血区，40岁以上中老年人则多见于鼻腔后部，那么，引起鼻出血的原因究竟有哪些呢？

夏天流鼻血的原因

中医认为，流鼻血是由于人的气血上逆导致的。鼻属于肺窍，鼻子出现病症，与肺和肝等部位出现异常有着很大的关系。当人的气血上升，特别是肺气较热时，人就会流鼻血。肺气过热时，人的眼底也会带血或出血。

夏日天气燥热，人在生气、发

怒，甚至是休息不好时，都可能气血上升，导致鼻腔出血。另外，饮酒和食用过多的辛辣、煎炸等食物，也可能导致肺热，使人流鼻血。

除天气原因外，爱流鼻血还与鼻腔的干燥程度有关。当鼻腔过于干燥时，里面的毛细血管就会容易破裂，导致流血。如果是患有过敏性鼻炎的人，频繁进出空调房，冷热交替会引起鼻部瘙痒，多次揉搓鼻子也可能弄破毛细血管，导致出血。

各种鼻腔异物出血、鼻炎、鼻窦炎以及鼻中隔相关疾病如鼻中隔偏曲、黏膜糜烂、穿孔等疾病可致鼻黏膜血管受损而出血。

这样正确处理鼻血

有很多人处理流鼻血的方式通常是以下两种：45°角仰望天空，不让

鼻血流下来，或者用纸巾堵住流血的鼻孔，静待鼻子自行止血，其实这样是不正确的！

仰头止血会导致大量的鼻血从后鼻腔流入口腔和咽喉，有可能吞下大量鼻血，从而导致胃部不适，引起腹痛、呕吐等症状。

而用纸巾堵塞鼻孔，容易摩擦损伤到鼻腔黏膜，破坏脆弱的毛细血管，加重出血；再者，塞住鼻孔，原本向外流的鼻血可能会倒流进口腔、食管甚至气管等，造成和仰头止血一样的危险。

正确处理鼻出血的方法是：头部保持正常直立或稍向前倾的姿势，使已流出的血液向鼻孔外排出，以免留在鼻腔内干扰到呼吸气流甚至堵塞鼻腔；将出血侧鼻翼向鼻中隔方向按压数分钟，可配合局部冷敷，一般可止血。

对于反复长期鼻出血患者应日常重点监测血压、凝血功能及血常规，对于异常结果积极采取措施。

对于鼻腔术后患者，应避免用力擤鼻和剧烈活动。出现鼻塞及鼻内结痂勿挖鼻，多喝水，适当应用加湿器保持鼻内湿润。

如何预防流鼻血

1.防止室内干燥，可在地面上洒些水，或用空气加湿器，保持室内一定的湿度。

2.勤洗鼻，滋润鼻腔。

3.多喝水，多吃蔬菜和水果及富含营养且清淡、易吸收的食物，防止维生素C、B1、B2等的缺乏。

4.不要抠鼻孔，避免损伤鼻黏膜。

(据湖南中医药大学第二附属医院公众号)

健康食疗

五款食疗方可有效缓解失眠

中医认为不少失眠与脏腑功能虚弱有关，不妨对应选择适合自己的食疗方，补脏腑，助睡眠。

失眠多梦→酸枣仁粥

若失眠多梦，伴有心慌健忘、头晕目眩等症，中医认为多由心肝阴血不足所致，可取炒酸枣仁60克加水煎熟，去渣取汁，将粳米400克放入药汁中煮粥，每次适量食用，能够起到养血、补肝、宁心等作用，改善此类失眠。

失眠烦躁→甘麦大枣汤

如果睡眠不安、烦躁、精神恍惚，与心阴不足、肝气郁结等因素有关，可将小麦30克、甘草9克、大

枣10枚洗净，加水煎煮30分钟，去渣取汁，代茶饮用，可以养心解郁安神，尤其适合更年期情绪不稳、容易失眠者。

失眠健忘→百合红枣粥

思虑过多、长期劳倦等人群可存在心脾两虚的问题，容易出现失眠健忘、心慌多梦、神疲体倦等表现，可选取百合20克、红枣6枚，与小米50克一同煮粥，早晚趁温热各服一次，可以起到健脾益气、宁心安神的作用，改善此类失眠。

失眠易惊→远志枣仁粥

如果睡觉过程中容易惊醒，或伴

心慌、健忘等表现，可取远志10克、炒酸枣仁10克洗净，加水煎煮，去渣取汁，在药汁中加入粳米50克熬煮成粥，晚间睡前服用，有助镇惊、补血、安神。

失眠腰酸→杞圆膏

如果失眠人群平时有腰膝酸软、头晕耳鸣、健忘等表现，多与心肝肾不足有关，不妨选取枸杞子20克、龙眼肉20克洗净，加水文火煎熬，直至两种材料没有味道，去渣取汁后继续煎熬成膏，每次取1至2汤匙，用温开水冲服，有助补益肝肾、养心安神。

(据北京中医医院公众号)

中医养生

夏季贪凉伤身体，安全度夏有良方

中医认为夏季人体阳气在外，体内偏于虚寒，日常养生最怕贪凉，容易感冒、腹胀、身体疼痛等，颇有季节特点，中医有调理的好方法。

贪凉感冒：巧用香薷

香薷饮：将香薷10克、厚朴5克、白扁豆(炒黄打碎)15克放置保温杯中，用开水焖1小时后代茶饮用，可防治暑湿感冒、空调病。

香薷粥：将香薷5克加水煎沸、去渣留汁；粳米50克、绿豆50克加水煮粥，待熟时加入香薷汁煮沸，一天内分2至3次凉食或温食，可防治夏季轻度感冒。

香荷茶：将香薷10克、干荷叶10克(或鲜荷叶30克)、陈皮10克加水先煎30分钟，再加入薄荷5克，煮5分钟即可代茶饮用，能够消暑理气、祛湿解表。

贪凉泄泻：健脾暖脾

预防夏季腹泻，除了避暑、注意饮食常温新鲜，还要健脾祛湿。可将藿香、佩兰装入布袋随身佩戴或挂在房中，一个月左右更换一次，发挥化湿、解暑、醒脾的作用。

可取苍术10克、陈皮20克、芦根15克(温水浸泡30分钟)煮沸，再加入桑叶10克、菊花10克继续煮沸30分钟，代茶饮用，建议当天煮当天喝。

日常可取桂皮5至10克、生姜几片，在油锅中爆香，放入猪排骨250克(斩件后用食盐、花生油、生粉、生抽腌制10分钟)，煎至味香微黄，加入山药250克(切段)翻炒片刻，加适量清水大火烧开，转小火焖煮，汤汁不多时开大火，加食盐调味即可。

桂皮暖脾，山药补脾，二者搭配排骨烹饪，可以温补脾肾、通经散

寒，适合夏天贪凉食冷所致的腹部冷痛、腹泻人群食用。

贪凉腰痛：强壮筋骨

杜仲、巴戟天是治疗腰痛的重要中药，具有补肝肾、强筋骨、祛风湿的功效。将杜仲15克、巴戟天15克、陈皮10克泡软切段，与猪脊骨250克(提前加姜片、料酒腌制，冷水下锅煮沸去除血沫)、生姜一同放入砂锅，加冷水浸没，大火煮沸后转小火煲1小时，出锅前放入枸杞10克，加盐调味(2至4人份)。此汤有助改善腰痛、乏力等不适。舌红少苔、咽干烦躁的阴虚火旺体质者不宜服用，感冒者忌服。

还可将双掌摩擦发热反复贴于肾俞穴(肚脐水平线与脊柱相交处，后正中线旁开两横指)3至5分钟，或手指按揉至酸胀微热，有益强腰补肾。

(据《健康时报》)

健康新知

常喝胡萝卜汁有助降血压

俄罗斯卫星网援引一项新研究发现，吃生胡萝卜和饮用胡萝卜汁能有效降低高血压。

一项涉及2195名40-59岁参试者的新研究表明，经常饮用生胡萝卜汁有助降低收缩压和舒张压。研究人员表示，胡萝卜等果蔬中富含关键降压微量元素钾，可直接抵消食盐的副作用，食盐中大量的钠会导致血压升高。胡萝卜富含绿原酸、对香豆酸和咖啡酸等酚类化合物，这些都有助于放松血管和减少炎症，进而降低血压水平。另一项涉及17名参试者的小型研究结果表明，连续3个月每天饮用16盎司(约合473毫升)鲜榨胡萝卜汁可显著降低收缩压水平。

吃鸡肉会降低胃癌风险

近期，日本国立癌症研究中心和国立健康与营养研究所的研究小组发表论文报告揭示，摄取鸡肉会降低胃癌风险。

研究小组对日本90.5万名45-74岁的居民进行约15年的追踪调查，将全肉(肉类总量)、牛肉和猪肉(红肉)、火腿香肠等(加工肉)、鸡肉(属于白肉)按照每日摄取量的多少，各分5组进行比较、分析和研究发现，在女性中，与鸡肉摄取量最少组相比，摄取量最多组胃癌风险降低25%，且在幽门螺杆菌阳性的女性中也观察到同样结果。

这一结果的原因可能在于促进致癌相关细胞增殖和脱氧核糖核酸损伤的血红素铁与饱和脂肪酸含量少，以及具有抗炎作用的不饱和脂肪酸多。(据《大众卫生报》)