



挖鼻孔看似无害，实则暗藏诸多隐患

有媒体报道，深圳一名8岁男童平时喜欢挖鼻孔，有时候会挖得流鼻血。一开始家里人没有太在意，后来才发现孩子鼻腔里长了一个包，还发起了高烧，最终，孩子被确诊为细菌性脑膜炎。究其原因，竟是孩子经常挖鼻孔所致。

挖鼻孔为何会导致细菌性脑膜炎？鼻部不适究竟该如何科学处理？对此，听听专家的说法。

可能诱发多种疾病

首都医科大学附属北京朝阳医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师张娟介绍，人们平常所说的鼻孔也叫鼻腔，位于颅

底与口腔顶之间，是由骨和软骨围成的腔隙，被纵行的鼻中隔分为左右两侧，内面覆有黏膜。

鼻腔与外界相通，外界的空气通过鼻腔吸入肺部，可以过滤空气中的一部分病毒、细菌、灰尘等，借助鼻腔黏膜表面的纤毛摆动，还能将进入鼻腔的病毒、细菌等排出体外。

很多人感觉鼻腔有异物时，喜欢用手去挖，尤其是当异物不容易出来时，会更加用力，直到把异物挖出来才肯作罢。还有一些人，挖鼻孔对他们来说早已成为一种习惯，即使鼻腔没有异物，也会不由自主地时不时戳几下。

张娟指出，挖鼻孔的行为看似无害，实则潜藏着很多隐患。首先是容易损伤鼻毛。经常挖鼻孔，会导致鼻毛脱落，或者使鼻毛的毛囊发炎，降低鼻毛对灰尘和细菌的阻挡作用，使鼻腔的防御能力降低，空气中的灰尘和病毒容易趁机入侵。

其次挖鼻孔可能造成创伤性鼻出血。鼻黏膜具有丰富的毛细血管，手指频繁、用力地抠挖鼻孔，很容易使鼻黏膜受损，导致出血。尤其在春秋季节，气候相对干燥，鼻黏膜的毛细血管比较脆弱，挖鼻孔更容易导致鼻腔出血。除此之外，由于耳鼻咽喉联通，经常挖鼻孔还容易诱发鼻窦炎、中耳炎、咽炎等。

“更为严重的是，鼻子位于由鼻根部与两侧嘴角连线形成‘面部危险三角区’，这个部位的静脉血管没有静脉瓣，而且与大脑内部的血管相通，当‘面部危险三角区’

出现感染时，容易让病毒、细菌等通过静脉回流波及大脑，造成细菌性脑膜炎等颅内感染，或在静脉形成血栓，影响正常的静脉血液回流，诱发海绵窦血栓性静脉炎，轻则发烧、头痛，严重时 would 诱发休克、意识障碍，出现永久性的神经损伤，甚至死亡。”张娟说。

需科学清理鼻腔异物

那么该如何正确清理鼻腔异物呢？

张娟说，首先我们需要明确，鼻腔里普通的分泌物本身不需要天天清理，因为鼻毛自身有一定自洁能力。如果确实需要清洗，建议用专门的生理盐水鼻腔冲洗器清洗鼻腔。如果鼻部出现炎症，导致分泌物大量增加，建议尽早去医院就诊。

张娟提醒，除了挖鼻孔的行为，其实日常生活中还有一个与鼻子有关的常见动作——擤鼻涕也暗藏危机。

“这个动作做不对，有可能损伤鼻腔和耳朵！”张娟说，不建议同时擤两个鼻孔的鼻涕，因为这样容易增加鼻腔的气压，导致鼻涕经咽鼓管倒流入中耳，病原体繁殖引发感染性中耳炎。

“尤其是鼻炎患者，不正确的擤鼻涕方式会增加患中耳炎的几率。”张娟建议，擤鼻涕时，可以轻轻按压一侧鼻孔，使对侧鼻孔的鼻涕排出体外。

（据《科技日报》）

购买保温杯 材质要选对

天气冷,很多人习惯外出时用保温杯饮水。如今,市面上的保温杯种类很多,如何才能选出安全性高的保温杯?保温杯不宜装哪些液体?

“制作保温杯的材料有不锈钢、玻璃、陶瓷等,不锈钢材质的保温杯相对安全,因为它们一般经过除锈、钝化等多道工序,可以避免产生有害物质。不锈钢材料主要有201、304和316这三种。”中国石油大学理学院副教授周广刚介绍。

201 不锈钢的主要成分是铬、锰、镍,耐腐蚀性相对较差。这种不锈钢即使经过抛光颜色也偏黑,被广泛

应用于对材质要求不高的装饰领域。

304 不锈钢的主要成分是铬、镍,有良好的耐蚀性和耐热性。这种不锈钢一般用于制作餐具、家具、医疗器材等。

316 不锈钢在 304 不锈钢的基础上添加了金属钼,抗腐蚀性更强。它主要被应用于食品工业、钟表饰品、制药行业、航天、医疗器材等领域。

304 和 316 不锈钢都属于食品级不锈钢,可以作为制造保温杯的材料。“在选购保温杯时,建议消费者选择标注 304、316 或‘食品接触用不锈钢’字样的杯子,这类杯子的安全性

更有保障。”周广刚说。

那么,保温杯不宜装哪些液体?一是酸性饮料。橙汁、可乐等酸性饮料容易与不锈钢发生化学反应,导致有害物质析出。这或会对保温杯的内壁造成损伤,也可能导致保温杯的密封性能下降,影响保温效果。

二是茶水。茶水在高温和恒温的条件下容易发酵,进而导致水体中有有害物质增多。

三是中药汤。中药汤成分复杂,容易与保温杯发生化学反应,影响药效,甚至产生有害物质。

（据《科技日报》）

治疗失眠试试这几招

史。踩跷术以压、揉、推、击、擦、拨、点等不同脚法，激发人体脏腑经络功能，使肠道畅通，气血周流，阴阳平衡，同时可祛除全身疲劳、四肢酸痛，增加人体抵抗力，从而促进睡眠。

振腹疗法 振腹疗法为中医外治法，是一套以调理脏腑病为主的推拿手法。通过对丹田、脾和胃部的适当刺激，调理元气的生发运行，并在治疗上以振腹系统手法为体，以辨证取穴施术为用，互相促进，从而恢复脏腑功能。以神阙穴为中心的腹部推拿手法建立在培元气、调运化、畅气机这些基本原则之上，调整元气的虚实盛衰并畅通其运行通路，达到治疗失眠的效果。

安神香囊 现代研究认为，中药香囊里的小草药香味散发后会在人体周围形成高浓度的小环境，而中药成分通过

呼吸道进入人体能够兴奋神经系统，刺激鼻黏膜，使鼻黏膜上的抗体分泌型免疫球蛋白含量提高。促进抗体的生成，可对多种致病菌的生长有抑制作用，还可提高身体的抗病能力。同时，具有安神作用的药物气味分子被人体吸收后，可改善失眠、烦躁等症状。安神药枕也是类似原理，药物通过皮肤接触和感受刺激来达到“入药”的目的。

膏方调理 膏方系中医常用剂型，其调补兼施，量身定制，养中有治，治中有养。失眠患者多为阴阳失调，精血亏虚，膏方中常用的阿胶、龟板胶、鹿角胶等能补益肝肾之精气，恢复耗损之血气。而且，膏方药物浓度高，服用剂量小，携带方便，口感易于接受，尤为适宜长期用药的失眠者。

（乔会秀）



体重稳定的年长女性或更长寿

据《老年学杂志:医学科学》在线报道,美国加州大学圣迭戈分校领导的一项多机构研究显示,60岁后保持体重的女性更有可能活到90岁以上甚至100岁,也就是所谓的“长命百岁”。与体重减轻5%或更多的老年女性相比,体重保持稳定的老年女性长寿的可能性高出1.2至2倍。

研究人员调查了54437名参加妇女健康倡议的女性晚年体重变化与长寿的关系。在整个随访期内,30647人(56%)活到了90岁或90岁以上。

与体重稳定的女性相比,体重至少减轻5%的女性长寿的可能性较小。例如,无意中减肥的女性活到90岁的可能性降低了51%。

研究人员表示,老年女性若想长寿,应将稳定体重作为努力方向。如果上了年纪的女性发现自己在不想减肥的时候却体重减轻,这可能是健康状况不佳的警告信号,也是寿命缩短的预兆。

研究结果表明,一般针对老年女性的减肥建议可能并不能帮助她们更长寿。然而,作者表示,如果医生建议适度减肥以改善女性的健康或生活质量,那么她们应该谨遵医嘱。

这些数据扩展了体重变化与死亡率之间关联性的相关研究。此外,这是第一项将晚年体重变化与长寿联系起来的大型研究。

（据《科技日报》）



当前,美容行业蓬勃发展,不少人已不再满足于每日瓶瓶罐罐的涂抹,家用美容仪器因其方便、易用的特性而走红。然而,这些产品真的有效吗?存在什么副作用吗?听皮肤科医生解析家用美容仪,揭示其中真相。

家用蒸脸器:可以保湿皮肤,但并非利器

家用蒸脸器常见的有冷蒸和热蒸两种类型。

冷蒸脸器通过超声波震荡产生微细的冷雾,将水分子分散成非常小的颗粒,形成一种雾状喷射。这个雾状水分更容易被皮肤吸收,起到补水保湿的作用。适用于各种肤质,有助于舒缓皮肤、缓解皮肤干燥,在使用后可以搭配一些保湿护肤品。对于面部过敏人群,每天矿泉水的冷喷,有助于收缩毛孔,减少面部散热,这也是这类家用美容仪的优势所在。

热蒸脸器是通过加热水,产生蒸汽喷洒在面部。这种热蒸汽可以打开面部的毛孔,有助于清理毛孔内的污垢;可以软化角质层,有助于去除死皮细胞;可以刺激皮肤血管扩张,促进血液循环,增加皮肤的新陈代谢。通常,热蒸汽的温度建议在40℃-50℃。使用频率不宜过高,每周1-2次即可。敏感性、炎症性皮肤慎用。

家用蒸脸器的效果因人而异,有些人可能感觉肌肤更加清爽、通透,而有些人可能感觉没有太大变化。蒸脸器并不能解决所有肌肤问题,综合保养仍十分重要。

家用洁面仪:清洁“神器”并不神,易破坏皮肤屏障

被商家宣称 of 清洁“神器”的洁面仪通常配有旋转刷头或震动刷头,通过旋转或震动的方式,使刷毛或硅胶刷触及皮肤,帮助去除表面的油脂、角质和污垢,从而达到清洁目的。虽然有的洁面仪在宣传中冠以“超声波清洁”,从技术层面看,洁面仪每分钟的震动频率为300次左右,因此严格意义上不能被被认为是超声波。

洁面仪的清洁效果其真实主要来自机械摩擦,简言之,就是物理性的去角质,磨掉皮肤最外面的角质层。我们的角质层并非一无是处,它是我们皮肤的重要保护屏障,对内能锁住皮肤中的水分,对外能阻隔外部的细菌、灰尘,可以说是我们身体上不可或缺的部分。过度清洁导致的严重后果是角质层变薄、皮肤屏障受损,皮肤越来越敏感,稍有风吹草动,皮肤就会亮起红灯。所以,家用洁面仪对于没有过敏症状的油性肤质、易长痘痘的人群有效,但是过敏肤质,尤其是面部有“红云”(即毛细血管扩张)的人群不适合使用。

家用离子美容仪:“离子导入导出”功能只是噱头

几乎所有离子美容仪都提到自己有“离子导入导出”功能。所谓“离子导入导出”就是利用电学上“同性相斥,异性相吸”原理,通过仪器的电流驱动,将护肤品中带电的生物活性成分传送入皮肤中,使护肤品更好吸收;或将皮肤上带电的污垢导出,使

皮肤更加清洁。

这个解释听起来好像很厉害,但仔细分析并不靠谱。首先,我们要导入的化妆品成分复杂,有的带正电,有的带负电,有的不带电,因而很难控制导入的特定成分。其次,家用离子美容仪虽然也可以在皮肤表层形成电场,但是电流的强度非常弱,能发挥的效果非常有限。而且,皮肤是一个优良导体,带电的污垢附着在皮肤上,带的电荷都能通过皮肤的传导而达到中和不带电的状态,即使原来带电的污垢也会不再带电,因此,靠电场的作用吸附污垢其实并不可行。

家用肌肤注氧仪:换了概念的“喷瓶”,跟注氧没关系

几乎所有的注氧仪都宣称仪器是通过高压纳米注氧技术直接把水分子送到皮肤基底层,帮助皮肤深层补水、深层清洁,从而达到解决皮肤干燥、提高皮肤吸收率,还能激活皮肤活性,使皮肤拥有更好的再生能力。如此功效,相信会令不少人心动。真是如此吗?事实上,注氧仪本身只是通过压力将水或精华等液体变成喷雾状,喷洒在脸上。简单来说,注氧仪就是一个偷换了概念的“喷瓶”,只是喷洒压力大些,跟氧气没有任何关系。

注氧仪注入不了“氧”,究其原因还是跟皮肤结构相关。我们常把皮肤比喻为一道城墙,构成墙体的砖头,就是皮肤中的角质细胞,而将砖头粘合在一起的“灰浆”,是角质细胞间的脂质,这个砖墙的表面,还有一层“墙漆”,保护墙体不受破坏,这个“墙漆”就是皮肤表面的皮脂膜。“砖墙”“灰浆”和“墙漆”三者形成牢固的结构,使皮肤维持重要的屏障功能,阻隔外界各种各样、大大小小的分子进入皮肤。所以,无论是水分子,还是护肤精华,均无法轻易穿透屏障被吸收利用。

家用微电流美容仪:宣称“紧致、祛皱、提拉”功效并不靠谱

根据一些美容仪的“官方”介绍,其原理是利用微电流产生电场穿过皮肤表层,对皮肤和皮下组织、肌肉进行刺激作用,促进细胞内ATP合成,促进胶原蛋白合成和提高细胞活力,从而达到紧致皮肤、淡化皱纹和改善面部轮廓的效果。不过,这仅仅是基于零星的动物实验和体外试验得出的结论,尚缺乏非常直接的证据。

微电流刺激确实可以改善人体肌肉功能,用在面部时,面部肌肉也会得到刺激,从而呈现更紧致的状态,但这种作用往往与电流大小相关。市面上的微电流美容仪,

绝大部分的电流量其实很微弱(要符合安全要求)。与此同时,有的还搭配了滚轮按摩等其他功能和护肤品使用,所以,很难说是微电流带来的效果。

家用射频美容仪:可以“锦上添花”,不能“雪中送炭”

射频美容仪的原理是利用高频率的电磁波穿透皮肤,达到真皮层,引发组织细胞内水分子高速震荡摩擦而产生热,通过热损伤启动皮肤的修复机制,增加局部微循环血流,促进胶原蛋白合成,从而改善皮肤弹性、皱纹问题。它就像一只用于皮肤的低温“电磁炉”,当皮肤温度被加热到45℃-65℃时,皮肤会误以为自己受伤了,从而启动胶原再生。

家用射频美容仪有没有效果呢?与医疗机构广泛使用的射频仪器热玛吉来做一个对比。热玛吉采用的是单极射频模式,经表皮加热后,面部皮下温度瞬间可达到65℃,可以起到较好的即刻紧肤效果,同时它具有皮肤冷却保护装置,表皮不会因为高温而灼伤。家用射频美容仪则不同,产品为符合国家电器使用安全的要求,皮肤达到的温度基本都在45℃以下,效果较弱,且没有表皮冷却装置。

家用LED光疗美容仪:相对安全,但作用微弱

市面上的LED光疗美容仪大多利用低能量的可见光,如红光、蓝光,来发挥抗炎修复或杀菌的作用。红光主要通过热作用于真皮层,促进毛细血管扩张,改善局部微循环、消炎和促进组织再生。蓝光主要作用在皮肤表皮层,可以被痤疮丙酸杆菌代谢出来的卟啉吸收,产生大量活性氧,从而达到杀菌作用,主要用来作为治疗痘痘的辅助手段。

家用LED光疗美容仪的操作与使用最为简单,较医疗LED类仪器功率、能量低,使用更为安全,但作用较弱,长期坚持使用,可能会有改善皮肤纹理和光泽度,适用于有色斑和痘痘的问题肌肤。要注意的是,这些设备的长期使用影响未知,也有研究表明长期暴露在蓝光下可能导致皮肤色素沉着和光老化,反而得不偿失。

综上所述,如果期望皮肤问题改善效果明显,还是建议到正规医疗机构使用正规医疗设备治疗。如果使用家用美容仪器,可选蒸脸类、正规的射频类仪器等,在使用前慎重考虑个体差异、产品质量。要记住,美丽是需要科学与谨慎共同呵护的。

（据《文汇报》）