

鼻子：糟糕，又“嗅”出春天了

在各种感官中，鼻子不仅是呼吸的第一道入口，还是强大的嗅觉捕捉器——至少能分辨出1万亿种气味。

然而，灵敏度过高对鼻子来说也是负担，比如“嗅”到春天，意味着比一般人更容易过敏。

每年4月第二个周六是“全国爱鼻日”，《生命时报》邀请专家，告诉你鼻子最容易遭到哪些威胁，并送你一套春季护鼻攻略。

春季，给年轻人一个运动处方

运动不仅能提高身体素质、改善身体状况，还能增强意志力、培养合作意识。特别是群体运动，可以帮助年轻人建立社交关系，缓解心理压力。

以下是科学运动的10条建议。

鼻子，被低估的嗅觉器官

鼻子常被誉为“五官之首”，无论是“三庭”还是“五眼”，都以它为中心划分。对健康来说，鼻子的地位也不容小觑。

呼吸道的守门员

鼻子由外鼻、鼻腔、鼻窦三部分组成，其中鼻腔左右有两腔，腔有前后两孔。

鼻腔表面覆盖一层特殊的上皮组织，长有大量的微纤毛，这些纤毛有自洁功能，可缓慢有序地向位于鼻腔后方的鼻咽部摆动，扫除黏附在鼻腔表面的杂质。

食物的味觉捕手

品尝美食时，你可能认为是味蕾在发挥作用，其实它只能分辨出咸、甜、酸等基本味道，真正的风味鉴赏者是鼻子。

吞咽时食物香气充满喉咙，刺激嗅觉发生作用，分辨出具体食物。鼻塞时吃饭感觉不那么香，就是因为嗅觉抑制了味觉。

感冒时的警报器

当机体受凉时，鼻腔腔中的黏膜首先扩张，继而出现缺氧，并向大脑发出警告，迫使大脑干预。若大脑对警告不敏感，就可能加重感冒。

鼻子几乎能控制人体所有要害系统。如果长期不透气，还会改变胃液酸度，减少胆汁分泌，使肝、肾功能恶化；一旦遭受致命打击，心脏也会被牵连而停跳。

入肺气体的过滤器

人每天都会吸入超过9.5立方米的空气，鼻子的特殊结构可以减缓气流，使吸入空气达到适宜温度，并分泌黏液使空气更加湿润且吸附病毒。

经过一番加工，鼻子把温度为35℃、湿度为95%、不含灰尘的清洁空气输送给肺。

高敏感鼻子怎么熬过春天？

作为灵敏度极高的感官，鼻子是过敏原最常纠缠的对象。

春季花粉过敏通常会持续到5月，最大的花粉过敏原为树类，常见的有圆柏、梧桐、柳树、杨树、榆树等。

这些花粉借助风力传播，数量大，花粉直径微小，刺激鼻腔黏膜后引起一系列过敏症状，如鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流清水鼻涕。为了预防伤害蔓延，建议做好这些事：

提前用药

季节性过敏可“抢先治疗”，有过敏史的人应在过敏季来临前10~14天遵医嘱使用抗过敏药物，如鼻用糖皮质激素喷雾剂、鼻用抗组胺药，有助减轻过敏症状。

看天出门

天气干燥、温度高、风大更有利于花粉传播，容易引发过敏反应。过敏患者应减少外出，尤其要避免在上午10点到下午5点花粉浓度较高时段外出。可关注花粉监测预报，指数较高时减少户外活动。

做好防护

过敏性鼻炎患者不得不外出时，要戴好口罩、防护镜，外露的皮肤搽霜剂。还可使用“花粉阻隔剂”，外出前喷在鼻腔黏膜表面。

回家后清洗鼻腔、脸部、手部等裸露皮肤，换上干净衣服。此外，花粉季要少开窗，尽量不要在室外晾衣服、床单等，避免沾染花粉。

给春天的“护鼻攻略”

春天的干冷空气对鼻腔刺激较大，容易引起鼻炎发作，甚至诱发其他全身疾病。中医认为，春季要重点养鼻，可从以下方面入手：

1. 暖鼻

外出时尽量佩戴口罩，防止冷空气和病菌刺激鼻腔。

2. 饮食忌寒凉油腻

传统医学认为食物有寒性、温性之分，寒性食物容易伤脾胃，食用之后会导致鼻子不适，比如梨、河蟹、咸鱼、咸菜等。

同时，过多食用辛辣油腻食物会刺激脆弱的气道黏膜，从而诱发炎症，引起头痛、鼻塞等症状，因此要注意饮食清淡。

3. 正确擤鼻

擤鼻时堵住一侧鼻孔，擤净另一侧鼻腔分泌物。两个鼻腔同时擤鼻的方法容易导致中耳炎，尤其是儿童。

4. 清洗鼻腔

可用37℃~42℃的生理盐水清洗鼻腔，早晚两次。若使用鼻喷雾剂，应先洗完鼻子后再使用。

5. 鼻部按摩

每天不间断抽出2~5分钟，按摩鼻翼两侧的迎香穴（鼻翼旁开0.5寸的地方，左右两侧各一个），可有效缓解鼻塞症状。▲

1. 确定运动目标

根据自己的健康状况和需求，设定明确、可衡量的运动目标，如增肌、减脂、提高心肺功能等。

2. 制订运动计划

根据运动目标和时间安排，制订合适的运动计划，包括运动项目、频率、强度和持续时间。

3. 选择适合自己的运动项目

了解各种运动项目的特点和适应人群，如跑步、游泳、瑜伽等，选择适合自己的运动项目。

4. 逐渐增加运动强度

按照循序渐进的原则，逐步提高运动强度，避免运动损伤。

5. 保持运动频率和持续时间

尽量按照运动计划执行，保持运动频率和持续时间，以达到预期的运动效果。

6. 注意运动热身和拉伸

在运动前进行热身活动，运动后进行拉伸，有助于预防运动损伤和缓解肌肉酸痛。

7. 保持良好的运动姿势

正确掌握运动的技巧，保持良好的运动姿势，提高运动效果并降低受伤风险。

8. 监测运动效果和身体状况

定期评估运动效果，关注身体状况，适时调整运动计划。

9. 注重运动营养

合理搭配饮食，补充运动过程中消耗的能量，有助于增加运动效果。

10. 坚持和安全

坚持运动，遵循安全原则，避免在恶劣天气或身体不适的情况下进行剧烈运动。