



缓解冬季干燥 不妨给鼻子“洗个澡”

■ 见习记者 徐晗溪

冬季天冷，有些人会感到鼻燥干涩，鼻塞不通，甚至会出现鼻出血等现象。海南省中医院主任医师邱晓堂认为，从医学上看，这是因为鼻腔内粘膜比较薄，本身就特别容易干燥，再加上粘膜中含有丰富的毛细血管。所以，干燥后，易发生脆变，从而导致破裂出血。

针对以上状况，人们可采用冷水浴鼻、按摩等方式保养鼻子。通过按摩鼻子，可以促进粘膜分泌物，保持鼻腔湿润，使鼻腔通畅。除此之外，还有治疗、减轻鼻炎和预防感冒的作用。

给鼻子“洗澡”

预防呼吸道疾病

生活在城市中，人不可避免地会吸进废气。这些污染物会在鼻腔内留下了大量的污垢。若是得不到及时、有效的清洗，便会逐渐损害鼻腔粘膜的健康。因此，邱晓堂建议大家要经常给鼻子“洗洗澡”。例如，用冷水浴鼻。早晨洗脸时，可以用冷水多洗几次鼻子。这个小举动，不仅可以改善鼻粘膜的血液循环，还能增强鼻子对天气变化的适应能力，预防感冒及各种呼吸道疾病。

按摩迎香穴

预防面部神经麻痹

用左右手的中指或食指，点按迎香穴若干次。迎香穴位于面部动、静脉

及眼眶下动、静脉的分支，位于面部神经和眼眶下神经的交界处。按摩此穴，既有助于改善局部血液循环、防治鼻病，还能预防面部神经麻痹症。

鼻外按摩

促进鼻黏膜血液循环

用左手或右手的拇指与食指，夹住鼻根两侧，由上到下连拉12次。这个动作，有利于鼻黏膜的血液循环，可以促进分泌鼻黏液。

鼻内按摩

预防萎缩性鼻炎

将拇指和食指分别伸入左右鼻腔内，夹住鼻中隔软骨，轻轻向下拉若干次。此法既能预防感冒和鼻炎，又能保持鼻腔湿润，黏膜正常。同时，拉动鼻中隔软骨，还能预防萎缩性鼻炎。

印堂穴按摩

刺激嗅觉细胞

用拇指、食指和中指的指腹，点按印堂穴（在两眉中间）12次；或用两手中指，一左一右交替按摩印堂穴。据介绍，这个方法可以增强鼻黏膜上皮细胞的增生能力，并能刺激嗅觉细胞，使嗅觉变得更加灵敏，还能预防感冒和呼吸道疾病，可谓一举数得。

值得注意的是，鼻干、鼻痒、鼻子疼痛、出鼻血等症状，也可能是鼻咽癌、血液系统疾病、高血压等病症的并发症。

人们只需到耳鼻喉科进行检查，就大体判定是否存在上述严重疾病。

海南省安宁医院精神卫生防治宣传窗口

防治精神疾病 专科医院开出健康处方

近期，针对精神分裂症等疾病的防治，省安宁医院专家开出了4大健康教育处方。

精神分裂症

1、早发现、早治疗是治好精神病重要的第一步。

2、不要乱投医问药，应及时到专科医院诊治。

3、遵照医嘱服药，不能自行停药，因停药复发的几率较高。

4、发病期间严加看管，防止自杀，防止伤人毁物。

5、精神症状缓解后，要尽量鼓励病人参加各项康复活动，恢复社会功能。

6、要关心体贴病人，尊重其人格。

情感性精神障碍

1、情感性精神障碍主要表现情绪高涨或情绪低落，是心境障碍的一类精神障碍。

2、经抗躁狂或抗抑郁药物治疗后会好转或痊愈，愈后较好。

3、发病期间病人表现兴奋躁动或情绪低落、厌世，应加强看护，防止发生意外事故。

4、遵照医嘱服药，不可自行停药。此病有反复发作的可能，但间歇期较好，可参加正常工作。

5、定期复诊，如有病情复发先兆请随时去医院就诊。

抑郁性神经症（恶劣心境）

（小可）

网络化时代，五花八门的健康信息在微信平台上传播，一些人对此过目不忘，还有一些人则全盘接受“对号入座”。医学界专业人士提醒人们，微信网络健康信息五花八门，切忌盲目对号入座。

微信养生信息莫轻信 “疑病症”患者 别陷入没病找病怪圈

家表示，微信养生信息莫轻信，应理性对待。

“疑病症”患者易对号入座

“其实，像王女士这样的情况，在医学上称为‘疑病症’。生活中，许多这样的患者看了微信上的健康信息后，会不自觉地‘对号入座’。”解放军第187医院普外科主任医师吉健勇说，除了王女士，该科近期还诊治了多位“对号入座”的患者。他们大都是看到微信健康信息后前来做检查的。

专家表示，“疑病症”在国际上属于躯体形式障碍，患者大多常常感到身体有不适感，认为自己得了某种具体的重大疾病，但多次检查却总也查不出问题。“疑病症”患者常常是敏感多疑、主观、固执、以自我为中心，且自怜和孤独者多见。

解放军第187医院心理医生吴宁指出，“疑病症”其实是神经症的一种，也就是说有一些心理障碍，不属于重型的精神疾病范畴。患者往往性格内向，不善于交流，临床表现为经常胡乱猜疑，整日疑神疑鬼地揣测自己患上诸如心脏病、肿瘤、乙肝、艾滋病、性病等会严重危及生命的重大疾病，从而在情绪上产生焦虑、急躁、抑郁等负面影响。

吴宁表示，疑病症多起源于某些“诱发因素”，如经济压力、人际交往的压力，大多表现在与异性的关系存

在障碍（如缺少异性伴侣或夫妻关系紧张等等），某些突发的精神创伤（如天灾人祸、失恋、外遇、离异、退休、子女离巢、伴侣去世等等）、学习压力。患者常自我暗示或联想会死于某种重大疾病，像本文中所提到的王女士就是亲人长黑痣查出恶性肿瘤而产生联想，认为自己也得了这种疾病，而且已经病人膏肓。

“临幊上，我遇到的怀疑自己得病的患者大都在40岁以上，女性多于男性。”吉健勇认为，微信微信，只能微微相信。因为这其中有些精华、有糟粕，更有一些虚假信息，所以人们应学会辨别，不要轻易相信微信中所说，更不要动辄对号入座。

注意辨别信息真伪

吉健勇说，一般来说，没有明确注明出处的“健康知识”最好不要相信，更不要习惯性转发。因为这些说法往往是不科学的，与其盲信疯传，不如去书店图书馆翻一翻、读一读相关信息的权威书籍。如果还不能找到正确答案，依然怀疑自己有病，可以到正规医院做相应检查，一般正规大医院的说法是值得信赖的。

日常生活中，如果怀疑自己得了某种病，只要做相应检查就可以确诊。但对于王女士这样的患者，经多家医院反复检查确诊无病仍怀疑有病的，就要到心理科进行干预治疗了。

生活百科

天冷关节炎高发 疼痛不能只靠“忍”

冬天最难过的要数有关节炎的病人，手脚麻木、僵硬、行动困难、晚上躺在床上，翻来覆去总找不到一个合适的睡姿，关节的疼痛、腿脚不灵便、迈不出步……专家表示，随着气温下降，老年人预防关节炎的侵袭成为当务之急。

据介绍，冬季关节炎的病情会更为加重，主要是因为患有慢性炎症的关节对于外界的变化反应比较敏感，稍微有一些变化关节就能感应。如果是温度差太大，导致肌肉和血管收缩还会引起关节疼痛。

此外，不少有骨关节炎的患者认为只要忍一忍就过去了，等到气温回升就没事了，对此专家提醒，关节炎患者一旦出现关节疼痛，应该积极止痛或者就医，因为每次关节炎发作，忍痛而不治疗往往对关节造成更大的破坏，加重关节炎的症状，增加致残的危险。建议，如果疼痛持续3个月以上，尽快到医院诊治，否则很可能错过最佳治疗时机。

除了在医院的治疗之外，往往日常生活中的预防、康复治疗更为关键，专家表示，对于有骨关节炎的患者，建议饮食方面应多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白多的食物，如：牛奶、奶制品、黑木耳、鱼虾等，为膝关节的健康提供营养物质。

此外，还需要加强锻炼来预防关节和韧带的僵硬老化，专家表示，对于有骨关节炎的患者，有些运动比较适宜，例如，游泳，对于骨关节炎患者，游泳不仅可以使人体新陈代谢加快，增强人体对外界的适应能力，抵御寒冷，塑造良好体形，而且人在水中运动时由于减少了陆地运动时地面对骨骼的冲击，降低了骨骼的劳损几率，使骨关节不易变形。

如果没有适应的场合游泳，建议可考虑骑自行车。骑自行车可以锻炼人的下肢肌肉和增强全身耐力，而且还可使颈、背、臂、腹、腰、腹股沟、臀部等处的肌肉、关节和韧带也得到相应的锻炼。老年人在平路上骑自行车，虽然膝盖也弯曲，但用力不大，没有太大的负重，一般来说一周可以骑行4-5次，但骑到疲劳时就应及时休息。

专家提醒，有些运动最好不要做，例如：爬山，会给膝关节造成损害，广场舞也建议少跳，应为有很多腿部弯曲的动作会对老年人的膝关节造成损害。

（桑久）

经常头晕目眩? 年轻低头族 你可能患有耳石症

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

“键盘手”、“低头族”……随着网络在手机终端的普及，这样的热词代表着手机一族的普遍化，很多年轻人对此一笑置之。日常生活中，长期低头会对身体造成伤害。有些人在起床后突然觉得天旋地转、恶心并伴随高血压、CT、抽血化验都检查不出问题。

在解放军第四二五医院耳鼻喉科主任符涛看来，这种情况可能是患上了耳石症。

经常头晕目眩，很多人都认为这是神经性疾病。但事实上，很多所谓头晕患者其实患上的是眩晕症，这都源于耳石症。符涛称，耳石症发病率非常高，头昏眩晕的患者中，大约有70%为耳源性疾病导致，其中又有近一半是耳石症导致。

耳石为什么会脱落呢？这和耳朵内的血供、外伤以及一些全身性的系统疾病有很大关系。头部外伤或者长时间固定姿势，比如长时间低头玩手机、颈部持续转动，都有可能引发耳石脱落。

耳石脱落为什么会导致眩晕呢？符涛进一步解释，正常情况下耳石是附着于耳石膜上的，当一些原因导致耳石脱离，这些脱离的耳石就会在内耳内淋巴的液体里游动，当人体头部变化时，这些耳石就会随着液体流动而运动，从而刺激半规管毛细胞，导致眩晕。

耳石症在临幊上极易误诊。符涛提醒，颈椎病患者，神经内科患者的眩晕表现与耳石症引起的眩晕极其相似，所以往往患者就诊多个科室之后，兜了一个大圈子才真正找到症结所在。

临幊上极易误诊

“耳石症”的高发人群是长期低头工作者，如会计、设计师、IT工作者以及手机依赖者，因为长期低头的动作，影响到了耳朵的供血，进而引发了耳石脱落，“很多年轻人就是因为长期低头工作，又拿手机、iPad低头看新闻，导致耳石症发作。”符涛说，过去耳石症的中老年患者较多，但现在部分工作压力大、经常熬夜、作息不规律的年轻人也会患上此病。

积极参加文体活动，包括听轻音乐、打球跳舞，能迅速减轻焦虑。

心理治疗有较好疗效，许多药物也有迅速、安全的控制焦虑的效果，应按医嘱使用。

个性胆怯、自信不足的人易有焦虑，所以讲究心理卫生，提高自信，充分发挥自己的积极因素，敢于面对现实，在预防焦虑方面有重要意义。

（小可）

在。但可以分辨的症状是，耳石症等内耳疾病引起的眩晕，使患者能够真切地感觉到眼前的物体在不断的转动或移动。耳石症导致的头晕一般只持续数十秒钟，而其他原因的头晕，会持续数小时甚至数天。

“耳石非常小，小过芝麻。”符涛解释，耳朵里最深的部分即内耳，不但负责听力，还负责平衡能力。内耳中的椭圆囊和球囊上有囊斑，表面上有一层耳石膜，有很多碳酸钙的结晶，称为耳石。

耳石为什么会脱落呢？这和耳朵内的血供、外伤以及一些全身性的系统疾病有很大关系。头部外伤或者长时间固定姿势，比如长时间低头玩手机、颈部持续转动，都有可能引发耳石脱落。

耳石脱落为什么会导致眩晕呢？符涛进一步解释，正常情况下耳石是附着于耳石膜上的，当一些原因导致耳石脱离，这些脱离的耳石就会在内耳内淋巴的液体里游动，当人体头部变化时，这些耳石就会随着液体流动而运动，从而刺激半规管毛细胞，导致眩晕。

手法复位可治疗部分耳石症

耳石症是1921年被发现的，但其规范诊断治疗体系获得医学界普遍认可时，也不过是上世纪90年代的事情。实际上，耳石症治疗比较简单，有手法复位、药物治疗及平衡训练等。其中，手法复位治疗，就是医生通过改变患者头部位置，让脱落的耳石重新

回到原来的地方，使它不能再刺激神经末梢，眩晕也就不再发生。

一般患者经过1-2次手法复位治疗，就能获得满意的效果。

不过，有些耳石症是由其他疾病引发的，就需要同时给予药物治疗，减少复发。

专家强调，耳石症手法复位看似简单，但是必须由专业医生操作，患者不宜自行复位，以免发生危险。特别是老年患者、严重颈椎病、颈椎损伤、心脏病的患者治疗需谨慎，以防止加重病情。

耳石为什么会脱落呢？这和耳朵内的血供、外伤以及一些全身性的系统疾病有很大关系。头部外伤或者长时间固定姿势，比如长时间低头玩手机、颈部持续转动，都有可能引发耳石脱落。

耳石脱落为什么会导致眩晕呢？符涛进一步解释，正常情况下耳石是附着于耳石膜上的，当一些原因导致耳石脱离，这些脱离的耳石就会在内耳内淋巴的液体里游动，当人体头部变化时，这些耳石就会随着液体流动而运动，从而刺激半规管毛细胞，导致眩晕。

手法复位可治疗部分耳石症

耳石症是1921年被发现的，但其规范诊断治疗体系获得医学界普遍认可时，也不过是上世纪90年代的事情。实际上，耳石症治疗比较简单，有手法复位、药物治疗及平衡训练等。其中，手法复位治疗，就是医生通过改变患者头部位置，让脱落的耳石重新

回到原来的地方，使它不能再刺激神经末梢，眩晕也就不再发生。

一般患者经过1-2次手法复位治疗，就能获得满意的效果。

不过，有些耳石症是由其他疾病引发的，就需要同时给予药物治疗，减少复发。

专家强调，耳石症手法复位看似简单，但是必须由专业医生操作，患者不宜自行复位，以免发生危险。

特别是老年患者、严重颈椎病、颈椎损伤、心脏病的患者治疗需谨慎，以防止加重病情。

耳石为什么会脱落呢？这和耳朵内的血供、外伤以及一些全身性的系统疾病有很大关系。头部外伤或者长时间固定姿势，比如长时间低头玩手机、颈部持续转动，都有可能引发耳石脱落。

耳石脱落为什么会导致眩晕呢？符涛进一步解释，正常情况下耳石是附着于耳石膜上的，当一些原因导致耳石脱离，这些脱离的耳石就会在内耳内淋巴的液体里游动，当人体头部变化时，这些耳石就会随着液体流动而运动，从而刺激半规管毛细胞，导致眩晕。

手法复位可治疗部分耳石症

耳石症是1921年被发现的，但其规范诊断治疗体系获得医学界普遍认可时，也不过是上世纪90年代的事情。实际上，耳石症治疗比较简单，有手法复位、药物治疗及平衡训练等。其中，手法复位治疗，就是医生通过改变患者头部位置，让脱落的耳石重新

回到原来的地方，使它不能再刺激神经末梢，眩晕也就不再发生。

一般患者经过1-2次手法复位治疗，就能获得满意的效果。

不过，有些耳石症是由其他疾病引发的，就需要同时给予药物治疗，减少复发。

专家强调，耳石症手法复位看似简单，但是必须由专业医生操作，患者不宜自行复位，以免发生危险。

特别是老年患者、严重颈椎病、颈椎损伤、心脏病的患者治疗需谨慎，以防止加重病情。

耳石为什么会脱落呢？这和耳朵内的血供、外伤以及一些全身性的系统疾病有很大关系。头部外伤或者长时间固定姿势，比如长时间低头玩手机、颈部持续转动，都有可能引发耳石脱落。

耳石脱落为什么会导致眩晕呢？符涛进一步解释，正常情况下耳石是附着于耳石膜上的，当一些原因导致耳石脱离，这些脱离的耳石就会在内耳内淋巴的液体里游动，当人体头部变化时，这些耳石就会随着液体流动而运动，从而刺激半规管毛细胞，导致眩晕。

手法复位可治疗部分耳石症