

频繁挖鼻孔、用力擤鼻涕、随意拔鼻毛……

呵护鼻腔：小习惯影响大健康

■ 雅黎

鼻部健康是人体健康的“晴雨表”，鼻腔作为呼吸系统的门户，是空气净化的第一道防线，也是多种疾病发生的“源头”。然而，生活中许多与鼻子相关的、看似无关紧要的“小习惯”，例如，频繁挖鼻孔、用力擤鼻涕、随意拔鼻毛等，都可能影响健康。4月12日是全国爱鼻日，笔者采访了相关专家，从多个视角解读鼻腔健康的潜在风险与防护之道。

鼻子作用十分重要

陆军军医大学西南医院耳鼻咽喉科主任钟诚介绍，鼻部虽小，却承载着呼吸、嗅觉、免疫等重要功能。一个成年人鼻腔里内衬的黏膜面积约有120~150平方厘米。

“健康的鼻腔是一个精密的‘空气处理系统’。空气进入肺部前，通过鼻腔可以过滤掉约80%直径大于5微米的颗粒物。”陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)耳鼻咽喉科主治医师冯丹丹说，鼻子大致分为外鼻、鼻腔和鼻窦，其中，鼻腔结构最为复杂。鼻腔包括鼻甲、黏膜、上皮细胞等，它被鼻中隔分为左右两腔、前有鼻孔与外界相通，后连通于鼻咽部。鼻腔前下部较为阔大的部分是鼻前庭。鼻前庭主要位于鼻翼和鼻尖的内面，内面衬以皮肤，生有鼻毛，有过滤尘埃、净化吸入空气的作用。鼻毛是空气进入鼻腔的第一道防线，它像天然的过滤网，能阻挡空气中较大的颗粒物和粉尘。

鼻腔内布满了黏膜，能调节适当温、湿度，为下呼吸道创造理想的气体环境。黏膜产生的分泌物是“防疫盾”，里面含有溶菌酶、干扰素等免疫物质，能杀灭部分细菌和病毒。黏膜下的血管极其丰富，包括动脉、静脉、毛细血管等，交织成网、四通八达。其中，属于鼻腔结构的鼻甲黏膜就像加湿器，



资料图

鼻甲黏膜内有丰富的血管网。

鼻腔异常易引发连锁反应

鼻腔健康状况与全身多系统密切相关，钟诚用“多米诺骨牌效应”来形容其危害。

“鼻腔异常会引发全身健康连锁反应。”冯丹丹表示，作为呼吸系统的“守门人”，若鼻黏膜受损或功能下降，病菌更易长驱直入，增加呼吸道感染风险，引发感冒、咽炎、支气管炎等疾病。此外，鼻腔与耳、咽喉相通，鼻部问题可能波及邻近器官，如引发中耳炎、咽喉炎等。

慢性鼻炎等因素会导致鼻甲肥大、鼻中隔偏曲、鼻窦炎鼻息肉等其他鼻部疾病。这些鼻部疾病可能会引发鼻塞，而长期鼻塞不仅会导致睡眠呼吸障碍，影响血氧供应，增加高血压、心脏病等慢性病风险，还

会影响面容。

一旦鼻塞严重，人们会被迫使用口呼吸。钟诚说，如果呼吸气流通过口腔且超过一定比例(一般为25%~30%)且长时间如此时，会引发大问题。

“长期张嘴呼吸会导致人们的嘴唇肌肉力量不足、闭唇困难，即使去除了鼻部呼吸阻塞的病因，患者往往也会维持原有口呼吸习惯，难以自主改善。”西南医院口腔科主任熊宇表示，许多人误以为张嘴呼吸仅是习惯问题，殊不知长此以往会导致“腺样体面容”，表现为下颌后缩、牙齿排列不齐、唇厚外翻等，甚至影响儿童颌面发育。此类患者常伴随咬合功能异常，需通过正畸或正颌手术矫正。

此外，鼻腔的各种病理状态还可能导致嗅觉失灵。成年人长期鼻塞可能与阿尔茨海默病风险上升相关——缺氧会加速脑细胞凋亡，导致记忆力减退。

日常需养成良好护鼻习惯

看似无伤大雅的小习惯，却有可能造成大危害。

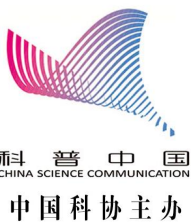
“很多人喜欢挖鼻孔。但挖鼻孔不仅损伤鼻黏膜，还可能将致病菌带入鼻腔。用手指挖鼻孔的时候，会把手指上的细菌送到鼻腔里，非常容易引起鼻部感染。此外若鼻部红肿长痘被挤压，感染可能会经面部静脉逆流至颅内，严重者甚至会引发海绵窦血栓性静脉炎。”钟诚说。

临床数据显示，错误的擤鼻涕方式会导致鼻黏膜损伤。钟诚指出，反复掏挖易造成鼻黏膜干燥、破损，增加过敏反应概率；用力同时捏住双侧鼻孔擤鼻涕易导致鼻孔局部肿胀、堵塞和疼痛；过度用力吸鼻子还可能引发鼻黏膜急性或慢性炎症，甚至导致鼻出血或感染。对此，钟诚表示，正确做法是单侧交替擤鼻涕，也就是按住一侧鼻孔，另一侧缓慢呼气排出分泌物，两侧交替进行，让鼻涕自然流出。要避免用力过猛，防止分泌物逆流至中耳或鼻窦引发感染。

“许多鼻部疾病起初只是小问题，但若长期忽视则会逐渐加重。日常养成良好的护鼻习惯，比患病后再治疗更重要。”冯丹丹表示，长期揉搓鼻部可能导致鼻周皮肤敏感，诱发接触性皮炎；长时间佩戴口罩可能因空气流通不足导致鼻黏膜缺氧，出现干燥、刺痛等不适；频繁拔鼻毛会削弱鼻腔的过滤功能，增加呼吸道感染风险。

冯丹丹提醒，日常清洁鼻腔要避免用手挖，可用生理盐水喷雾或洗鼻器轻柔冲洗；干燥季节可涂抹少量凡士林或维生素E软膏于鼻前庭，防止鼻腔干裂。此外，还可以适量补充维生素A、C、E，促进鼻黏膜修复；坚持适度运动，包括慢跑、游泳等，改善鼻腔血液循环。

“鼻腔疾病早期症状隐匿，易被忽视。建议每年至少进行一次鼻腔内镜检查，尤其是有过敏史或家族遗传人群。”钟诚说。



中国科协主办

科普中国APP

春季防“三病”，专家建议顺时而为

清明之后，往往会乍雨还晴、似寒又暖。中医认为，纷繁而至的风雨令人湿气丛生，精神不振，疾病容易乘虚而入。

在广东省中医院中医经典病房主任、全国名老中医学术继承人颜芳看来，春季养生应顺时而为、抒发阳气，打好一年健康的根基。

首先要防肝病。“正值肝气升发之时，人们不要陷入悲痛、愧疚等情绪而不能自拔。”颜芳说，“肝喜调达而恶抑郁，肝气损伤就会觉得压抑，甚至觉得胸口憋闷、双目无神、口干口苦，部分女性还可能会月经不调、乳腺增生。”

其次要防脾病。雨水多，湿邪侵袭，久坐、少运动、脾虚运化不健的人身体容易痰湿堆积。“中医认为，脾脏喜燥恶湿，湿气困厄中焦脾土，部分人会腹痛腹泻、口淡，甚至长期消化不良。”颜芳说。

此外还要防防阳。颜芳表示，清明前后，人体阳气逐渐解封，分布全身四周，这种“营卫之气”便是人体卫外的第一道防线，此时寒邪侵袭，容易感冒，出现鼻塞、流涕、恶寒、发热等症状。

如何顺时而为？在食疗方面，颜芳介绍，春季宜补充营养、扶正固本，食物宜多甘少酸，补肝养脾，忌辛辣发物及油腻厚味，宜甘凉、清淡、芳香。可适量多吃柔肝养肺的食物，比如荠菜养肝和中，菠菜利五脏、通血脉，山药健脾补肺，淡菜可以滋水涵木。也可适当进食暖脾胃的药食同源食物，比如赤小豆、茯苓、山药、薏苡仁、五指毛桃、陈皮、艾叶等。

在运动方面，颜芳表示，外出踏青对人体有很多好处。呼吸新鲜空气，可以清肺健脾，增强心和肺的功能。

此外，颜芳还推荐荡秋千，“这种有规律的前进与倒退运动，能促进人们的腰部活动，预防、治疗腰椎间盘突出，经常荡秋千对神经系统、心血管系统、呼吸系统疾病也有一定的预防作用。”

程远州

18岁脑发育成熟？未必

从出生前到老年的全生命周期中，人类的大脑功能网络经历了从形成、发育到衰退的复杂过程，支撑着个体认知与行为的发展。构建人类全生命周期脑功能网络发展图表，建立人脑功能测量的参考标准，是脑科学领域亟待解决的重大科学问题。

日前，北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室贺卫教授团队联合全球100余家机构，成功构建全球首个覆盖人类全生命周期的大脑功能网络参考图谱，有望用于全年龄段的脑健康数字化评估，标志着我国在脑科学领域实现重大突破。相关成果作为封面论文发表于《自然·神经科学》。

研究团队整合了全球最大规模的全生命周期的脑功能磁共振数据，攻克了大样本跨年龄段脑影像数据的标准化处理与质量控制难题，首次绘制出人脑功能网络从出生前到老年的完整“生命曲线”。研究人员发现，全脑功能连接强度平均水平要在38岁左右才到达峰值点，长程连接持续优化至50岁左右，揭示中长期仍具有较强的神经网络可塑性，颠覆了“18岁脑发育成熟”的传统认知。

“大脑在全生命周期的发展并非非线性变化，而是遵循一种复杂而有规律的演化过程。”贺卫说，“通过脑影像大数据，我们有机会揭示脑功能网络的关键发育里程碑。”

这一工作为评估个体脑健康水平提供了“生长曲线”式的量化依据，有望改变当前主要依赖结构成像进行脑疾病筛查的模式，为神经发育疾病等的脑功能数字化评估提供了参考标准。研究人员或者医生可以借助该参考模型，将个体脑功能的实际情况与标准“生长曲线”进行对比，识别潜在的偏离程度，从而为脑疾病的个体化早期诊断和干预提供指导。

吴月辉

科学健身防伤病

春暖花开，运动正当时。科学锻炼，防伤防病尤为重要。运动须循序渐进，让身体各部位肌肉、关节等逐步适应运动强度。

训练中如出现急性腰扭伤，不建议轻症者进行按摩或者复位矫正，可以佩戴护腰，一周左右症状可得到缓解。如果症状没有缓解或者反复扭伤，建议去医院进行系统检查。

肩部问题要前往专科医院明确诊断。如果确定是因肌腱拉伤、撕裂造成的肩袖损伤而非肩周炎，就要注意保养，尽量减少晾衣服、钉钉子等抬手超过头部的动作。运动时做好防护，可在肩关节周围贴贴布。单双杠等运动不适合大多数中老年人。

发现膝关节有不适时，要调整锻炼方案，减少剧烈运动的频率。尽量避免选择羽毛球、跑步、登山等对膝关节损伤较大的项目。中老年人朋友要注意减少太极拳等需要长时间进行半蹲位姿势的运动量。

走路是一种很好的健身方式，但是每次要走到1小时左右才能达到良好的健身效果。对足部有骨刺的患者来说，需要控制量，可将每次走路分为几段完成，每段中间休息10-15分钟，让足部得到充分休息。

周敬滨

3月27日，国家卫生健康委同国家市场监督管理总局发布了50项食品安全国家标准和9项标准修改单。其中，预包装食品标签标准明确提出，不允许再使用“不添加”“零添加”等用语对食品配料进行特别强调。这一新标准引发网友热议。

当“零添加”退场，我们该如何挑选健康食品？与其被营销话术牵着走，不如学会看食品标签——配料表和营养成分表才是食品真正的“身份证”。

花了高价钱，买了“0添加”，谁知“0添加”，居然是商标！这样的坑，您踩中过吗？

在许多人朴素的认知里，“零添加”“不添加”是“更天然”“更健康”的代名词，不少消费者愿意为此支付更高的价格。但是细细一想，所谓的“零添加”具体指不添加什么呢？

在现实中，许多标榜“零添加”的食品，暗藏不少玄机：某款果汁宣称“不添加蔗糖”，但水果中天然含有果糖、葡萄糖等糖分，总含糖量甚至可能高于普通饮料；某款

食品“零添加”具体指的啥？

面标榜“无防腐剂”，实际上是靠高盐高糖实现防腐，对健康的风险反而可能更大；某款牛奶突出标注“零防腐剂”，其实牛奶产品本就禁止添加食品防腐剂，如此宣传相当于炮制虚假卖点……“零添加”具体指啥，最终解释权都在商家。这样的文字游戏不仅极易误导消费选择，还污名化了食品添加剂，催生“没有添加剂=更安全”的认知误区，让食品行业陷入“伪健康”的恶性竞争。

此次食品安全新国标出台，禁止预包装食品使用“零添加”“不添加”，可谓正逢其时。及时打碎“零添加”的虚假健康滤镜，有助于让消费者正确了解食品标签信息，更科学、更自主地选择食品。

实际上，无论是从科学角度，还是从现实角度看，“零添加”都不严谨，也经不起推敲——即使宣称的“零添加”表述真实，也只是对生产过程的描述，与最终产品中配料或成分的含量并不完全等同。况且，真的“零添加”食品未必更安全——有的“零添加”食品

由于缺乏防腐剂，微生物污染风险更高，反而增加了食品安全风险。

有人问了，为啥预包装食品要添加食品添加剂？

没有食品添加剂，就没有现代食品工业，这已是食品业界的共识。对大多数加工食品来说，如果不加入适量的食品添加剂，几乎无法生产。使用食品添加剂只要合法合规，可以保障食品安全、提升食品品质。例如，防腐剂能防止食品腐败变质，延长保质期；抗氧化剂可防止油脂酸败，保持食品风味；增稠剂能让酸奶、果酱等有合适的质地；甜味剂可在减少蔗糖使用的同时满足甜味需求；营养强化剂可弥补食品在正常加工、储存时造成的营养素损失……可以说，食品添加剂已成为改善食品品质、增加色香味的必要手段，帮助各地的美食走上千家万户的餐桌。

还有人担心，食品添加剂到底有没有毒性？长期吃含食品添加剂的食品安全吗？

王美华

烟的账号、店铺关停，下架违规商品。

经营者当增强守法意识。网络售卖雾化器类产品，可能犯非法经营罪、销售伪劣产品罪以及违反《医疗器械监督管理条例》等相关法规。对于商家，应该增强法律意识，守法经营。一方面，严格遵守相关法律法规，确保产品合法合规，避免触碰法律红线；另一方面，也应肩负起社会责任，强化自律，不能为了贪图蝇头小利铤而走险。

此外，也需要社会共治。各种各样口味的电子烟，会增加对非吸烟者，尤其是对青少年的吸引力，无疑是社会公害。例如，这些吸食电子烟的未成年人，等他们到了成年阶段，转变成传统卷烟的消费者，对整个社会、对整个人类的健康是一个危害。于此，相关部门及媒体当加大科普力度，增强公众的认知，共同抵制烟草以及电子烟所带来的危害。

杨玉龙

不能放任果味电子烟盯上未成年人

在我国，法律明确禁止向未成年人销售香烟，其中也包括电子烟。但是近期不少家长反映，一种调配出各种水果口味的电子烟，通过各种隐秘的渠道，轻易被未成年人购买。这种电子烟因为味道清香会让孩子放松警惕，不少孩子渐渐染上了烟瘾。据悉，在2020年，果味电子烟曾在一些高中学生当中非常流行。2022年3月，国家明确禁止销售除烟草口味外的调味电子烟。然而，此类电子烟并未在市场绝迹。据报道，一些吸电子烟的中学生表示，只要不穿校服，在很多销售场所都能轻易买到电子烟，甚至是调味电子烟。而有些中学生从接触这种水果味道的电子烟开始，慢慢开始吸普通香烟。

禁售的果味电子烟从什么渠道流入市

场？借助媒体报道来看，大部分果味电子烟产品包装上无任何中文标识，部分果味电子烟属于假冒贴牌产品，有的确实是从境外走私到国内的产品。线下交易容易被查处，而网上交易相对隐蔽，不易被监管部门查到。电子烟的经营场所，销售人员大都十分谨慎，但对一些熟悉的客人，一些销售人员就不那么避讳。

电子烟的危害不容小觑。存在于市面上的果味电子烟，尼古丁含量大都在2%~5%之间。而长时间吸食电子烟，也会对吸烟导致相关疾病的高危人群产生健康的危害。未成年人由好奇、迷恋香味开始产生兴趣，接触电子烟，如果成瘾，最终可能通过高尼古丁含量缓解烟瘾。即便宣传“无尼古丁”产品，也不排除其危害性，对未成年人同样会

产生心理和行为上的影响。

不能放任果味电子烟盯上未成年人。市场监管执法当进一步加大力度。随着电子烟行业的相关政策法规不断完善和落地，监管执法亟须持续发力，对涉电子烟非法经营犯罪保持严打高压态势，尤其需要对果味电子烟的上线源头进一步调查，强化打击力度。在打击犯罪、震慑犯罪的同时，需要加大宣传力度，向全社会广而告之。

网购平台当守土有责。诚如前述，线下交易容易被查处，而网上交易相对隐蔽，不易被监管部门查到。还如，一些卖家留下的西瓜、鲜花等表情符号，就是“水果味”的隐晦表达。针对这些，平台须切实负起责任，对入驻商家及其销售的商品进行严格的审核，并负有信息披露责任，及时将销售电子