

盐水洗鼻 让感冒好得快

在一个感冒、流感轮流上阵的冬季,鼻腔作为呼吸道的第一道屏障,承受着不小的压力。而在所有让鼻子松一口气的方法里,盐水洗鼻常常被医生提起。

当鼻子被病毒和灰尘围困

盐水的第一作用是清路

在儿童急性感染中,稠厚的鼻涕会让鼻腔纤毛变得迟缓,像堵车的道路一样,越积越多。盐水在这里的第一个作用,就是把路清出来。

一项纳入569名婴幼儿和儿童的系统评价显示,生理盐水有助于改善急性感染期的鼻部症状,尤其在鼻部症状评分上更明显。

这份研究的意义在于,它不仅观察到了短期改善,还发现长期坚持冲洗能降低急性鼻窦炎及其并发症的发生率。

成人的数据也给出了相似的方向。韩国关于成人慢性鼻窦炎鼻腔冲洗的临床实践指南指出,冲洗可通过直接清除黏液、稀释细胞外基质、移除细菌生物膜与炎症介质来改善黏膜功能。

鼻腔被冲洗后,药液先抵达鼻咽部,再依次流向筛窦、上颌窦、额窦等区域。这意味着,即便是结构复杂的鼻窦系统,也能在冲洗下得到一定程度的清洁。

换句话说,盐水做的事情并不神秘,它协助纤毛把负担推走,让鼻腔重新有余力对抗外来的病原体。

不同浓度、不同成分的盐水会给鼻腔带来不同的反应

人们常问:用普通生理盐水就够了吗?高渗会不会更好?海盐喷雾有什么优势?这些问题,早已总结出答案。

从机制角度看,盐水的效应来自两个层面:一是物理层面的清洗;二是离子本身对黏膜细胞的生理调节。

海水和盐溶液的综述指出,3%左右的高渗盐水能在局部形成轻度的高渗环境,促进水分向腔内转移,使黏液从凝胶态变成更易移动的溶胶态,同时减少局部水肿。而在海水制剂中,镁、钙等额外离子可调节细胞活性、促进修复,减少炎症因子生成。

临床研究同样提供了一个现实的平衡点。多项研究表明,无论是等渗还是高渗,耐受性总体良好,常见刺激反应如短暂灼热或咸味大多可以接受。

于是,在实践中形成了一个经验趋势:黏液稠厚、鼻塞明显者常在急性期尝试高渗;症状缓解或鼻腔敏感者则更适合等渗长期维持。

冲洗方式的差异

也会改变盐水在鼻腔里的旅程

在怎么洗这件事上,医生往往会根据病情选择喷雾、低压冲洗或大流量冲洗。

综述指出,大流量、低压力的灌注方式能够让药液进入更深处,包括部分鼻窦开口区域,从而提

升清洁效果。而喷雾类产品更适合作为日常湿化与轻度症状管理,它们主要停留在前鼻腔区域。只要操作得当,盐水都能帮助黏膜恢复正常的生理状态。

这些差异不仅体现在日常鼻部疾病管理里,在新发病毒感染的研究中也再次被强调。在2019新型冠状病毒的研究里,多项临床试验显示,无论是等渗还是高渗盐水,早期使用冲洗可以更快降低鼻咽部病毒量,缩短核酸转阴时间。

这类结果从另一个角度强调了及时清除病原的价值。鼻腔,对很多病毒而言,本就是进入身体的第一站。

在所有这些研究和观察之下,盐水洗鼻的意义也就更清晰了。它不是灵丹妙药,却能让鼻腔悄悄回到自己的生理节奏,帮助纤毛摆脱厚重的黏液,减轻局部的炎症负担,让病原不至于在鼻腔停留太久,也让免疫系统不必一次次被推到过度戒备的状态。

在忙碌的冬日里,我们也许无法完全避开病毒,但仍能为鼻子留出一点清洁、温和、可以自在呼吸的空间。

(来源:科普中国 微信公众号作者 蒋永源)



周末补个觉 青少年抑郁风险降41%

一项近日发表于《情感障碍杂志》的研究显示,青少年如果在周末补回工作日缺失的睡眠,可能有助于改善心理健康状况。研究发现,在16至24岁的年轻人中,周末补觉的人出现抑郁症状的风险,比不补觉的人低41%。

这项由美国俄勒冈大学与纽约州立大学上州医科大学进行的研究,强调了睡眠与青少年心理健康的重要联系。青少年是睡眠问题高发、抑郁风险偏高的群体,但此前关于周末补觉的研究却很少将这一年龄段纳入观察范围。

该研究首次聚焦美国青少年的周末补觉情况,此前的研究对象多为中国和韩国青少年。对美国青少年而言,工作日睡眠不足是普遍现象。学业、社交、课外活动及社会兼职等事务挤占了他们的时间与精力,导致睡眠时长缩水。

论文共同通讯作者、俄勒冈大学的梅琳达·卡斯门特表示:长期以来,睡眠研究专家与临床医生都建议,青少年每天要保持规律作息,睡眠时长应达到8至10小时,但对许多青少年乃至大多数人而言,这一标准并不符合现实。

研究人员强调,每晚睡足8至10小时依然是理想状态,但如果实在无法实现,那么周末睡个懒觉或许有助于降低患抑郁症的风险。

青少年本身就on容易养成熬夜的习惯。梅琳达·卡斯门特说,如果他们工作日实在睡不够,不妨在周末补觉。这种方式大概率能起到一定的保护作用。

研究人员分析了2021至2023年全美健康与营养检查调查中16至24岁人群的数据。这些年轻人需要报告自己工作日与周末的入睡及起床时间。研究人员据此计算出他们的周末补觉时长,即周末日均睡眠时长与工作日的差值。

此外,参与者还需反馈自身情绪状态,如果每天都感到悲伤或抑郁,即被判定为存在抑郁症状。

梅琳达·卡斯门特指出,抑郁是16至24岁人群致残的主要原因之一。这里的“残疾”定义宽泛,指日常功能受损。这使得这一年龄段人群成为研究抑郁风险因素,以及探索这些因素与干预措施关联性的重点关注对象。

人体的睡眠周期又称昼夜节律,进入青春期后,这一节律开始发生变化,使得大多数青少年难以像童年时期那样早睡。

梅琳达·卡斯门特解释说:青少年会从早起的百灵鸟逐渐变成熬夜的夜猫子,入睡时间会不断推迟,这一趋势将持续到18至20岁。过了这个阶段,他们的作息才会再次向早起模式倾斜。

青少年的理想作息是晚上11时左右入睡,早上8时左右起床,但这与美国许多高中较早的上课时间相冲突。正因如此,许多睡眠专家与医疗从业者都支持推迟上学时间的公共健康倡议。



(来源:中国科学报 微信公众号《周末补个觉,青少年抑郁风险降41%》)

每天吃点猪油 有助控制体重和慢性炎症

湖南农业大学猪与人类健康科研团队发现,适量摄入猪油可减少脂肪沉积和脂肪炎症。研究人员建议,成年人每天烹饪用油量以25克至30克为宜,其中猪油的摄入量建议占一半左右。相关研究成果近日发表于《npj-食品科学》。

脂肪沉积引起的肥胖和脂肪炎症是2型糖尿病的重要发病基础。对比猪油、茶油和花生油,研究团队在小鼠身上模拟了人类少吃油的健康饮食模式(脂肪供能25%)。一个意外结果是,适量吃猪油的小鼠,比吃植物油的小鼠更瘦,且炎症更轻。具体来说,与吃茶油的小鼠相比,吃猪油的小鼠

总体脂肪少了近1/3(29%),吃猪油的小鼠体内,加剧炎症的分子(如白细胞介素-6)更少,而缓解炎症的分子(如白细胞介素-10)和相关抗炎免疫细胞更多。这说明在控制总量的前提下,猪油可能比某些植物油更有助于控制体重和慢性炎症。

团队进一步揭示了猪油发挥益处的分子机制。通过非靶向代谢组学分析,团队发现摄入猪油可显著提升血清中牛磺胆酸的水平,而这一关键分子正是连接饮食与代谢的核心信使。具体来说,猪油会在人体内任命一个叫牛磺胆酸的特殊信使,信使在血液里的数量也会增加。该信

使一方面给脂肪细胞下令,加速分解脂肪变成能量;另一方面会在免疫细胞里发出安抚信号,让那些容易引发炎症的暴躁免疫细胞转变成温和维稳型,从而减轻脂肪组织内部的炎症。

研究人员建议,日常生活中可将猪油与植物油合理搭配食用,巧用猪油,因为其饱和脂肪酸与单不饱和脂肪酸比例均衡,且猪油口感好,炒同样的菜用油量可减少40%,控制富含高油酸的植物油摄入,将其脂肪供能控制在10%以内。

(来源:人民日报 微信公众号《意外!每天吃点猪油,竟有助控制体重和慢性炎症》)

市中医院贴灸同施 暖护一冬

中医有云:夏养三伏,冬补三九。数九寒天,阴气盛极而阳气始生,恰是温阳祛寒、扶正固本的黄金时节。

市中医院针灸推拿科传承古法,推出三九贴、三九灸特色疗法,以天灸之术顺时调护,助市民固护正气、抵御寒邪,来年少病痛。

什么是三九贴和三九灸

三九贴、三九灸同属中医外治精华,循经络循行、穴位功效与节气规律施术。贴者,以辛温中药研末制膏,贴敷穴位,药物渗透以激发出经气;灸者,借艾火温煦,扶助阳气以消阴寒。二者相协,既巩固冬病夏治之效,又能夏病冬防、冬病冬调,对虚寒体质及各类慢性疾病有良效,多年来深得市民信赖。

三九贴与三九灸时间表:一九贴/灸:2025年12月21日至2025年12月29日;二九贴/灸:2025年12月30日至2026年1月7日;三九贴/灸:2026年1月8日至2026年1月16日;加强贴/灸:2026年1月16日至2026年1月25日。

三九贴贴敷时长:小儿0.5小时至2小时,成人3小时至5小时,依体质调整,不适即取。

三九贴/灸 适应症

呼吸系统疾病:过敏性鼻炎、慢性咳嗽、哮喘、反复呼吸道感染等;
消化系统疾病:脾胃虚寒、慢性胃肠炎、虚寒腹泻等;
妇产科疾病:宫寒痛经、带下量多、下焦虚寒等;

风湿骨病:颈肩腰腿痛、关节冷痛、骨质增生等。

调护须知

- 1.贴灸后皮肤温热为常,若觉灼痛需即刻取下,避免烫伤;
- 2.局部红晕可涂润肤膏,起泡勿抓,严重者需来院处理,忌食易化脓食物;
- 3.当日忌洗浴、生冷油腻、海鲜腥膻及温补肉类,护阳气勿泄;
- 4.过敏体质者若有不适,及时就医。

顺时养生,功在平时。这个寒冬,让市中医院的古法贴灸为你赋能,固阳祛寒,安然过冬。 通讯员 程迅

