

健康关注

秋冬季鼻炎发作 这些网传“妙招”并不妙

“阿嚏、阿嚏……”每到秋冬季节，小张的鼻炎总是不期而至。鼻炎虽然不是什么严重的疾病，但不发则已，一发则纠缠难愈，令人苦不堪言。“苦民所苦，急民所急”，于是网络上出现了各种稀奇古怪的治疗鼻炎的“妙招”，很多人病急乱投医，见到就要试一下，但是这些“妙招”真的安全有效吗？

吹风机吹鼻子：可缓解症状但无法根治

有传言说，打开吹风机的热风，用较弱的风速吹鼻子，可以有效治疗鼻炎。“这种方法可以缓解鼻炎引发的鼻塞症状，但说能赶走鼻炎却不靠谱。”11月4日，中国中医科学院主任医师樊新荣在接受记者采访时说，一般情况下，白天、劳动或运动以及温热环境下鼻塞会减轻，而夜间、静坐或寒冷时鼻塞会加重。吹风机可以产生热风，这种热效应能改善血流，促进局部血液循环，缓解鼻塞症状。但这也只是缓解症状，无法根治鼻炎。

也有专家指出，鼻子有调节温度、湿度、自我清洁的功能。鼻腔需要湿润的环境，用吹风机对着鼻子吹会破坏鼻黏膜，还会减弱鼻腔清洁病毒功能，

使得鼻腔更干燥、更难受。鼻腔有炎症，用此法很可能会加重病情。

大蒜捣碎塞鼻孔：不良刺激可能加重病情

网上流传的偏方中说，把大蒜捣碎，用纱布包好，塞在鼻孔内可以治鼻炎。“用这种方法治疗鼻炎也是不可取的。”樊新荣指出，大蒜含有大蒜素成分，有一定的杀菌消炎功效，另外大蒜的刺激性气味，可以使人打喷嚏从而让鼻腔暂时通畅，但这是一种不良的刺激，不仅不能治好过敏性鼻炎，反而可能导致鼻腔患上其他疾病，长期使用还会加重病情。

樊新荣认为，过敏性鼻炎是一种常见病、多发病，若不积极治疗，很容易发展为过敏性哮喘。治疗过敏性鼻炎最好的方法是避免接触过敏原，除

此之外还可以用药物和免疫疗法。大蒜对身体主要起到了一个刺激作用，并不具备治疗过敏性鼻炎的条件。

从中医来讲，过敏性鼻炎主要是内因和外因相互作用的结果，一方面要提高抵抗力，另一方面要祛邪，两个共同作用才能治疗。药典里记载大蒜是辛温，它虽然可以祛邪，可以解毒，但是它补正气的功能不够。因此，大蒜在中医原理上讲，治疗过敏性鼻炎也是有欠缺的。

牛奶炖香菇：只能提高免疫力预防感冒

坊间还流传着这种说法，把干香菇发开，切片，放入牛奶中隔水炖煮，吃几次鼻炎就可被治愈。就这种说法，南京中医药大学第二临床医学院养生康复教研室主任郭海英指出，香菇中含不饱和脂肪酸比较高，还含有大量的可转变

为维生素D的麦角甾醇和菌甾醇，对于预防及治疗感冒有良好的效果，但说它能治疗鼻炎就有些夸大其辞了。

对此，浙江省人民医院耳鼻喉科副主任医师苏立众也认为，虽然香菇是一种具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的菌类食物，有提高机体免疫力的作用，牛奶也属于高蛋白食物，但说牛奶炖香菇能够治疗鼻炎，好像不太靠谱。“个别人吃了可能凑巧有一点效果，但从医学上讲，并没有道理。香菇是发物，按民间说法更加不能吃，容易引起炎症。”苏立众说。

眼药膏涂鼻腔：用量不当可导致药物性鼻炎

网上还有方法称，将红霉素或四环素眼药膏，均匀涂抹在鼻腔内，每次以涂满鼻腔为准，一日两次，一般鼻炎

3至5天即可痊愈。

“这种方法一定要谨慎使用。”樊新荣说，将少量红霉素眼药膏挤入鼻腔，可以除去鼻腔结痂，保持鼻腔湿润，能起到一定的消炎保湿作用，如果患者的鼻炎属细菌感染，用这种方法可能会缓解症状，但如果是上颌窦有脓，涂抹眼药膏不仅无法治疗鼻炎，反而会加重鼻炎的发作。

对此，有专家提醒，红霉素或四环素眼药膏只能控制鼻黏膜的炎症，对过敏性鼻炎的治疗并无效果。而且，药膏涂到鼻腔内，如果通过口腔吸入消化系统，可能会对胃肠功能造成一定的损害。自行使用药物治疗还有可能因用量不当导致耐药性，甚至出现药物性鼻炎，即鼻腔用药不当导致的慢性鼻炎。因此，不建议患者自行尝试这一偏方。

据《科技日报》

健康真相

食物能否抗癌？专家告诉你真相

膳食纤维对于肠道菌群的平衡具有积极作用，维生素C、花青素可以通过其还原性减少脂质过氧化对细胞的损伤，减少细胞的基因突变。

最近，一份抗癌防癌蔬菜排行表在各大微信群纷纷转发，引起很多人的关注。对此，有人认为以后要多吃这些食物，也有人认为根本没有什么抗癌食物。那么，到底孰是孰非呢？

某些食物中的提取物确有抗癌功效

从科学角度而言，得出食物抗癌的结论，需要流行病学的证据，这就需要长时间大样本量的人群跟踪调查。但由于现阶段这方面数据缺乏，我国功能食品的功效中并没有抗癌这一项。

日本研究者于1969年发现香菇多糖具有抗肿瘤效应，实验方法为细胞学实验和动物实验，经过长达数十年的临床前、临床研究，现在已开发出抗肿瘤药物Lentinan，用于胃癌及其他多种肿瘤的辅助治疗，并取得了不错的治疗效果。我国学者也在2012年发现了一种新型的香菇多糖分子MPSSS，并获得了细胞学和动物实验的证据。另外，人参皂苷、大豆异黄酮也被证明具有抗肿瘤功效。

这些食物被证实含抗癌成分

至于哪些食物中的提取物具有抗癌效果，细胞学和动物实验也给出了一些线索，大家可以作为参考。

菇类。香菇多糖Lentinan、竹荪多糖对肿瘤细胞具有直接杀伤作用，香菇多糖MPSSS可以诱导髓源抑制性细胞转变成巨噬细胞，改善肿瘤微环境。

枸杞、天麻、人参、肉苁蓉、黄精。既可以作为食物又可以作为药物。枸杞多糖可以增加机体白细胞介素12(IL-12)的水平，提高T细胞的杀伤活性。肉苁蓉多糖及人参多糖可以解除髓源抑制性细胞对T细胞增殖的抑制，发挥改善肿瘤微环境的效应。而肿瘤微环境是肿瘤细胞实现免疫逃逸的庇护所，与肿瘤细胞之间是土壤与种子的关系。

大蒜、大葱、洋葱。这三种食物均可以抑制肿瘤细胞及肿瘤相关成纤维

细胞(CAF)。

调味品。桂皮中的肉桂醛、丁香，肉豆蔻中的丁香酚和当归中的藁本内酯，对髓源抑制性细胞和CAF细胞具有较为明显的抑制效用。

此外，据报道，地瓜可以降低结肠癌的患病率，作用机制是其富含的膳食纤维可以促进肠道蠕动，从而减少肠道毒素的产生及吸收。2010年美国学者还报道了苦瓜初提物在低浓度时可以抑制乳腺癌细胞系的生长，而对正常乳腺细胞并无抑制效应，提示其具有预防乳腺癌的效应。

靠食物防癌不如避开致癌因素

对于网上流传的各种抗癌蔬菜，我

们可以理解为其富含膳食纤维、维生素C或花青素。膳食纤维对于肠道菌群的平衡具有积极作用，维生素C、花青素可以通过其还原性减少脂质过氧化对细胞的损伤，减少细胞的基因突变。

总之，通过食物预防肿瘤，有一定的积极意义，而远离化学性(致癌物)、生物性(病毒)及物理性(辐射、紫外线)的致癌因素，才是最直接的预防方法。遵循健康的生活方式、充分休息和适当运动，有助于提高机体自身的抗肿瘤免疫力，从而让我们拥有健康，远离癌症。重视癌症早期筛查，发现肿瘤后到正规医院接受系统的治疗，依然是我们对待肿瘤的根本方法。

据《大河健康报》



徐州报业官微平台

登报有道

扫码关注 在线办理

分类信息

刊登热线：85699850

公告声明挂失专线：85690469

地址：中山南路142号报业集团广告中心一楼大厅

搬家

祥和搬家 所以完美
专业 83776699
业 拆装空调
基价 200, 楼层费 30 元/每层, 电梯每部 50 元

环城搬家 拆装家具
专业 85851111
空调 大车
基价 200, 楼层费 30 元/每层, 电梯每部 50 元

顺发搬家 专业 空调家具
81971111/87777771
长途搬家运输 专业上门看活
基价 200, 楼层费 30 元/每层, 电梯每部 50 元

商业

回收老酒冬虫夏草
05年之前 46度上各种大批库存老酒、地方名酒。可上门回收。
地址：解放南路奎园西门口
18852113063 孙

尚菲客全铝家居 诚邀加盟
中国全铝家居十大品牌
零甲醛释放·绿色·环保
橱柜、浴室柜、衣柜、电视柜、酒柜鱼缸、茶几、洗衣机柜
电话：18912001644 15852470739 地址：云龙区东兴市场北区 82 号

皮衣、裘皮、皮毛一体
订做、修改、保养、回软、吊皮袄37年专业技术
兴旺皮衣店：18112205616
地址：二中金鹰附近(黄楼永康小区4号楼四单元302室)

法律

学医律师团队 代理医疗纠纷
交通事故、工伤等人身伤害类纠纷
咨询热线：18205009188

公告

告知书

张春永同志：
你的离职手续已办理，因你原单位有欠费故无法审批失业金，请你自登报之日起2个月内缴清原单位欠费，方可办理失业金审批手续，逾期不办理，责任自负。
徐州兆通客运有限公司

殡葬

● 讣告、叩谢
● 灵棚出租
遗像制作
灵车

● 寿衣花圈
骨灰盒
喇叭

● 悼词祭文
丧事主持

徐州燕氏祥顺 殡仪服务有限公司

专注中高端市场
提供体面私人定制
旗下：燕氏祥顺殡葬超市、燕刚工作室
地址：欧洲商城南侧-2号
(徐州二院西门正对面)
垂询电话：13033546553
85588444

安泉殡葬服务

● 专业迁坟 ● 低价出售骨灰盒、棺木、寿衣
● 代办公墓业务 ● 专业承接殡葬一条龙服务
注：本服务中心是市政府 12345 信誉单位！明码低价，敬请咨询。
24小时服务热线：18012041444
13852041915
办公地址：王陵路东质检局东隔壁
本服务中心备有转院专用车辆



登报有道

扫码关注 在线办理

公司刊登公司读，
公司刊登个人读；
个人刊登公司读，
个人刊登个人读。
—— 总有一则你要读



登报有道

扫码关注 在线办理

提醒：徐州报业旗下媒体刊登的遗失声明、公告启事，徐州报业传媒集团官方网站可在见报当天第一时间同步提供网上查询。在徐州日报、都市晨报、彭城晚报以外的其它媒体换版刊登，均无法提供官网查询，其发布的权威性、有效性、真实性无从保证。敬请谨慎选择。