



2009年10月15日 星期四

← 上一篇 下一篇 →

第7版: 养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版



标题导航

- 少女痛经药膳方
- 护牙词典
- 秋冬护鼻助防病
- 流鼻涕是感冒还是过敏
- 手外伤现场处置勿慌乱
- 中国公民健康素养
- 中国公民健康素养
- 中国公民健康素养

秋冬

□ 宋丽

每年秋冬季节,各种鼻子不适的病人!绝大多数都与天气干燥导致鼻黏膜干燥有:血压等,病人只需要到耳鼻喉科让医生检!

中医认为鼻为肺之窍,是呼吸道与外:进而影响全身的健康。从功能上来说,鼻:入的第一道防线。因此,在气温骤降及空:

摩鼻:所谓摩鼻,是指按摩鼻部,此:肤滋润光泽,有驻颜养容的作用。先用食:的手掌轻轻按摩鼻尖、鼻翼,顺时针、逆!

调鼻:自然界有大气候,每个人的鼻:暖湿润。在寒潮、冷空气来袭的天气里,二:健或感冒初期,均可用温生理盐水冲洗鼻!

护鼻:在秋冬季,鼻出血的发生率较:升。主要是由于在干燥寒冷的天气下,人:膜就容易充血,导致出血。可以在室内用:素A、维生素D,以湿润鼻黏膜。

◀ 上一篇 下一篇 ▶

国内统一刊号: CN11-0153 邮发代号: 1-140(国内) D-1138
地址: 中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编: 100192 电话:
传真: 64854537 mail: cntcm@263.net.cn 广告热线: 6485
Copyright 本网站内容版权所有, 未经许可禁止转载, All Right