



长寿保健

为什么冬天就容易流鼻血？流鼻血的时候要仰头吗？鼻孔塞卫生纸就能止住鼻血吗？流鼻血该如何正确止血？预防流鼻血有什么方法？辅大医院耳鼻喉科主治医师胡皓淳告诉你天冷流鼻血的原因，以及如何正确止血，甚至吃对食物也能改善流鼻血的问题。另外，也一次破解流鼻血常见3大迷思，像是流鼻血的时候要仰头吗？鼻孔塞卫生纸就能止住鼻血吗？

为什么天冷就容易流鼻血？

天冷容易流鼻血的原因，主要是因为冬天空气干燥，尤其室内暖气让空气更干，这会让鼻子内部的黏膜变干，容易裂开。户外冷空气和室内暖空气交替接触还会让鼻腔里的血管先缩小再快速扩张，这样血管就容易受损，导致流鼻血。再加上冬天容易感冒或得其他呼吸道疾病，经常擤鼻涕或鼻塞，就会使鼻黏膜更脆弱，这些都会增加流鼻血的风险。

冬天容易流鼻血原因

1. 空气干燥

冬天的空气通常比较干燥，尤其是室内暖气会让空气更干。干燥的空气会让鼻腔里的黏膜变得干燥，容易出现裂痕，这样一来就容易流鼻血。

2. 鼻黏膜血管脆弱

冷空气会让鼻腔里的血管收缩，然后突然回到暖和的地方血管又快速扩张，这种快速变化可能会让鼻子上的血管受损，导致流鼻血。

3. 呼吸道疾病

冬天容易感冒或其他呼

吸道疾病，这时候经常擤鼻涕或鼻塞也会让鼻黏膜更加脆弱，增加流鼻血的风险。

流鼻血该如何正确止血？

流鼻血的时候，首先要坐下来，身体稍微前倾，这样可以防止血液流进喉咙。然后用手指轻轻捏住鼻翼下方，保持这样大概5到10分钟，这时候要用嘴巴呼吸。千万不要把头仰得太后面，也不要躺下，因为这样血液可能会流进喉咙里。如果手边有冰块可以冷敷，放在鼻梁和脸颊的交界处帮助止血。如果鼻血持续流很久停不下来，那就应该去医院看医生。

正确止血方法

1. 坐下并稍微前倾：坐下来，身体稍微前倾。这样做是为了防止血液倒流到喉咙里，避免吞下血液。

2. 用手指轻捏鼻翼下方：用拇指和食指轻轻捏住鼻子两边的软部分，也就是鼻翼下方。保持这个姿势大概5到10分钟，这样有助于止血。

3. 用嘴呼吸：捏鼻子的时候，要用嘴巴呼吸。

4. 冰敷：可以用冰块或冷敷包放在鼻子和脸颊的交界处，冷却有助于收缩血管，减缓出血。

5. 不要躺下：流鼻血时不要躺下，因为这样血液可能会流进喉咙，造成呛咳或呕吐。

6. 避免剧烈动作或擤鼻：止血后，避免剧烈运动和用力擤鼻，因为这些动作可能会再次引起出血。

常流鼻血该如何预防？

要预防常流鼻血的问题，首先得保持鼻腔湿润，尤其在

流鼻血要仰头？破解流鼻血3大迷思！

胡皓淳醫師揭：預防流鼻血5大飲食



干燥的季节或空气中。可以用生理盐水喷雾或滴鼻液保持鼻子的湿度。再来使用加湿器来增加室内空气的湿润度，这样鼻腔就不容易干燥。此外，轻轻地擤鼻涕，避免用力挖鼻孔，这样可以减少对鼻黏膜的刺激。如果流鼻血的问题经常发生，建议去看医生，检查是否有其他健康问题。

预防流鼻血的方法

1. 保持鼻腔湿润：干燥的空气会让鼻黏膜干裂，容易流鼻血，可以用生理盐水喷雾或滴鼻液来保持鼻腔湿润。

2. 使用加湿器：特别是在冬天或干燥的环境中，使用加湿器可以帮助增加室内的湿度，避免鼻腔过于干燥。

3. 轻柔擤鼻：激烈或用力擤鼻可能会损伤鼻内的细小血管，造成流鼻血，应该要轻轻擤鼻。

4. 避免挖鼻孔：挖鼻孔也可能损伤鼻黏膜，导致出血，应尽量避免。

5. 保持充足水分摄取：保持身体的水分摄取，有助于避免鼻黏膜干燥。

6. 养成良好生活习惯：避免过度疲劳，保持充足的休息，避免过度的精神压力。

饮食也能预防流鼻血吗？

保持充足的水分摄取是关键，因为身体和鼻子里面

保持湿润可以防止鼻黏膜干燥，减少流鼻血的风险。此外，吃一些富含维生素C的食物，比如水果和蔬菜，能帮助加强血管壁，减少出血的可能性。日常饮食也要摄取一些铁质，像是吃红肉、豆类和绿叶蔬菜，可以预防贫血，这也有助于减少流鼻血。

预防流鼻血5大饮食

1. 多喝水：保持身体充分水分，可以帮助减少鼻黏膜干燥，预防流鼻血。

2. 吃富含维生素C的食物：维生素C有助于增强血管的健康，多吃橘子、草莓、花椰菜、绿叶蔬菜等富含维生素C的食物。

3. 摄取足够的铁质：铁质不足可能道致贫血，增加流鼻血的风险。可以透过红肉、豆类和绿叶蔬菜来增加铁质摄取。

4. 避免太辛辣和热的食物：辛辣或温度过高的食物可能会刺激鼻黏膜，增加流鼻血的可能性。

5. 维持均衡饮食：均衡的饮食有助于维持整体的身体健康，包括鼻黏膜的健康。

流鼻血的异常征兆有哪些？流鼻血的异常状况有哪些，什么时候该去看医生呢？通常有几种情况是需要寻求医生帮助的，例如你流鼻血的

时间特别长，像是超过20分钟还没停，或者流血量很大，就该去看医生了。另外，如果经常无缘无故流鼻血，或者流鼻血时还伴有其他症状，比如头痛、胸痛、呼吸困难，那也得及时就医。如果你在服用抗凝血药物，流鼻血可能需要特别小心。这些情况可能表示体内有其他健康问题，所以最好让医生检查一下，确保一切安全。

流鼻血的异常征兆

1. 流血时间过长：如果鼻血持续流超过20分钟，而且止血的方法都没有效果。

2. 流血量很大：如果流鼻血的量特别多，尤其是如果感觉在吞嚥血液，这可能是更严重的问题。

3. 经常流鼻血：如果你经常流鼻血，特别是如果没有明显的原因，比如没有打喷嚏或擤鼻子，这可能是身体有其他问题的征兆。

4. 伴随其他症状：如果流鼻血时还有头痛、胸痛、呼吸困难或者身体虚弱的症状，这可能是更严重的健康问题。

5. 服用特定药物：如果你正在服用抗凝血剂或者其他可能影响出血的药物，那麽流鼻血时更需要小心。

破解流鼻血常见3大迷思

流鼻血的时候要仰头？

流鼻血的时候不要仰头。仰头可能会道致血液流入喉咙，引起恶心或呕吐。最好的姿势是坐下，头部微微前倾，这样血液可以从鼻子流出而不是流入喉咙。

鼻孔塞卫生纸，可以止鼻血吗？塞卫生纸止血，其实不是一个推荐的做法。塞卫生纸可能会刺激鼻腔，道致更多出血，或在拔出卫生纸时破坏凝

固的血块，再次引起出血。比较好的做法是轻轻地用手指捏住鼻翼下方软的部分，保持这个姿势大概5到10分钟，同时用嘴巴呼吸，这样有助于止血。如果出血量很大或者流血持续不止，应该就医。

流鼻血是大病的征兆？

大多数流鼻血是因为鼻腔干燥或轻微撞击道致，并非严重疾病。不过如果你经常流鼻血，或者流血量大，持续时间长，还是建议去看医生。

流鼻血是因为高血压造成的吗？

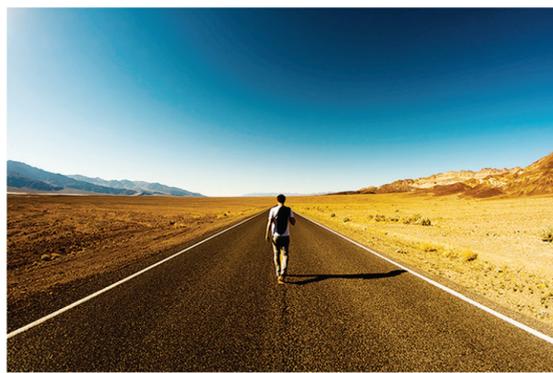
高血压是可能道致流鼻血的原因之一，但不是唯一原因。高血压可能会增加血管压力，尤其是身体细小脆弱的血管，比如鼻子上的血管。当血压升高时，这些脆弱的血管可能会破裂，道致流鼻血。然而，流鼻血也可能由其他因素引起，如鼻腔干燥、鼻子受伤、感冒或过敏、鼻黏膜炎等。特别是在冬天，干燥的空气是道致流鼻血的常见原因。

如果你有高血压并且经常流鼻血，请咨询医生，确认是否与血压控制有关，或者是否有其他健康问题需要关注。

总结与建议

胡皓淳医师表示，天冷容易流鼻血主要是因为冷空气干燥，让鼻腔黏膜容易干裂，加上血管在温差变化下容易受损。正确止血方法是坐下来，头微微前倾，用手指轻轻捏住鼻翼下方的软部分，持续5到10分钟，同时用嘴呼吸。预防方面，保持鼻腔湿润很重要，可以用生理盐水喷雾，室内用加湿器，并且注意不要过度擤鼻。如果经常流鼻血，最好去看医生确认原因。

人生沒有白走過的路 讓人生從惋惜變珍惜吧



人生沒有平白走過的路，傷心惋惜沒有任何益處；勝敗得失並非唯一量度，越挫越勇通往新的高度。智慧之心看盡高低起伏，外面損失成為美麗祝福；全新標竿值得竭力追求，永不放棄只為贏得基督。

復活大能領我出死入生，十架窄路將人連於永生；一粒麥子需要覆頂厚土，重

大獎賞誇耀基督得勝。夠用恩典脫去憂煩愁苦，生命活水使我不再內顧；救主寶血殺敗生命蝗蟲，奮力向前珍惜歲月得贖。

當約伯失去了他的健康、家產、家業、和兒女時，他對神滿了疑惑，對自己的人生感到惋惜，彷彿自己過去的努力都是枉費，他來到這世界既可笑又可悲；當他看

見自己過去外面的成就，使他老舊不堪且向神獨立，他在深切的懊悔中，看見自己不配在物質世界裡得著什麼，他因此得到生命的更新和重整，神不但加倍恢復他所失去的一切，他更是成了與神是一，完全被神得著的人。

新冠肺炎疫情肆虐全球，在這場看似無止盡的瘟疫中，看著無數生命與財產的流失，我們有理由感到惋惜，但短暫的惋惜過後，要在復活裡重新啟動生命力，使我們在充滿變數的疫情中持續往前；景氣慘淡無法奪走我們的力量，受限制的生活，不能竊取我們喜樂的源頭，我們的盼望，不在眼前所見的環境，這次疫情雖然使我們外面的人遭受毀壞，但我們內裡的人，可以因著我們內住的復活能力，使我們在與主成為一靈的過程中，不斷地得著加強與滋養。

過去的事，別想著一直緊握，神必給我們放手的智慧與勇氣，揮別惋惜與嘆氣；人生不只有惋惜，更要在主裡珍惜，珍惜主給我們在地上的有限年日，珍惜祂給我們在永恆的無限國度。

来源：水深之处

溫馨晨語

哈利路亞！主復活了！

CHRIST IS RISEN FROM THE DEATH

人間沒有不彎的路，世上沒有不謝的花。

通往成功的路不會平坦寬闊，

實現自己的夢想也不會一帆風順。

人生不如意的十有八九，但這些都是暫時的，

花開花落，潮起潮落，都會有終結的一天。

生命是一場耐心的角逐賽，只要能堅持下去，

即便道路再崎嶇難行，前途也是一片光明。

生命是一朵花，最終會在寒冬凋謝。

但只要堅持下來，下一個春天必定會綻放得更加燦爛。

經上說：

“曠野和干旱之地必然歡喜，沙漠也必快樂，又像玫瑰開花。

必開花繁盛，樂上加樂，而而且歡呼。”

~ 以賽亞書 35 章 1-2 節 ~

願以感恩的心進入新的一天！