

宝宝鼻子太干总抠怎么办？ 教你5个润燥方法

秋风起，气候干，皮肤糙，鼻子痒。一进入秋冬季节，空气中的水分好像和暑气一起消失了，孩子的皮肤都变得干燥粗糙起来，最明显的就是鼻子开始不舒服。

如果发现孩子最近小手不安分，不是爱用手指抠鼻孔，就是用手背揉鼻子搓鼻子，平时挤鼻子、抽鼻子的小动作也变多了……那就要注意啦！秋季不仅皮肤干燥要抹“香香”，鼻子也会干燥，也需要属于它的“润肤露”。

经常揉鼻=干燥上火？

有时候可能是过敏性鼻炎！

很多宝宝一到秋天，打喷嚏、揉鼻子的次数直线上升。有家长可能不以为意，“秋老虎嘛，喝点凉茶、煲点靓汤，清清火滋润一下就好了。”有的家长也可能以为孩子只是易感体质，所以会经常有感冒症状。

但等家长发现宝宝出现

双眼红肿、头疼耳朵疼时，才反应过来，这可能是过敏性鼻炎。一旦耽误了最佳治疗期，孩子的过敏性鼻炎就很难好了。

4小动作+4大症状

及时判断过敏性鼻炎

揉眼睛、揉鼻子、抓扯耳朵、做鬼脸，当宝宝出现这些小动作时，要警惕过敏性鼻炎。突发性的鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕、鼻子堵塞反复发

作，是过敏性鼻炎的4大症状。

注意：过敏性鼻炎和感冒也经常被家长混淆。具体怎么区分，日常如何调护。

宝宝鼻子出血

仰头、塞纸巾等老办法别再用了！

秋冬天气干燥，宝宝常常忍不住去搓揉鼻子，如果家长没有及时纠正，就容易导致流鼻血。

孩子流鼻血了，许多家长都会搬出用了几十年的老办法——“仰头止血法”和“棉球塞鼻法”。然而这两种都不是正确的止血方法。若鼻血倒流到气管，也不是闹

着玩的。

正确止鼻血的方法：先让宝宝的身体保持一定幅度的前倾，用手指掐住鼻翼两侧止血。有条件的话，可以用冰袋或凉毛巾敷于孩子鼻梁、鼻根部，促进血管收缩，进而止血。正常情况下，10~15分钟即可止住鼻血。

秋天要想保持宝宝鼻腔湿润，还得从内到外找到缓解干燥的具体方法。

1、少量多次勤喝水

一般来说，身体感到干燥了，最直接的原因就是缺水了。要给身体补水，最简单直接的方法就是多喝水。

秋冬季多喝热水，能够增强体内的血液循环，在一定程度上可以改善鼻腔血液循环，减轻鼻子干燥的症状。给孩子喝水，还要遵循少量多次的原则。有新闻说给孩子猛灌水导致中毒，这是非常不可取的做法。

合理的饮水方法，可以按孩子体重来估算：1岁以内每天120ml~160ml每千克体重，1~3岁每天100ml~140ml每千克体重，3~6岁每天90ml~110ml每千克体重。注意，以上建议饮水量还包括了饮食搭配摄取的水分，家长喂水时要灵活应对。

此外，家长也要注意，孩子喝进肚子上的水，并不能完全转化成津液“为己所用”。比起温水，粥水更能濡养脾胃，被身体吸收。这也是为什么推荐孩子秋多食粥，且最好在早餐喝粥，能温柔地唤醒脾胃。

2、蔬菜瓜果缓干燥

水果蔬菜中含有丰富的营养成分，其中，维生素A、维生素B2、维生素C等对鼻黏膜上皮的恢复很有用处，能帮助改善鼻子干燥的症状。

秋季可以给孩子常吃苹果、石榴、葡萄、杨桃、柠檬等。这些水果既能润燥又能养肝，性味又相对平和，很适合孩子。

尤其是柠檬，可以给孩子做成柠檬鱼、秋柠饮（1岁以下不建议饮用），也对应了秋天增酸的顺势保健要则。胡萝卜、生菜、西兰花富含维生素A，也可适量常食。

3、鼻部按摩通经脉

如果孩子的鼻黏膜过于干燥，不建议家长立即给孩子做鼻部按摩，因为可能会损伤鼻黏膜。

在确定不会损伤孩子鼻黏膜的情况下，可以每天给孩子做一做

鼻部按摩：食指、中指分别掐在鼻子两侧略高的迎香穴上，左右来回微晃，揉按5分钟，力度以宝宝稍微感到酸胀为宜。这样可以加强鼻部血液流通。

4、善用橄榄油保湿

避免秋冬季鼻子干燥，还有一个非常简单的小妙招，家长可以用橄榄油、茶树油或凡士林给孩子涂抹鼻子。每天涂抹1~2次。这样可以使孩子的鼻黏膜保持湿润，避免因鼻子干燥不适导致经常性抠鼻。孩子如果不小心抠破了鼻黏膜，止血之

后，也可以涂抹些茶树油，加速鼻子恢复。

除了各种滋润外用的油膏，还有一个简单又方便的方法：水雾润鼻法。倒一杯热开水，让宝宝对着杯口缓缓吸气，利用水蒸气来湿润一下鼻腔，每次2~3分钟，早晚各一次。

5、室内加湿不可少

用加湿器给室内环境加湿度，保证相对湿度在40%~60%，便能轻松把秋天的干燥拒之门外。加湿器不仅有助于保持皮肤、口腔、鼻腔的水润，还能减少静电产生。也可以考虑在室内放一盆清水，或每

天晚饭后用湿布擦地板，维持房间的相对湿润。

对付秋燥，不是秋天过了就能安心的。从秋转冬，尤其是北方地区，外界环境会变得更加肃杀清冷，也更加干燥。直到春天前，润燥都是给孩子日常保健的关键词。

