

温水清洗鼻腔 对付奥密克戎新冠病毒的好方法

以前经常感冒，偶然知道了清洗鼻腔可以预防感冒，10 年来坚持用温水清洗鼻腔保持鼻腔干净健康，就再也没有得过感冒。

根据一篇新近的美国免疫学论文，温暖健康的鼻腔，其抗病毒感染力会成倍地提升。中国著名抗疫专家也认为清洗鼻腔，保持鼻腔干净健康，是避免感染奥密克戎新冠病毒的好方法。

今天是 2022 年 12 月 22 号，大多数人已经对新冠病毒有了比较详细的了解，奥密克戎新冠病毒和流感病毒都是通过上呼吸道传染，两者症状也差不多，因此防止得流感的方法和防止得新冠差不多。现在大部分人都打了疫苗，大家多多少少都有了一定的免疫力，身体自身有了和病毒战斗的武器弹药，因此通过清洗鼻腔，保持鼻腔干净健康来防止病毒感染会更加有效。如果医疗机构能进一步验证，在疫情发布会等渠道大力宣传，在全国迅速普及这种方法，那么可能效果会更显著。因为这个方法不需要任何成本，人人可做且没有副作用。

为什么清洗鼻腔可以预防病毒感染或减轻感染病毒后的症状？

A. 前几天在一网站看到一篇文章<<科学家们终于知道为什么人们在冬天会患更多的感冒和流感>>，感到特别震惊，因为以前一直不知道为什么保持鼻腔干净会有如此好的防止病毒感染的效果，现在终于明白了。2022 年 12 月 6 号发表在《过敏与临床免疫学杂志》上的一篇论文研究发现： 1. 鼻腔是一个免疫系统与病毒及细菌战斗的战场，鼻腔有复杂的机制，健康温暖的鼻腔能大量杀死侵入的病毒和细菌。 2. 鼻腔内温度降低 5 摄氏度就极大地降低免疫力。 3. 戴口罩可以保持鼻腔的温度，对防止各种病毒感染有极大的好处。(这篇文章英文网址附在文后，并附中文翻译以供参考阅读。) 呼吸道病毒或细菌通过鼻子侵入，这是进入人体的主要入口，鼻子是第一关卡器官。因为空气污染，粉尘很多，很多人的鼻腔中有大块污垢粘附在鼻腔黏膜上，使得鼻腔黏膜对病毒的敏感度下降，对付病毒的有效性降低。日常冲洗鼻腔可以改善鼻腔内粘液纤毛系统功能，也可以清理黏膜表面的黏液，把细菌、过敏原、垢痂和分泌物从鼻腔内冲出来，这样也就把引发疾病的根源给清除出鼻腔了，使鼻腔保持正常的生理环境，令鼻腔黏膜更好地工作。其实也只有清洁健康的鼻腔才能完全发挥鼻腔杀死病毒和细菌的功能，从而产生强大的免疫力。

B. 原张文宏主任的同事，现深圳市第三人民医院院长卢洪州博士在 2022 年 3 月 14 号接受电视采访时说：“自疫情发生以来，深圳三院收治了大量患者，有一定的经验积累。这一次治疗中，我们还有一个非常简单又有效果的办法，奥密克戎症状主要是在上呼吸道，很少会侵犯到肺部，所以我们让患者进行鼻腔冲洗。对照研究发现，经过冲洗的患者，病毒转阴的时间大大缩短，住院时间也缩短了 5 天。这个方法简单实用又高效，不妨在其他地方也可以推广。”这儿说到了冲洗鼻腔这样的好办法可以用于治疗奥密克戎病毒引起的病症，但是没有提到可以同样预防奥密克戎病毒感染，感染了也极大可能大大减轻感染后的症状。现在

从上面“A”点的新发现，可以知道为什么清洗鼻腔可以有这么好的效果。

C. 巧的是，最近中国工程院张伯礼院士在应对疫情问题为师生答疑解惑网上问答时，介绍了一些行之有效的小妙方，其中提到：“用食盐调制 0.9%或 1.8% 的食盐水放入冰箱冷藏，早晚漱口并用棉签擦拭鼻腔，可增强黏膜抵抗力。”也就是可以预防病毒感染。可惜的是他意识到了鼻腔黏膜的重要性，但只是稍微提了一下，强调得还不够，而且用棉签擦拭鼻腔很多人可能会觉得不舒服，因此可操作性不强。因为单纯用棉签擦拭，很难把鼻腔擦拭干净。鼻腔其实是很大一个空腔，不用冲洗的方法是很难清洗干净的。

为什么卢洪州院长和张伯礼院士没有大张旗鼓地建议大家都清洗鼻腔，可能是这个方法太过简单，如果让大家都这么做，可能会觉得有点小题大做。上面 A 点提到的论文是最新发表的，现在知道了背后的机理，原来清洗鼻腔有若此重要的作用，这么说来，现在再提倡应该不算太晚。新冠病毒奥密克戎毒株虽然比原始毒株毒性小，但是很多人感染了还是非常痛苦，尤其危重症患者，因此清洗鼻腔还是有必要的。A.清洗鼻腔加上打疫苗可以避免首次感染奥密克戎新冠病毒。B. 现在知道奥密克戎病毒的免疫逃逸能力特别强，感染奥密克戎病毒康复 2 个月后再被刚染的可能性非常大。国外报道奥密克戎二次感染几率在 20%左右，对于再感染 BQ. 1、XBB 等几率会更高。清洗鼻腔就是极好的预防再次感染的好方法。C.以我 10 多年来清洗鼻腔保持鼻腔干净后从来没有感冒来看，该方法至少对防止感冒还是有效的。尤其是现在感冒和新冠病毒流行混杂在一起，很容易造成医院发热门诊拥挤排队。如果能大幅度减少感冒发热去看病的人数而把医疗资源集中在感染新冠病人上，将大大缓解医疗系统的压力。D. 清洗了鼻腔而使人体的免疫力增强很多，也可以减少病毒载量，使得感染了奥密克戎的人症状减轻。E. 据统计，中国约有 2 亿多人患鼻炎，通过清洗鼻腔可以大幅改善或治好鼻炎，对鼻腔的健康和增强免疫力有极大的帮助。总之，鼻腔属于黏膜免疫重要部位，对肺部、上呼吸道都形成良好的保护，保持鼻腔干净是有百利而无一害的事，也许只要在冬天清洗鼻腔并戴好口罩保持鼻腔温暖，我们就可以更好地控制疫情。也许在人类做了如此多的抗疫努力后，这是抗死新冠病毒的“最后一根稻草”或叫“最后一步”。

张文宏主任最近发现，北方有症状的病人比例比南方高很多，上海有症状的病人比例介于北京和广州之间。这可能跟上述“A”所说的不同温度下鼻腔的免疫力强弱有关，否则很难解释的通。实际上，从北向南，温度逐渐升高，病毒的传播力也会有所下降，这可能是由于北方温度低，除了病毒在低温的环境下更易保持活力外，也会和鼻腔在温度相对较高的南方免疫力较强有关。这样来看，随着春夏气温逐渐升高，人的鼻腔免疫力也相应提高，因此就不容易感染病毒，即使感染了，症状也可能更轻。这也解释了为什么今年 3-5 月份在上海奥密克戎流行期间绝大部分（约 98%）在方仓医院的感染者确实是无症状，因为那时气温相对较高，鼻腔的免疫力也比较高，否则很难解释在寒冬同样的奥密克戎病毒感染后症状这么重。由此也可推断，春节后疫情应该会逐渐缓解，到夏天可能基本就结束了，大家也不用害怕，前景还是很光明的。

今天是 2022 年 12 月 22 号，冷空气从北方南下一直到海南，上海、浙江都降温至零下几度，非常冷，全国的感染人数剧增，医疗和药品都很紧张。因此，如果大家都能正确清洗鼻腔，或许能减少感染人数，压低疫情曲线，并把感染时间延迟到春夏气温比较高的时节，从而避免医疗资源挤兑，安全度过这次奥密克戎病毒疫情爆发期。

查了一些资料，根据不同情况，洗鼻腔的方法有如下三种：

A. 有条件的人买洗鼻器和生理盐水，按照医生的指导或说明书洗鼻腔。不过现在是特殊时期，如果大家都买洗鼻器和生理盐水，马上就买完断货了。因此平时可能可行，现在特殊时期几乎不可行。

B. 自己配置生理盐水。每个人家里肯定都有盐和水，可以把自来水（当然也可以用矿泉水）烧开后按照 0.9% 的配比加入无碘盐（加碘盐对有的人有刺激作用，建议不要用），配置成自制生理盐水。一般来说，每次配 300-500 克水就足够了。现在是冬天，可以在水冷却到 30 度左右变温水时，把水用两个手掌捧到鼻孔下面，把水吸入鼻孔，然后用手轻轻地捏住鼻子两侧，同时摇动手和头，把鼻腔里面的水象平时擤鼻涕一样擤出来。三次左右就把鼻腔清洗干净了。

C. 现在很多人用燃气或者电热水器，水龙头放出来的水都是温热的，因此可以在洗脸刷牙或外出回家的时候，直接用双手捧起温水放在鼻孔下吸入鼻腔，然后按照 B 说的擤鼻子的方法把水擤出来。我强烈推荐此办法，因为：1. 它几乎不要任何额外的成本和时间，几乎每个大于 5 岁的人都可以做到，小于 5 岁的小朋友可以在大人的指导下操作。2. 现在的自来水水质都较好，水出来之后不接触任何器具，因此不会有什么污染。3. 上面 A 和 B 的方法主要是考虑到有鼻炎的人和方便的因素，比如洗鼻器是考虑到装生理盐水的缘故，其实用双手直接捧起水清洗比用洗鼻器洗要好得多，因为我们看到洗鼻器在喷的时候有水压，喷头会损伤鼻腔，而用鼻子吸入用手捧起来的温水就完全避免了这样的问题。没有自来水的地方可以把温水放在脸盆里，用双手把水捧起吸入鼻腔也是一样的。我这样洗鼻腔 10 年多了，鼻腔从来没有什么问题，而且总是感觉鼻腔非常清爽舒服，个人感觉这个方法是最好的。

看到 2022 年 12 月 22 日上海上观的辟谣平台说的 12 大“偏方”的第五条，建议用盐水嗽口和清洗鼻腔，说有助于减少病毒载量，可见也有平台注意到清洗鼻腔的重要性（网址附后）。

看到一个叫“克雷格尔防毒法”的预防奥密克戎病毒的方法，克雷格尔是德国拜尔生化医学公司的首席病毒学家，他说：“所有病毒都怕 30 度以上酒精。杯中倒入二两高度白酒，手握酒杯使酒升温挥发上行，深呼吸吸入鼻孔到肺部，重复多次，然后喝一小口酒，经过口腔、咽喉到胃部，最后用手沾一点酒擦拭耳朵、眼皮和外鼻孔，效果非常好。”当然酒精过敏者或不适合饮酒者不推荐使用此方法。有兴趣的可以去西瓜视频搜索一下，视频说的比较直观详细。因为奥密克戎病毒主要是通过上呼吸道感染，如果把清洗鼻腔和“克雷格尔防毒法”结合起来，效果应该会更加显著。

上面说的方法只要在概率上有正面效应，比如如果通过清洗鼻腔减少了 80% 的人得感冒的几率，或者有 50% 的人通过洗鼻腔使得本来有可能感染新冠病毒而没有感染，或者感染后症状轻微，那么就对这次防疫有巨大的帮助。看来在可行性上、在逻辑上，洗鼻腔都是值得推荐的好方法。也许这是对付奥密克戎新冠病毒最好的非药物公共卫生(NPI)措施，可以压低疫情的曲线，从而顺利应对疫情。

这个建议也许很是简单，其实往往简单的才是更好的。如果能在举行“国务院联防联控机制新闻发布会”时介绍这种清洗鼻腔的方法就好了，这样的话大家就能马上知道了！

总之，清洗鼻腔能使鼻腔保持清洁健康，使得还没有感染新冠病毒的人预防感染，得了新冠的可以减轻症状并加速康复，康复后的人可以防止再次感染。清洗鼻腔几乎是无本万利，建议全国人民都用“手捧温水清洗鼻腔”，最后战胜疫情！

仓促写出来，有所错漏敬请谅解！如果大家觉得可行，欢迎补充完善转发分享。谢谢！

2022 年 12 月 22 号 夜

Einan

附件 1:

科学家们终于知道为什么人们在冬天会患更多的感冒和流感

<https://edition.cnn.com/2022/12/06/health/why-winter-colds-flu-wellness/index.html>

作者: Sandee LaMotte, CNN

更新 美国东部时间 2022 年 12 月 7 日星期三晚上 10:02

美国有线电视新闻网—

空气中弥漫着寒意，你们都知道这意味着什么——现在是感冒和流感季节，这时你认识的每个人都突然打喷嚏、流鼻涕或更糟。就好像那些讨厌的感冒和流感病毒会随着第一波寒流而爆发。

然而，细菌和病毒全年都存在——回想一下你去年夏天得的感冒。那么为什么人们在外面寒冷的时候会患上更多的感冒、流感和现在的 Covid-19?

在研究人员所说的科学突破中，一项新研究背后，科学家可能已经发现了我们在冬天患上更多呼吸系统疾病的生物学原因。原来是冷空气本身会损害鼻子中发生的免疫反应。

“这是我们第一次对我们的先天免疫反应的一个因素进行生物学，分子解释，该因素似乎受到较冷温度的限制，”鼻科医生 Zara Patel 博士说，他

是加利福尼亚州斯坦福大学医学院耳鼻喉科和头颈外科教授。她没有参与这项新研究。

事实上，根据周二发表在[《过敏与临床免疫学杂志》](#)上的这项研究，将鼻子内的温度降低到 9 华氏度（5 摄氏度）可以杀死鼻孔中数十亿个病毒和细菌对抗细胞的近 50%。“冷空气与病毒感染增加有关，因为仅仅温度的小幅下降，你基本上就失去了一半的免疫力，”鼻科医生 Benjamin Bleier 博士说，他是马萨诸塞州眼耳鼻喉科的耳鼻喉转化研究主任，也是波士顿哈佛医学院的副教授。“重要的是要记住，这些都是体外研究，这意味着尽管它在实验室中使用人体组织来研究这种免疫反应，但这不是在某人的实际鼻子内进行的研究，”帕特儿在一封电子邮件中说。“体外研究的结果通常在体内得到证实，但并非总是如此。

马蜂窝

为了理解为什么会发生这种情况，Bleier 和他的团队以及波士顿东北大学药理学系主任 Mansoor Amiji 进行了一次科学探查。

呼吸道病毒或细菌侵入鼻子，这是进入人体的主要入口。研究小组发现，鼻子的前部立即检测到细菌和病毒，远远早于鼻子后部意识到这些入侵者。在这时，鼻子内的细胞立即开始产生数十亿个简单的自身副本，称为细胞外囊泡或 EV。“EV 不能像细胞那样分裂，但它们就像专门设计用于杀死这些病毒的小型迷你细胞，”Bleier 说。“EV 就像诱饵一样，所以现在当你吸入病毒时，病毒会粘在这些诱饵上，而不是粘在细胞上。然后，这些“迷你细胞”被细胞排出到鼻粘液（是的，鼻涕）中，在那里它们阻止入侵细菌和病毒使得这些细菌和病毒不能到达目的地并繁殖。“这是一种(如果不是仅有的部分)免疫系统离开你的身体在细菌和病毒真正进入你的身体之前去对抗它们现象，”Bleier 说。Bleier 说，一旦产生并分散到鼻腔分泌物中，数十亿 EV 就会开始蜂拥而至包围病毒或细菌。“这就像你踢马蜂窝，会发生什么？可能先会看到几个大黄蜂飞来飞去，但当踢它时，它们都飞出巢穴攻击那些想进入巢穴的动物”他说。“这就是身体清除这些吸入病毒的方式，使它们从一开始就无法进入细胞。

免疫力大幅提升

研究发现，当受到攻击时，鼻子会使细胞外囊泡的产生增加 160%。还有其他差异：EV 表面的受体比原始细胞多得多，从而提高了鼻子中数十亿个细胞外囊泡的病毒阻止能力。“想象一下受体是伸出的小手臂，试图在你吸入病毒颗粒时抓住它们，”Bleier 说。“我们发现每个囊泡表面都有高达 20 倍的受体，使它们超级粘。体内的细胞还含有一种称为 Micro RNA 的病毒杀手，可以攻击入侵的细菌。而且，研究发现，鼻子中的 EV 含有比正常细胞 13 倍的 Micro RNA 序列。因此，鼻子带着一些额外的超能力来战斗。但是，当寒冷的天气来袭时，这些优势会发生什么？

为了找到答案，Bleier 和他的团队将四名研究参与者暴露在 40 华氏度（4.4 摄氏度）温度下 15 分钟，然后测量了他们鼻腔内的状况。“我们发现，当你暴露在冷空气中时，你鼻子的温度会下降多达 9 华氏度（5 摄氏度）。这

足以从根本上消除鼻子所具有的所有三个免疫优势，“Bleier 说。事实上，鼻尖的一点点冷足以使近 42%的细胞外囊泡脱离战斗，Bleier 说。“同样，每个囊泡内杀手 Micro RNA 的数量几乎只有一半，每个囊泡上的受体数量可以减少 70%，使它们的粘性大大降低，”他说。这对你抵抗感冒、流感和 Covid-19 的能力有什么影响？它将你的免疫系统抵抗呼吸道感染的能力降低了一半，Bleier 说。

你不必穿鼻袜

Bleier 说，其实正好，这次大流行恰恰给了我们所需要的东西——口罩，以帮助抵御寒冷的空气并保持我们的免疫力。“口罩不仅可以保护你让你不直接吸入病毒，而且就像在鼻子上穿毛衣一样，”他说。帕特尔对此表示赞同：

“你越保持鼻内环境温暖，这种先天免疫防御机制就越能发挥作用。也许又是戴口罩的另一个理由！在未来，Bleier 希望看到基于这一科学启示的局部鼻腔药物的发展。他说，这些新药“基本上会愚弄鼻子，让它认为它刚刚看到了病毒”。“通过这种暴露，你会让所有这些额外的大黄蜂在你的粘液中飞来飞去保护你，”他补充说。

附件 2:

这项研究的原始论文如下， 估计非专业人士看不懂， 不过有兴趣的人可以自己去看看. 有趣的是这个论文的第一作者竟然是个在美国大学的中国人！

冷暴露损害细胞外囊泡群介导的鼻抗病毒免疫<<过敏和临床免疫学杂志>>
(jacionline.org)

Cold exposure impairs extracellular vesicle swarm-mediated nasal antiviral immunity - [Journal of Allergy and Clinical Immunology](http://jacionline.org)
(jacionline.org)

Di Huang, PhD, Maie S. Taha, PhD, Angela L. Nocera, PhD, Alan D. Workman, MD, Mansoor M. Amiji, PhD , Benjamin S. Bleier, MD

Published: December 06

[https://www.jacionline.org/article/S0091-6749\(22\)01423-3/fulltext#relatedArticles](https://www.jacionline.org/article/S0091-6749(22)01423-3/fulltext#relatedArticles)

附件 3:

清洗鼻腔的方法介绍：

实践出真知 | 深圳第三人民医院院长：鼻腔冲洗可应对奥密克戎！

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/493672890>

附件 4:

黄豆煮水、喝葱白水…防治新冠 12 大“偏方”靠谱吗？

<https://news.ifeng.com/c/8LwjYD1JmpB>