



戴耳機聽音樂很享受?

小心未老先聾

今年3月3日是第20個愛耳日。如今電子產品被廣泛使用，很多人的生活都離不開手機。上下班地鐵裏，公交車上，可以看到不少年輕人戴着耳機低頭看手機，馬路上，也會發現有人戴着耳機邊聽邊走，享受“與世隔絕”的自在。

對此，廣東省人民醫院耳鼻喉科耳科主任吳佩娜提醒，戴着耳機聽音樂、聽書或看視頻固然是享受，但如果不注意的話，對耳朵聽力的傷害會在不知不覺中發生，嚴重的甚至會導致噪音性耳聾，出現人未老，耳先聾的嚴重後果，不可不防。

不知不覺中，發生噪音性耳聾

吳佩娜主任介紹，有數據表明，地鐵上的聲音響度平均值可高達80dB左右，統計到的最高值為106dB。人們為了在這種噪音環境下能聽清耳機裏的聲音，通常會不知不覺調大音量，這樣會對耳朵聽力造成損傷。

吳佩娜提醒，耳朵其實是一個很嬌嫩的器官，有一組研究數據表明：一個人在噪音環境中，85dB不能超過8小時，每超過3dB，時間減半，也就是88dB不超過4小時，91dB不超過2小時……109dB不超過2分鐘。如果超過，就很可能造成噪音性耳聾。

比如長時間在地鐵或是KTV等嘈雜環境下，聽力容易受損。她介紹，不久前，一位從深圳前來求治的20多歲白領，因為生日時和一幫好友到KTV呆了差不多通宵，後來出現嚴重的耳鳴，聽力下降，檢查發現他雙側高頻聽力下降，已導致聽力不可逆轉下降，藥物治療效果不明顯。

吳佩娜主任強調，當然每個人的噪音閾值會存在個體差異，對噪音的感覺程度會有不同，但一旦噪音性耳聾出現，在有些人身上會不可逆轉，變成終身聾，不可不防。

莫大意！戴着耳機聽舒緩音樂助眠

不少大學生，為方便助眠，喜歡在宿舍戴着耳機聽着音樂入眠。針對這一行為，吳主任認為一般音量控制好，對聽力影響不大。但如果因為外部環境吵而不知不覺調大音量，又長時間聽的話，仍然會損害耳朵聽力，祇不過這種損害是在



你入眠中靜悄悄進行。她提醒，戴耳機助眠，最重要的是控制好音量大小和時間長短，建議連續戴耳機最好不超過2小時。此外，耳機要記得清潔，並保持乾燥，最好不要與他人交換使用，以避免感染外耳道炎。

新聞知多少

什麼是噪音性耳聾？

指由於聽覺長期遭受噪聲影響而發生緩慢的、進行性的感音性耳聾。早期表現為聽覺疲勞，離開噪聲環境後可以逐漸恢復，久之則難以恢復，終致感音神經性聾。噪聲除對聽覺損傷外，還可引起頭痛、頭昏、失眠、高血壓等，影響胃的蠕動和分泌。

專家提醒，由於各種原因導致的耳朵不舒服千萬不要忽略，一旦出現耳鳴、聽聲音模糊、聽覺容易疲勞等癥狀時，即可能是耳朵受創的前兆，應該抽時間上醫院專科進行檢查，不要讓危害不可逆轉。

哪種睡姿不適合老人

每天保持7小時高質量睡眠，對老人消除疲勞、維持抵抗力非常關鍵。但如果睡姿不正確，不僅影響睡眠質量和精神狀態，更可能給年老體弱者帶來健康損害。

睡覺採取仰臥位時，身體與床鋪的接觸面積最大，有利於肢體和大腦的血液循環，也能較好地消除疲勞。但值得提醒的是，有些老人，特別是肥胖人士，仰臥位時易出現打鼾。嚴重的打鼾會引起呼吸暫停，造成腦部缺氧，還可能促使心血管病發生。所以，有打鼾問題的老人還是不宜仰臥。

如果向左側睡，不僅會使左側肢體受到壓迫，胃排空減慢，而且使心臟在胸腔內所受的壓力最大，不利於心臟輸血。

若採取右側臥位，由於胃的出口在下方，因而有助於胃中內容物排出。不過，右側臥位的時間太久，可能使右側肢體受壓迫，影響血液流動，出現酸痛麻木等不適。建議老人右側臥和仰臥交替進行。

俯臥位最不健康，影響呼吸，而且不利於面部皮膚血液循環。長期保持此睡姿，面部易老化。

因此，老人不宜睡左側臥位和俯臥位，最好睡仰臥位和右側臥位。不過，易打鼾老人，注意別仰臥，選右側臥位最安全，但要記得翻身，以免肢體麻木。

另外，有的老人睡覺時喜歡手臂上抬，或者放在枕頭下，這樣的“高抬貴手”“枕下埋藕”既不優雅，更不健康。

睡覺時手臂上抬，肩部和上臂的肌肉不能及時得到放鬆，時間久了會引起肩臂酸痛。老人食道平滑肌的張力降低，防止食道上流的生理“屏障”功能削弱，當腹內壓升高時，手臂上抬極易助長食物及胃液反流。長此以往，會患上反流性食道炎。還有，手臂上抬睡覺，有礙上肢血液循環，可能讓手指麻木，甚至神經反射導致腹痛。

底料少鹽少油 飲品常溫低糖

健康火鍋五大要素



不知從什麼時候開始，火鍋被打上了“傷健康”的標籤。其實，相對傳統的點餐來說，吃火鍋在食材選擇和搭配上更加靈活方便。祇要注意以下幾點，就能健康與美味兼顧。

底料少鹽少油。吃火鍋，少鹽少油的清湯鍋底或者菌湯鍋底是首選。如果覺得它們味道不足，也可以選用番茄或者番茄醬熬制的鍋底。如果喜歡麻辣口味的鍋底，建議在煮食材之前，盡可能地撇掉上面的辣椒油。如果還是覺得太油膩，可以準備一小碗白開水，把撈出來的食材過一下水再蘸料吃。愛吃辣的人還可以在自己的小料碟中加入適當辣椒。

食材搭配均衡。吃火鍋很容易實現食材多樣化，絕大多數食材都可以涮着吃，比如綠葉蔬菜、菌菇類、豆制品、魚蝦類、紅肉類、薯類等。此外，還要注意各種食材之間均衡搭配，吃1份肉類，至少需要

2份蔬菜與之搭配，而且最好邊吃肉邊吃菜。需要提醒的是，豬腦等內臟類食物雖然非常美味，但膽固醇比正常紅肉高出很多（瘦豬肉每100克含81毫克膽固醇，瘦牛肉為58毫克，而豬肝、牛腦、豬腦分別為288、2447、2571毫克），吃的頻次和量一定要盡量少，高血脂的人尤其要注意。

蘸料香料為主。不論是麻醬韭花料還是香油蒜汁料，脂肪的含量都十分可觀。並且多數蘸料含鹽量很高，還有各種提鮮的鮮味劑。一頓火鍋下來，吃上兩小碗蘸料，很可能油和鹽都遠遠超標了。涮火鍋，可以用小米椒、沙姜、香菜、青檸、蒜等香料類食材配上傳統的蘸料，這樣既能減少油和鹽的攝入量，又能保證蘸料足夠有味道。

飲品常溫低糖。吃火鍋本來就容易吃多吃撐，就不要再讓含糖飲料“雪上加霜”了，飲品盡量選擇白開水，也可以選擇無糖或者低糖的檸檬水、淡茶水、豆漿等。此外，很多人覺得吃火鍋時趁熱再喝上一大杯冰鎮飲料會更爽。但這樣一冷一熱，會強烈刺激胃部，甚至導致胃部痙攣或胃痛。因此，吃火鍋少喝冰鎮飲料，可選擇一些溫熱的涼茶或者植物蛋白飲料。

順序先涮薯類。開始涮鍋時，撇去鍋底的浮油後，先涮點土豆、山藥、紅薯等既能當蔬菜又能當主食的薯類，保護胃腸；早點涮蔬菜吃，可以提前增加飽腹感，否則不但飽腹感不強，還會攝入過多油脂和嘌呤。如果是鴛鴦鍋，蔬菜盡量在清湯一側涮着吃，以免攝入過多油脂。另外，涮完火鍋濃美的火鍋湯是許多人的最愛。殊不知，這樣的湯裏已經溶解了很多嘌呤，喝太多可能引發痛風。還有的海鮮、酸菜鍋底裏，亞硝酸鹽含量也不低，對健康有一定危害。因此，久煮的火鍋湯最好不要喝。

有些視疲勞是脖子鬧的

出現視物模糊等表現時，人們常以為是自己的眼睛出了問題，一般情況下，祇要到眼科進行仔細檢查，大多能夠找到原因，通過適當治療可治愈或緩解。然而，有部分視疲勞患者，雖然有明顯的視疲勞癥狀，但是眼部查不出明顯的原因，這就要懷疑是否是頸椎病導致了視疲勞。

頸椎病往往是由于身體素質不佳又缺乏體育鍛煉，睡眠或工作的姿勢不當，以及不合理的體育鍛煉等造成的。其會導致如頸椎輕度移位或周圍軟組織痙攣（或炎癥）等問題，使椎動脈或頸上交感神經節直接或間接受到壓迫，造成眼部缺血、視網膜血管痙攣、視網膜供血不足等，從而引起患者出現眼睛極易疲勞以及陣發性視物模糊等癥狀。

要緩解這類由頸椎病引起的視疲勞，治療原則上應以骨科治療為主，眼科治療為輔。骨科治療主要採用手法治療，根據頸部X綫正側位片、磁共振等影像學檢查和頸椎觸診，明確頸椎移位的程度，如具體是哪一節頸椎、發生了何種類型的錯位等。通過採用相應手法復位，使頸椎恢復原來的解剖位置，促使受損的軟組織修復，恢復頸椎正常或代償性內外平衡關係，解除因頸椎移位對血管、神經等的刺激壓迫，使臨床癥狀消失或減輕。此外，遠眺法和眼保健操等也可緩解視疲勞癥狀，良好的生活飲食習慣、適當的身體鍛煉也減少日常工作中出現的視疲勞次數。

因此，臨床上對於那些沒有明確眼部原因的視疲勞，應當考慮是不是頸椎等的原因，骨科、眼科一起查，進行綜合治療，才能取得更好效果。



寶寶上火六處細節

中醫認為，兒童是“純陽之體”，體質偏熱，容易出現陽盛火旺，即“上火”現象。日常生活中，寶實愛發脾氣、夜裏睡不踏實、大便乾燥等都是“火大”的徵兆。如何給孩子滅火？可通過以下情況判斷，並有針對性地處理。

肛門變色。肛門本身的顏色為粉紅色，如果孩子受溫熱邪毒的侵襲，肛門顏色會變為紅色甚至深紅色，顏色越深，代表孩子上火越厲害。一般來說，外感火熱毒邪侵襲，肛門顏色為紅色；濕熱內侵，肛門顏色為深紅色。一旦有這種情況，可選用抗病毒口服液、銀翹清熱顆粒、蒲地藍消炎口服液等清熱解毒的中成藥。飲食上，多給孩子吃梨、荸薺、菱角、黃瓜、番茄等蔬果。

出現眼屎。目在中醫屬肝，“肝開竅於目”，所以眼屎出現一般與肝火上亢、肝陰虛等有關，寶實還會伴有愛發脾氣、打嗝、腹脹等肝氣鬱結的表現。這時應選用具有清肝明目、疏肝理氣的食物給寶實滅火，比如香蕉、梨、柿子、柑、桑椹、鴨肉、鴨蛋、綠豆、藕、荸薺、冬瓜、苦瓜、茭白等。

舌頭發紅。中醫有“五部配五臟”之說，舌頭對應的是心，所以心火上炎或心經積熱都會出現舌尖發紅甚至潰瘍、生瘡的表現。如果寶實有心火，一般會伴有喜流口水、睡眠不安、口渴喜飲水、大便幹、小便短黃、苔黃等表現。此時不妨服用瀉心導赤散加減，熬水50~100毫升，少量多次喂服。也可用蓮子心泡水代茶飲，或取甘草、銀花、連翹、薄荷、荊芥，煎水漱口。

嘴角“白茬”。如果寶實嘴角出現一些“白茬”，很像柿餅上的柿霜，也是寶實上火的一種表現。中醫把人的口頰、上脛、齒齦、口角等部位歸於脾，脾火旺盛的話，這些部位就會出現疱疹。如果是外感風熱引起的脾熱，一般還兼有發熱、咽紅、舌紅、苔薄黃、脈浮數；如果是飲食積滯導致的脾熱，會伴有口臭、流口水、小便短黃、大便秘結等表現。這裏給大家推薦兩款食療方：1.石膏粥。生石膏、粳米，用水煮至米爛，每日2次，每次30~60毫升口服。2.竹葉地黃粥。淡竹葉、生地黃中火熬30分鐘後去渣，放入粳米煮至湯稠，每日1~2次口服。

大便幹硬。如果大便比較硬、排出困難，甚至排便哭吵，說明寶實便秘了。盡管引起寶實便秘的原因很多，但是上火却是最常見的原因，胃腸積熱是常見證型，同時伴有小便黃、口幹舌燥、腹脹、口臭、舌紅、苔黃等表現。發現孩子便秘，先不要急着用藥，可試試小兒推拿和食療的方法。小兒推拿包括清大腸、退六腑、摩腹、推下七節骨、揉龜尾等；食療用的較多的應屬香蕉和蜂蜜，香蕉應選擇熟透了的。

手心幹熱出汗。正常情況下，寶實手心應是涼涼的、潮潮的。如果寶實手心幹熱出汗，其原因多是由于陰虛內熱所致，常表現為手足心發熱、形體消瘦、精神萎靡、口幹舌燥、額紅盜汗、小便頻數、大便秘結等。這樣的寶實體質通常較弱，不能吃寒性大的食物。調理上，可選用生地、麥冬、玉竹、銀耳等單味藥泡水喝，也可與粳米煮粥食用，一日2次，連服3~5日。另外，平時要少吃巧克力等熱量高的食品，多飲水、喝牛奶、吃豆制品、蔬果及粗糧，增加纖維素、維生素C和B族維生素的供給。