

诚信二院·健康万家

我们该如何爱护耳朵

耳包括外耳、中耳和内耳三部分。听觉感受器和位觉感受器位于内耳，故耳又叫听器。也有人将外耳和中耳列为听器的附属器。外耳包括耳廓和外耳道两部分。

耳朵的构造复杂，任何一个“小零件”出故障，耳朵就会出现不同程度的问题。并且在小小的耳朵上，聚集有100多个穴道，这些穴道因与全身的经络相连，故和五脏六腑的健康有着密切的关系。当身上部位发生异常时，耳穴的对应穴道，即会产生疼痛或硬块。如果适时地加以处置，把这些异常的现象消除，身体的状况自然就可改善。古老医术中的耳针疗法，就是运用这个原理。那么，日常生活中，我们应该如何保护耳朵呢？

不过度使用耳机
长时间佩戴耳机，即便声音不大，也容易引起噪声性耳聋。很多人在嘈杂的环境里，为了能够听清楚音乐，都会不自觉地调高音量。如果长期受到高分贝声音的刺激，会导致噪声性听力问题，造成不可

恢复的听力损害。所以当使用耳机听音乐时，务必将分贝控制在85以下，且每听30分钟便应让耳朵休息5~10分钟，同时避免长时间打电话。

不用硬物频繁掏耳朵
摒弃频繁掏耳的习惯，跟不要随便用小木棒、发夹等挖耳止痒，以防损伤耳道深处的鼓膜，引起外伤性鼓膜穿孔和化脓性中耳炎等病变，造成不同程度的听力减退。

不用力吸鼻涕
在吸鼻涕的时候，鼻涕会从气道跑到别的地方，会使耳内压力改变。如果用劲过猛，可能会将部分鼻涕挤入鼻窦造成鼻窦炎，也可能挤入泪管引起泪管感染。

避免耳朵进水
在参加游泳、跳水等活动时，尽量不要让耳朵先接触水面，防止污水浸入耳内。如果不慎进水，应该让耳朵朝下空水，然后轻轻地用纸巾或棉棒擦拭干净，家长给孩子洗澡、洗头时要特别注意保护耳朵，避免进水。

远离噪声大的地方

据数据统计，37%的听力残疾与噪声损害密切相关，噪音会慢慢损伤听力。如果人长期处于噪音的环境下(例如酒吧、KTV)，会造成内耳毛细胞的损伤，引发耳鸣、耳聋等听力下降的问题。周围出现很大的噪音时，比如飞机起飞、放鞭炮等，要捂住耳朵，以免耳膜受到影响。

不使用耳毒性药物
使用链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素、奎宁及其衍生物等，会发生药物中毒性耳聋。儿童不要随便使用抗生素，必须用时，需选择无耳毒性的抗生素，药物剂量宜小，疗程宜短，尽量不要静脉给药，同时应避免几种耳毒性药物的联合使用。

少吃高脂肪食物
如果经常吃高脂肪食物，血胆固醇的浓度过高，造成血管壁的粥样硬化，会使耳血液供应减少，听觉器官营养不良，导致听力减退或发生耳聋。平常应该少吃动物肉类，多吃蔬菜水果。



专家链接

霍红，市二院市儿童医院耳鼻喉科主任，主任医师，基础理论扎实，临床经验丰富，专业技术能力强，擅长鼻窦炎、鼻息肉、过敏性鼻炎、耳聋、耳鸣、耳流脓、头痛、头晕、睡眠打鼾、声音嘶哑等疾病的诊治。对小儿耳鼻喉科肿瘤造诣精深。

漯河市二院(市儿童医院)
全国百姓放心医院
重点专科耳鼻喉科
地址:漯河市交通路201号 电话:2124537/2166752

健康课堂

感冒后长期咳嗽警惕哮喘

哮喘是常见的慢性病之一。每位哮喘病人的肺的气道或支气管都有过度的敏感性。在受到过敏性或非过敏性刺激时，如感冒、天气转变、呼吸道感染、闻到刺激性气味、接触过敏源等，气道会发生炎症反应和支气管收缩，导致气喘发作。

有的哮喘患者具有隐匿性，只有咳嗽、胸闷，但发作的时间会有一些特点，比如胸闷常常出现在剧烈运动或工作压力大时，而咳嗽常常在运动后、半夜、清晨出现。如果在感冒后反复咳嗽持续超过3个月，建议进行哮喘方面的检查。

专家指出，哮喘是自身体质性疾病，过敏体质的人容易得病，多数患者都是在儿童、青少年时期发病，“这个病有遗传倾向，父母有过敏性疾病、湿疹等过敏性疾病，孩子的患病率会更高。”2岁以下孩子的哮喘症状有其特点，家长应该特别留意，比如往往在半夜发作，表现为咳嗽不停、鼻子塞、不明原因哭闹，玩耍时跑着跑着会停下来喘气，甚至会紫绀发作。

“研究发现，如果是在5岁之前发病的哮喘患者，到了5岁之后有部分患者会自愈；然而，如果到了5岁之后哮喘还是反复发作，也有可能终生都会持续发病。”专家表示，有机会自愈并不等于5岁前患了哮喘就不需处理，相反，儿童处于成长黄金阶



段，哮喘反复发作不仅降低生活质量，更会导致肺功能下降、影响生长发育，严重者更会导致呼吸骤停甚至猝死。

专家介绍，一般的小儿哮喘患者可以先口服孟鲁司特等药物治疗，部分患者的症状就已经可以较好控制，假如还是反复发作，就需要吸入激素。“哮喘反复发作要坚持规律用激素，不少家长都担心激素对孩子身体的影响，但其实吸入激素的量很少，基本没有副作用。相对于哮喘反复发作对身体的影响，权衡利弊，目前最有效控制哮喘的药物还是激素类。”专家说，5岁以下孩子建议用雾化吸入或者定量喷雾吸入，定量喷雾对剂量的控制更好，到了5岁以上配合度较好，可以同成人患者一样使用干粉剂型激素，更加方便定量。

(广州日报)

8个症状提醒你：正在衰老！

人是从什么时候开始变老的？也许是眼角出现第一条皱纹时，也许是起夜多跑了两次厕所时，也许是搬不起重物时……衰老虽然悄然而至，但也能留下蛛丝马迹。

致耳聋提前30年到来。

指尖感觉迟钝

过了60岁后，机体敏感性会变得越来越差，感受冷暖、触摸等外界刺激的能力日渐迟钝，尤其是手指、脚趾尖等处于末梢循环的部位。

某些疾病还会加重这一问题，比如糖尿病、脑中风等，临床中曾有糖尿病患者脚踩图钉却无感觉的病例。

一运动就喘

“日常活动没事，可一运动就上气不接下气”，有人觉得这是长期不锻炼的结果，但这也有可能是衰老的信号。

一般情况下，50岁后心肺功能开始衰退，随着心脏病、哮喘、老慢支等心脑血管疾病和呼吸系统疾病的年轻化，这些问题更早地出现在中青年人群中。坚持运动是延缓心肺功能过早衰老的良招。

经常便秘

研究发现，胃肠等消化器官一般从50岁开始衰老，和30岁相比，消化吸收功能可能下降25%。胃肠蠕动能力的下降，让中老年人更易受到消化不良和便秘的困扰。

当代社会，年轻人便秘问题也愈发普遍，这是肠道提前衰老的表现，这与膳食过于精细，蔬果等富含纤维的食物摄入量不够有很大关系。

憋不住尿

总爱起夜，憋不住尿，有的女性甚至一咳嗽或活动就出现漏尿等尿失禁现象。出现这些症状时千万别大意，这可能是肾功能衰老的表现，尤其是50岁过后的中老年人。

男性出现该问题的主要原因是前列腺肥大和增生引起的；女性泌尿问题多

由膀胱括约肌松弛、老化造成。

开始记不住事

研究发现从20岁起，大脑神经细胞就会开始减少；到了40岁后，还会以每天1万个的速度递减；60岁后记忆力和理解能力明显下降。忘记住事很可能是大脑开始老化。

搬重物关节疼

英国研究发现，关节在35岁时就会出现退行性改变，但一般情况下感觉不明显。随着年龄的增大，女性50岁后、男性60岁后，骨质疏松的产生会加速关节和骨骼的衰老。

当出现一搬重物膝盖就疼，甚至脊柱向前弯时，可能是骨骼衰老的标志。很多二三十岁的年轻人平时不注意补钙、不锻炼导致骨质疏松提前到来。

沈雁英



视力模糊、泪水减少

一般来说，人到40岁后，眼组织就会衰老，玻璃体混浊、白内障、黄斑变性等问题会导致视力变得越来越模糊。如今，长时间使用电脑、手机等电子设备导致现代人眼部衰老加速，很多人三十多岁就出现干眼综合征等不适。

耳鸣、耳聋

听力从50岁起开始减弱，60岁后会出现耳鸣、耳背等明显的听力问题。但随着耳机的频繁使用以及高噪声场所的普及，听力衰老年轻化越来越明显。英国研究甚至发现，长期用耳机，可导

老年人常咬舌头要当心

很多人在吃饭的时候都会咬到舌头，甚至1周之内会咬到两三次，我们常听人说“咬舌头就是馋肉了”，其实不然。如果老年人经常不经意咬伤舌头的话，就得格外当心了，因为有可能是患上了一种叫腔隙性脑梗塞的病。

该病发病比较隐匿，常出现漏诊和误诊。腔隙性脑梗塞的前期症状中就有爱咬舌头、精细动作差等轻微症状，很容易被忽视。这种病会让大脑局部微血管发生堵塞，脑组织缺血、坏死，从而使舌头失去灵活运动的能力。该病是一种发病率高又较特殊的脑梗塞，经常发生在患有高血压、高血脂、糖尿病的老年人身上，其患者数量占到脑梗塞患者总数的近20%。

姚晓飞

6种情况下不宜推拿按摩

过饱、过饿、过累或长期睡眠不佳

吃得过饱，胃肠道血流供应增多，此时推拿会导致大量血液集中体表，使胃肠供血不足，引起消化不良等症状，建议饭后1小时再推拿。

在过饿、过累或睡眠不佳的情况下，都可能会因为血糖过低、全身气血供应状态差，在推拿过程中出现类似晕针的“晕推”状况。

脱臼、骨折、急性扭伤期

脱臼、骨折，骨结构不在生理位置时，推拿可能会加重骨关节的错位，甚至引起或加重骨折对周围神经、血管、脏器的损伤，加重病情。在扭伤的急性期，扭伤周围软组织处于水肿状态，此时推拿反而会加重软组织肿胀。

皮肤外伤

皮肤发炎、烫伤、外伤等情况下，推拿反而会加重伤势，使发炎情况更恶化，还可能因细菌感染，进一步造成蜂窝性组织炎。另外，若有疱疹等皮肤疾病，也有可能因推拿扩大感染部位。

生理期或怀孕期

女性经期或怀孕期，通常不推荐对腰部、骨盆部位进行推拿按摩操作，以免刺激子宫，影响正常月经生理过程或对孕胎、胎儿造成影响。

术后

术后受试者除体外外，其开刀伤口亦未完全愈合，全身气血不足以被推拿调动，此时充足的休息优于推拿按摩。

慢性病患者，尤其肿瘤病人

患有慢性病的人不宜推拿，如心脑

血管疾病，其血管可能存在动脉硬化或是钙化问题，不专业的推拿可能会造成动脉硬化脱落，随血液进入颅内，引发中风。

肿瘤病人一般体虚无力，病人的身体状况可能没办法负担推拿的力量，因此，建议用针灸搭配服药，改善体弱、气虚等问题后，再尝试推拿按摩辅助治疗。

推拿按摩把握好两个度

频率。推拿按摩的保健功效很好，但不建议天天进行。阴阳平和、全身气血通畅是人体最好的状态，在这种状态下，人不需要任何治疗，只需要随着时间、季节变迁，通过推拿按摩做相应的调养，保持即可。
力度。推拿按摩的力度也不是越大



饮食健康

“边吃边饮”到底好不好

生活中许多人都有一边吃饭一边喝水、汤或饮料的习惯，那么，这种习惯到底好不好呢？

专家认为，“边吃边饮”虽不是一种科学的饮食习惯，但有一些研究表表明，吃饭的时候喝少量的水、汤或饮料是有一定益处的。首先，它能让胃里的食物变松软，能起到润滑、分解作用，对食物消化有帮助。其次，适当的水分还可以减少食欲，避免吃得过多，对于正在减肥的人来说，是有一定帮助的。少量的水对胃液的分、浓度、PH值没有显著影响，可

是，如果在吃饭的过程中摄取大量的水分，如一次性喝半碗水或汤、半瓶饮料等，有可能会减少唾液分泌，并冲淡胃液，从而导致食物得不到良好的消化与吸收。

另外，胃液中含有许多胃酸，能杀死食物中的细菌和病毒，若吃饭时喝大量水，把胃酸冲淡，易致细菌繁殖，引发胃肠炎。

一般情况下，不建议边吃边饮，如果是食物比较干而又唾液分泌不足时，或者是患有口腔、咽喉疾病者，可适当摄取些水分。

王凯波

健康时评

倒卖妇女信息应严加惩处

■ 朗 渡

掌握着“妇幼信息管理系统”市级权限账号密码，犯罪嫌疑人两年内累计非法下载新生儿信息及预产信息50万余条，贩卖数万条。这条“成都卫生系统内鬼倒卖新生儿信息”的新闻让人看了非常气愤。

这倒是解答了我们的一些困惑：为何产如没下产床，月嫂广告就来了，对方不仅知道产妇产姓名，还精确知道产床号？从深圳到杭州，近年来类似红灯一再亮起，本该“救人”的医护人员想着“卖人”了，本该“挂锁”的病患信息无“裸奔”了，医院信息系统如何更安全？这拷问着对患者权利保护是否落到了实处。

仅问责个别医院并不够，信息安全

全程度不高是中国医疗机构共性问题。如何强化信息安全保护，已是涉及及各行各业的时代命题。之前忙着抢票回家的网友也“中招”，有人非但没抢到票，反而因使用插件被垃圾短信骚扰。

回溯过去几年，无论聚拢徐玉玉案(因被电信诈骗骗近万元大学学费，伤心欲绝，最终导致心脏骤停)等个案，还是放眼“2016年个人信息数据泄露超10亿”这样的基本面，降低信息泄露风险、保护公民信息安全，已成互联网时代的急要课题。

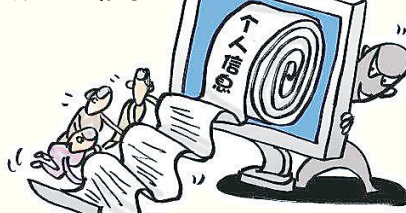
互联网+时代，信息化与数据化是大势所趋，包括实现全国医保联网，就是信息时代才能有的红利，便捷绝不能替代安全。当数据滚雪球

式的放大，最大挑战就是如何高效安全地管住数据。而从一些政府部门及高校随意发布隐私信息的新闻来看，保护个人隐私依然存在认知盲区，管理能力甚至远远落后于时代要求。

制度正在为个人信息保护立法。根据网络安全法，“网络运营者应当对其收集的用户信息严格保密，并建立健全用户信息保护制度”。教育部已促成问题高校整改并发出预警，禁止公示身份证号、家庭地址、电话号码等敏感信息；针对支付宝在晒年度账单活动中对隐私信息分享“默认勾选同意”一事，国家网信办也及时约谈支付宝，要求严格按照网络安全法，加强平台全面排查。

中国对于个人信息安全的保护依

然落后于高速发展的网络生活。一方面，事后反应多于事前监管，而互联网的弥散性往往难以弥补信息泄露的伤害。同时，法律的保护也有待升级。能不能在民法通则中将个人信息从民事利益升格为民事权利？让个人信息更有分量地放上时代的桌面？当法律在隐私保护中更有作为，信息裸奔乱象定会大大减少。



失眠应该吃什么

很多长时间备受失眠折磨的朋友们十分迷茫，一方面不敢吃太多药物，生怕产生不良反应和药物依赖性；另一方面，晚上睡不着真的很痛苦，不知如何是好。在这里，为大家介绍几款改善失眠的小食谱，长时间服用有缓解失眠的功效，一起来学习下。

百合川贝安神汤 准备新鲜的生百合100克，洗净，放于碗中，煮熟。在碗里加入一个蛋黄以及300毫升水，搅拌均匀，放入川贝适量，加入少许冰糖，煮沸后再以50毫升的水搅匀，水开后即可服用。百合川贝安神汤可于睡前一小时饮用，能够促进睡眠，提高睡眠质量。

龙眼大枣养心粥 准备龙眼10个左右，大枣5粒，粳米200克，洗净后放入电饭煲中，选择煮粥的选项，大约30分钟后，粥熟即可食用。龙眼



有安心宁神、补血养气、益智补脑的作用，而大枣则有补中益气，养血安神的功效，龙眼大枣粥不仅能改善睡眠质量，还能补铁，是一款非常有营养的滋补粥，适合贫血的妇女、经常失眠的老年朋友食用。

红枣莲肉汤 准备莲藕1节，约150克，去皮洗净，切成大小差不多的莲藕块。10枚红枣放于水中浸泡2小时，备用。把藕块放入锅中煮开，放入冰糖和红枣，煲30分钟即可食用。莲藕有清热生津、凉血止血、养心安神、补益脾胃的作用，经常食用此汤可改善失眠。

桂圆莲子粥 取桂圆、莲子各50克，加黑米50克、粳米100克煮粥，最后可用红糖调味。桂圆、莲子都可促进睡眠，具有养心、宁神、健脾、补肾的功效。

王芳