

# 耳朵拉响的警报声别不当回事

耳鸣,这种以往多见于中老年人的病症,已经盯上了年轻人。

听力受损 电脑主机竟是罪魁

小王最近被耳鸣折磨得心烦意乱,只好到北京同仁医院就诊。

“你的高频4千赫兹处听力有损伤,以前有被特别响的声音震过,或者工作在特别吵的环境吗?”拿到小王的听力检测报告,黄丽辉教授询问。小王拧着眉回忆半天,“没有呀,我是程序员,工作环境挺安静的,没接触过特别响的噪声,也从没觉得听力下降。”

在反复询问中,谜底终于揭晓。小王的桌上摆着一台电脑主机,他每天工作十多个小时,吃饭午休都与主机寸步不离,时间一长,持续、低频的噪声造成了听力损伤。

黄丽辉教授说,以前门诊来看耳鸣的以中老年人为主,现在年轻人逐渐多了起来。压力大、节奏快、生活不规律,再加上喜欢在运动、乘坐地铁公交或在高速路开车时使用耳机,音量大时间长,还有的塞着耳机睡觉,长期刺激



让内耳的毛细胞得不到休息,导致听力下降,就有可能出现耳鸣。”

不过,耳鸣只是一个症状,引发这一症状的疾病有很多种,除了听通路障碍引起的听力损失,还有血管性疾病、糖尿病、高血压和高血脂等全身慢性疾病,如果再叠加劳累、生气、压力暴增等诱发因素,耳朵就会用独特的方式“拉响警报”。

## 揪出耳鸣幕后黑手才能对症下药

黄丽辉说,治疗耳鸣,要先找病因。像小王这样由噪声引起的耳鸣,首先应该远离噪声源。平时也尽量保持规律的生活和运动,避免抽烟喝酒。压力过大、疲劳也是耳鸣的诱发

因素,因此找到释放压力的方法很关键。如果耳鸣伴随着年纪增长出现听力下降,甚至影响到生活时,可以佩戴助听器,听到正常声音后,一方面改善生活质量,另一方面可使大脑进行重塑,就能逐渐忘却耳鸣。

此外,由于更年期引发耳鸣同时伴有焦虑、抑郁情绪的患者,则可以通过服用改善睡眠的药物、心理疏导或中医针灸等全方位的治疗方式得到缓解。

当然,临幊上也偶尓会碰到听神经肿瘤以耳鸣为主诉来就诊的患者。因此当你有耳鸣时,一定要尽快找医生查找原因,不要等到耳鸣干扰到生活,那时可能解决起来就非常困难了。

因此,除了求助医生,调整自我的身心状态也是“警报”解除的关键一环。

## 辨鸣音分虚实 辨施治有良方

中医把耳鸣的病因病理分为虚实两类。一般来说,耳鸣类似蝉鸣音是虚证,轰鸣音是实证。当然也有虚实夹杂的患者,判断和治疗也更为复杂。

传统医学科副主任医师段颖介绍,风热侵袭型耳鸣,宜疏风清热散邪;肝火上扰型的,宜清肝泄热,开郁通窍;痰火郁结型宜清火化痰,和胃降浊;肾精亏损型宜补肾益精,滋阴潜阳;脾胃虚弱型宜健脾益气升阳。害怕针灸的患者,采取中药辨证施治也能取得良好的效果。

此外,爱生气、压力大是耳鸣患者中最常见的特点。传统医学科副主任陈陆泉说,耳鸣、耳聋跟情绪有很大关系。比如有的患者经常生气,肝气淤结;还有的患者经常熬夜、加班,造成肾精亏损;另外还有些患者脾胃虚弱,运化失调,还爱吃生冷刺激、过于油腻的食物,从而引起耳窍淤阻。

因此,除了求助医生,调整自我的身心状态也是“警报”解除的关键一环。

(据《北京青年报》)



# 冬季皮肤瘙痒别大意

入冬后,不少人出现皮肤粗糙、瘙痒的苦恼,华中科技大学同济医院皮肤科主任医师李慎秋说,现在冬季洗澡很方便,皮肤瘙痒的情况明显增多。皮肤瘙痒并不一定全是因为干燥引起的,一些疾病也会引起皮肤瘙痒,所以不能大意。

李慎秋解释说,皮肤像城墙一样,是身体的一道屏障。我们的身体会产生乳化膜,又称为皮脂膜,皮脂腺分泌皮脂融合汗液,在皮肤表面形成一层天然保护膜,帮助锁住皮肤水分,同时皮脂代谢产生脂肪酸,有效抑制细菌、微生物生长。一旦皮脂膜被破坏,一些刺激性元素就会进入表皮层,刺激真皮层内的神经,引起瘙痒。搔抓出现皮损后,还可能会引起感染或其他并发症。

皮肤瘙痒也可能是某些疾病的预警信号,如皮脂腺功能下降、高血糖、肾病、肝胆疾病、肿瘤等。如果发现皮肤瘙痒非常顽固,就要引起警惕,一定要找专科医生看诊,及时查找原因。

李慎秋提醒,对于普通人群,冬季要控制清洁频率,一周洗澡1~2次为宜,水温不宜太热,不宜大力搓擦;同时适量使用润肤霜保湿,特别是婴幼儿、老年人;选择棉质内衣,避免产生静电,刺激皮肤引起过敏反应。

(据《武汉晚报》)



# 天寒干燥教您这样养肺

冬季天寒干燥,最易伤津损肺。冬季养肺对人体健康十分关键。

冬季养肺,首先要做到起居有节,宜早睡晚起,在大雾天气时出门要戴口罩,根据个人情况选择慢跑、太极拳等有氧运动,以及腹式呼吸训练、缩唇呼吸(发“嘶”音),这样能增加肺容量、强健肺功能。在食疗方面,推荐两款药膳。

## 白术葛根粥

把5克白术和8克葛根洗干净,80克大米淘洗干净放在锅中,大火煮开后放入葛根和白术,再用小火熬煮,一直把粥熬煮黏稠为止,最后加入白砂糖调味。可有清热生津和除风祛湿的效果。

## 枇杷膏

把400克新鲜的枇杷叶洗干净,锅中加入适量水,放入枇杷叶煎煮3小时,滤渣取汁,放凉之后浓缩至膏状,加入100克蜂蜜调拌均匀。可有化痰止咳和清解肺热的效果,适合慢性咳嗽迁延不愈的人群。(据《今晚报》)

# 拔罐后皮肤颜色深就是身体差?

无论是在中医诊所还是洗浴中心、美容机构,拔火罐都是受人追捧的传统养生项目。不过,拔罐究竟应该怎么操作?是什么人都可以拔火罐吗?拔罐后皮肤颜色越深就说明身体越差吗?现在就来揭晓答案。

## 拔罐确有通络祛湿之效

拔火罐是一种中医治疗方式,传统的拔罐是用火把罐里面的空气燃烧掉,放在皮肤上产生负压,进而达到治疗目的。拔罐法具有温经通络、祛湿逐寒、行气活血及消肿止痛的作用。通过罐内负压使得病理产物从皮肤毛孔中排出,从而达到调整人体的阴阳平衡,增强体质、激发精气、调理气血、防治疾病的目的。

但是如果操作不当,燃烧的火焰或者过热的罐口接触到皮肤,确实会对皮肤产生损伤。所以建议大家,为了减少事故的几率,拔火罐最好还是到正规医疗机构寻求治疗。如果是自己在家操作,一样要注意用火安全以及器具消毒,同时关注身体变化,出现烫伤时及时就医。

## 拔罐颜色深预示了这些

拔罐时,由于罐内负压,导致局部组织充血、瘀血,这对机体的自我调节起到良性刺激,能够增强机体的功能活动,同时提高抵抗力。但是拔火罐后的颜色取决于体内湿气、拔火罐的时间长短、操作人手法等多方面因素。通常拔火罐后颜色偏深,预示着体内寒气、血瘀、湿气

较重等。但仅作为参考,具体情况还要结合个人的症状表现来判断。

那么,拔火罐吸力太大会不会对皮肤造成伤害,力度怎么控制才合适?拔罐过程中,力度过大还是会伤害皮肤造成一定损伤的。操作中,力度要控制在具有轻度牵拉感,但不是疼痛感的范围。

拔罐时,一定要选择有弹性的丰满的部位,尽量选择卧位的方式。使用多个罐具时,排列距离不能太近,避免因皮肤过度的牵拉而引起疼痛。时间可以控制在一周1~2次,每次5~10分钟左右,具体还要视罐印儿的消退情况而定。

8种情况拔火罐是禁忌

患有以下疾病的患者

请勿尝试拔罐,否则可能引起问题。

1. 重度心脏病或身体安装金属(支架)等患者;

2. 有出血倾向、出血史、败血症、血友症等问题的患者;

3. 全身浮肿、急性外伤性骨折、高热不退、抽搐等患者;

4. 全身皮肤病或局部皮损(如皮肤过敏或溃破处)、心尖区、体表大动脉搏动及静脉曲张部等部位;

5. 身体极度衰弱、消瘦、皮肤失去弹力者等;

6. 患有痉挛肝炎、活动性肺结核等传染病的患者;

7. 瘰疬、疮气处、前后二阴处等部位;

8. 女性经期、4个月以上孕妇、6岁以下儿童及70岁以上老人等。

(据《北京青年报》)