

# 这种中耳炎致聋“静悄悄”



镜微创手术,左耳听力恢复正常,现已康复出院。

专家提醒,隐匿性中耳炎是儿童及青少年致聋常见原因。家长要注意孩子耳聋一些可疑信号,如看电视或手机音量开得很大或叫唤孩子时不理睬,建议及时带孩子就诊。

隐匿性中耳炎是一种非化脓性肉芽性中耳炎,无鼓膜穿孔及耳流脓,最常见病因是既往前期急性中耳炎,处理不及时或者没有治愈。隐匿性中耳炎由于症状不明显,无耳痛耳流脓,如果儿童及青

少年时期的孩子不主动沟通,较难引起家长的注意,容易延误病情,可引起鼓室粘连、听骨腐蚀导致耳聋,长期耳聋可造成儿童患者言语发育迟缓、反应呆滞等,青少年患者出现社交障碍及性格改变如沉默寡言等。

专家建议,有急性中耳炎发作病史(常见症状是感冒后耳痛)的孩子,家长需按照医嘱,规范治疗急性中耳炎,并关注小孩听力变化情况,必要时隔3~6个月定期进行耳科检查,避免发生因隐匿性中耳炎致聋的情况。(据《广州日报》)

一谈起中耳炎,很多人都知道流脓及耳聋是它的常见表现。然而,也有一些中耳炎患者,症状不明显,容易漏诊或误诊。中山大学附属第一医院耳鼻咽喉科近日收治了一位14岁青少年耳聋患者,诊断为左耳隐匿性中耳炎。经过耳内

## 拥抱可助女性缓解压力



瑟表示:“皮质醇会影响回忆,这会使人们在面对压力时更加困难。而与伴侣的接触会让人释放一种叫做催产素的神经递质,它被称为‘爱情荷尔蒙’,可以降低皮质醇水平,从而缓冲压力。”

面临压力时,来自伴侣的拥抱会对你的心态产生什么影响?一项新的研究表明,拥抱有助于女性缓解压力。遗憾的是,对于男性来说,这种影响并没有那么强大。

美国有线电视新闻网日前报道称,发表在学术期刊《公共科学图书馆:综合》上的一项研究表明,与没有爱人拥抱的女性相比,76名女性与爱人拥抱后,其皮质醇(一种压力激素)分泌量明显减少。荷兰神经科学研究所研究员帕克海

然而,研究结果显示,与女性相比,拥抱对于男性的效果尚不明显。帕克海瑟认为,这也许是受社会因素影响,拥抱对于许多男性来说是一种尴尬的行为,此外也可能与男性和女性生理上的触觉感受器不同有关,“我们没有在男性身上发现这种效果,并不意味着它不存在。”他补充道。同时,专家还提醒,人们对拥抱的反应存在个体差异,最好是在考虑到接受者感受的情况下提供拥抱。(据《今晚报》)

## 在家自行拔罐避开这些误区

拔罐,或者拔罐后休息5小时以后再洗澡。

**误区二:**拔罐时间越长越好。其实,拔罐的主要原理在于负压而不在于时间,如果在负压很大的情况下拔罐时间过长,可能会导致皮肤出现水泡,或引起皮肤感染。建议将拔罐时间控制在10~15分钟为宜。

天津中医药大学附属南开中医院医师杨俊燕提示,在家自己拔罐,有些误区要避开。

**误区一:**拔罐后就洗澡。一些人拔罐后,习惯稍微休息就去洗澡,这样做是不对的。拔罐后,皮肤非常脆弱,这个时候洗澡很容易导致皮肤破损、发炎。建议先洗澡再

**误区三:**同一位置反复拔。有些人拔一次罐子不过瘾,转天在同一位置继续拔罐,觉得这样效果会更好。一般情况下,如果上次拔火罐部位的紫红印记还没有完全消失,是不能在紫印部位连续拔罐的,否则不但不能缓解疼痛,还可能带来更多的健康问题。(据《今晚报》)

## 跳健身操应适度 避免求快求量

单的动作,实则侧重于下肢运动,对髋关节、膝关节等部位负担较重,练习不当容易导致关节扭伤或韧带拉伤。”

李彦林建议,刚接触健身操的新手应该把节奏放慢一些,循序渐进、量力而行,逐渐增加运动时长,根据自身实际情况合理安排运动量。可以从20分钟开始,慢慢增加跳操时间,每天锻炼时间控制在30~60分钟,不能锻炼过度,运动后出现疼痛加剧等情况,应尽快到医院就诊。

作为一名运动达人,陈思思每周都会到健身房锻炼3次,每次锻炼近一个半小时,然而近期她却因为跳健身操受了伤。“当时运动时没有穿运动鞋,光着脚跳健身操,脚的发力方式不对。”陈思思回忆道,跳完后脚特别疼,走不动路,到医院检查后发现是肌腱炎。

如何避免运动受伤?昆明医科大学第一附属医院运动医学科主任李彦林介绍说,健身操是很多年轻人运动锻炼的方式,有的健身操节奏较快、运动量大。“一些看似简



“除了跳健身操,喜欢健身的年轻人还可以选择游泳、健步走等

方式增强体质、减脂塑形。”李彦林说。(据《工人日报》)

## 吃得慢更长寿

吃东西细嚼慢咽有很多好处,也更长寿。如果你是中老年人或有胃病或在体重超重时,更应尽可能保持细嚼慢咽的习惯。

日本早稻田大学科学家在《科学报告》杂志上发表的一项小规模人体研究结果显示:只要吃慢点、多嚼几口、多感受食物的味道,就能消耗更多的热量,有助于减肥。从另外一个角度讲,细嚼慢咽容易刺激大脑中枢产生饱腹感,进食总量反而减少,有利于控制血糖、脂肪等吸收量。

细嚼慢咽对胃较友好,食物在口腔内反复咀嚼变得细小,混入更多的唾液淀粉酶和唾液,到达胃腔后更容易让胃进行搅拌、胃酸杀菌,完成食物吸收的初加工。同时,还能减轻食物对食管胃黏膜的物理和化学刺激,硬的食物变得柔软、烫的食物温度下降,可以保护胃黏膜。

细嚼慢咽对牙齿也是一种保护,不仅可避免食物中掺杂的砂子骨头之类损伤牙齿,而且反复咀嚼,还能锻炼咬肌和面部肌群。此外,细嚼慢咽,还能舒缓紧张、焦急的情绪。

日常做到细嚼慢咽,就是每一口进食量要少一点,慢慢地进行咀嚼,每一口进食咀嚼不少于五次,直到有唾液渗出混入食物,慢慢地咽下,完成后再吃第二口或喝点汤。(据《健康时报》)