

特别关注

# 日常注意这六件事 谨防“一聋三分痴”

听觉是人的主要感觉功能之一，俗话说“一聋三分痴”，可见听觉对人的重要性。中医讲究治未病，即在人体未发生疾病之前做好预防工作，防止疾病的发生。下面就介绍几个日常保养耳朵的小诀窍。



## 避免噪音伤耳

长时间接触机器轰鸣声、车辆喧嚣声等各种噪音，容易使人听觉疲劳，导致听力减退，甚至引发噪音性耳聋。因此，平时应尽量避免噪声的干扰，如难以避免，可以选择专业的噪声防护用品。

## 戒除挖耳习惯

有些人经常用耳勺、棉棒等细长的硬物掏耳朵，这样很容易碰伤耳道引起感染，甚至可能损伤鼓膜，造成严重后果。如果总是觉得耳朵发痒难忍，建议及时去耳鼻喉科就诊。

## 耳机音量别超80分贝

使用耳机时音量最好不要超过80分贝，使用时间也不宜太长。如果需要

长时间使用耳机，最好选择质量较好的产品，每听半小时可以取下耳机休息一会儿。相比入耳式耳机，使用头戴式耳机对耳朵更加友好。

## 谨慎用耳毒性药物

应尽量避免使用耳毒性药物，如庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等。这些药物应用不当容易损害听力甚至导致耳聋。

## 恼怒急躁可致暴聋

中医认为，人们如果突然处于恼怒、急躁的状态，情志过极，则肝失疏泄，郁而化火，循肝胆经脉上窜至耳窍，可发为暴聋。因此，要尽量使自己保持轻松愉快的好心境。日常生活中要学会适当调整节奏，注意休息，劳逸结合。

## 喝猪肾粥等保护听力

中医认为，肾开窍于耳，听力的衰退与肾虚有着密切的关系。年老体虚者可在医生指导下服用一些补肾的药物，也可常喝核桃粥、芝麻粥、花生粥、猪肾粥等，对于保护听力颇有裨益。

## 友情提示

一些耳鸣患者初期可能并不伴有听力损伤，但是此时的内耳毛细胞功能已有了下降，应尽早进行治疗，避免病情进一步发展。

临床发现，病程不超过3个月的患者治疗有效率明显大于病程超过3个月者。专家提醒，长时间接触各种噪声环境的人应多加留意自己的听力情况，每年至少进行一次听力检查。

据《中国中医药报》

不妨一试

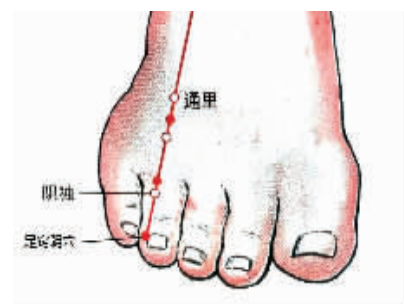
## 血压偏高 可按摩这个穴位

足窍阴穴属金，能够帮助缓解高血压、肋间神经痛等症。

取穴：在4趾外侧，由第4趾趾甲外侧缘（掌背交界处）与下缘各作一垂线，此穴位于两垂线的交点处，按压有酸胀感。

按摩方法：按摩时可由里到外进行，也可由上到下进行多次重复按摩。血压升高时，反复揉搓此穴，可帮助稳定血压。

据《燕赵老年报》



疾病提醒

## 左臂发沉发麻 问题或在心脏

最近，65岁的王女士每次走路时间超过5分钟，左臂内侧就会发沉发麻，休息后症状就会消失。王女士到医院检查，结果提示，她患的是严重的冠状动脉狭窄，需要放支架治疗。

人体支配心脏和左臂内侧的神经同属一条神经，如果有冠心病、心绞痛、心梗等疾病，左臂往往会有症状。另外，因冠心病引起的左臂发沉发麻和其他原因导致的症状并不一样。如果是颈椎、腰椎引起的胳膊发麻，一般症状会持续，而且不受走路、大量活动等影响。因冠心病引起的左臂症状则有明显的诱因，比如长时间走路、大喊大叫、情绪激动等，当这些条件不存在时，左臂内侧的发沉发麻症状也会随之消失。

□王洪兴

时令养生

## 春季养护颈椎 注意防风防湿

随着气温回暖，大家的着装明显轻便了。但对于颈椎不太健康的人群来说，保暖防风寒依然不能大意。可以试试这样养护颈椎。

首先，出门随身携带丝巾或围巾。戴上围巾对于防风、防寒极有好处，穿高领连帽风衣也是不错的选择。大家要关注天气预报，大风天务必穿着风衣或厚外套为主，能有效防风，避免风气挟裹湿气直接吹拂人体。

同时，鼓励适度运动。以身体微热、微汗为宜，这一状态为体表气血、阳气最为旺盛的状态，有益于抵抗外部病原，并将体表风湿之气通过汗液排出去。

此外，运动过后要及时穿防风保暖，避免“汗出当风”。运动时出汗较多，体表阳气会随汗液流失，此时若再“汗出当风”，阳气虚衰再加寒热交替，极易引起颈椎问题复发。

据广州日报网

家庭保健

## 预防荨麻疹关键是提高免疫力

春季是荨麻疹的高发季，花粉、螨虫等都是荨麻疹的诱因。

荨麻疹患者的皮肤上大多会出现风团，少数患者还会出现水肿性红斑。荨麻疹是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加出现的一种局限性水肿反应，大多会在2-24小时消退，但容易反复发作。

荨麻疹是一种免疫性疾病，主要是过敏体质在“作祟”。过敏原的检查显示，不少人对很多物质过敏。对于过敏原较多的患者，避开所有的过敏原难度太大。

季节、环境、饮食以及自身免疫力都会对荨麻疹的发作产生影响。过敏体质者在饮食上应有禁忌，避免辛辣刺激、油腻类食物，饮食以清淡为主。还可以吃一些新鲜蔬果或通过适当增加运动量来提高自身免疫力，预防荨麻疹。

为了防止毛絮、花粉等刺激眼、鼻，外出时一定要做好防护措施。若出现轻度的皮肤瘙痒等症状，可以用冷藏的生理盐水湿敷，会对病情起到一定的缓解作用。如果病情严重，应尽快到正规医院皮肤科就诊。

□梁丽丽

## 喝食养黄芪粥可以消水肿



黄芪粥是传统食养药粥，可扶正补虚，治水肿病。

水肿是全身或下肢为主浮肿的一种病症。黄芪为何能消肿？中医认为，水肿与肺、脾、肾三脏虚弱关系密切，黄芪是补气的药，协调膀胱水道通利（利尿），又能补脾气以助化水湿来消肿。

具体用法：取黄芪30-60克，浸泡30分钟左右，再加水煮沸20分钟左右，然后去渣取汁，再下糯米或粳米50克，待粥熟后食用。

据《生命时报》

健康饮食

## 锁住营养 饺子有五大优点

饺子是很多人餐桌上必备的食物，除了美好寓意外，它的营养价值也可圈可点，如果搭配得好，饺子可以说是比较完美的食物，主要体现在以下几个方面。

第一，肉菜结合，荤素搭配。膳食指南一直倡导饮食要注重荤素搭配，饺子就是一个典范。饺子皮是主食，饺子馅可以有肉有菜，一个饺子至少可以把主食、蔬菜、肉类或蛋类三种食材囊括在一起，有利于营养均衡。

第二，有利于“锁住”营养。煮饺子最重要的就是皮不破，这样就能够把食材齐齐整整锁入其中，有利于蔬菜中维



生素C、矿物质钾和肉蛋中B族维生素等水溶性营养素的保留。

第三，对肠胃较“友好”。饺子皮中的淀粉经过煮制之后，从人体不容易消化吸收的“β状态”，转变为相对容易吸收的“α状态”。

第四，做法温和安全，对营养破坏少。饺子无论是煮还是蒸，温度都在100℃左右，属于低温烹调方式，既不会像烘焙食物那样在120℃以上产生丙烯酰胺类物质，也不会像高温油炸类食物那样容易产生苯并芘、杂环胺类有害物质。

第五，饺子汤补充“跑掉的”营养。煮饺子的汤水里面会溶出一些从饺子皮中“跑出来”的糊精、维生素B1等营养物质，吃完饺子再喝点面汤，既吸收了这些营养，又能让身体微微出汗，感觉很舒服。

□李园园

原来如此

## 喝醋吃木耳 软化血管不科学

很多人深信一些食物能“软化血管”，如每天一杯红酒，每天喝点醋，吃点儿木耳、洋葱等。这些真的有效吗？

洋葱、木耳等大多是植物类食物，平常食用是没有问题的，但是否有软化血管的功效，目前没有科学依据。如果只想通过饮食来软化血管，拒绝配合医生的指导和治疗，可能会加重血脂紊乱，引发严重后果。

血液中胆固醇、甘油三酯会随年龄增长在血管内膜上越“攒”越多，血管逐渐“硬化”，只能延缓，不能逆转。动脉粥样硬化可能从十几岁就开始了，年纪越大越严重。

要想延缓血管粥样硬化，一方面可适当减少形成斑块的原料，即降低胆固醇，另一方面避免血管内膜受到损害，即要控制高血压、糖尿病等可能破坏血管内膜的因素。

□张铭

## 与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:59180151@qq.com。