



## 两个小习惯可能损伤听力

◎李成林

生活中,两个习以为常的小动作,很有可能影响你的听力。今天就来给大家介绍一些保护听力的小妙招儿。

### 不要频繁挖耳朵、少用耳机

可能影响听力的小动作之一就是挖耳朵。有些人认为经常清理耳道,可以让听力更清晰,其实不然,过度挖耳朵有可能损伤听力。

耵聍,也就是我们说的耳屎,是由外耳道内的皮脂腺分泌的,它的作用是阻挡外界灰尘及过多的声波传入外耳道,从而保护外耳道及鼓膜。过度挖耳会把这一自身保护屏障破坏,使过多的声波刺激鼓膜,久而久之鼓膜就会老化变硬,接收声音的能力随之下降。

此外,很多人每次洗澡及洗头后都有用棉签擦拭外耳道的习惯。作为专业医生,我们并不建议您这样操作,如果耳内进水,可以尝试进水侧耳朵朝下,单脚跳跃,或振动耳廓使外耳道内的液体流出。

可能有损听力的另一个习惯就是不正确佩戴耳机。在这个时代,各种视频、音频丰富,随时愉悦着我们的生活,很多人喜欢在公共场所使用耳机,以防打扰他人。但是长期佩戴耳机会使声波直接刺激鼓膜,日久导致听力下降。

正确的方法是尽量避免长时间使用入耳式耳机,播放声音最好能控制在总音量的三分之一以下,在环境嘈杂的地方避免使用耳机,或选用降噪耳机,避免高音量声波长

时间刺激鼓膜,破坏听力。

耳机要选择适合自己的,质地柔软的硅胶材质对外耳道更加友好。小朋友的外耳道娇嫩,听力敏感,应当避免过多的噪声刺激,并尽量不使用耳机,以免损伤听力。

### 警惕听力的“隐形杀手”

在保护听力的同时,我们还应该注意一些隐形的损伤听力的情况,那就是“耳毒性药物”。耳毒性药物是指毒副作用主要损害第八对脑神经(位听神经),中毒症状为眩晕、平衡失调和耳鸣、耳聋等的一类药物。这些药物中最常见的就是氨基糖苷类抗生素,如链霉素、庆大霉素、妥布霉素、依替米星等。这些药物可以进入胎盘循环,引起胎儿先天性耳聋,所以孕妇禁用,另外老人及儿童也应该避免使用。

生活中,如果您的耳内有疼痛、瘙痒、流水等情况,或听力已经有所下降,建议尽快到专业的耳鼻喉科进行检查,尽早明确听力下降的原因,并尽早治疗。

### 给耳朵安排个“大保健”

人体十二经络中的手足三阳经均有分支环绕于耳周或进入耳内,奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉及阳维脉也与耳部相关。我们在平时的生活中可以做一些简单的耳部保健操,在茶余饭后看电视的同时保护听力。

■搓耳根 用双手食指及中指夹住耳廓前后与头部连接处,快速

上下搓动,刺激耳屏前及耳根处的穴位,以局部皮肤发热为度,避免过度用力损伤皮肤。

■耳穴压丸 贴耳豆大家应该都听说过,这正是利用了耳廓上的耳穴来调理的。此外,我们平时可以自行揉搓按压耳廓,可以达到保护耳朵、增强听力的效果。

■鸣天鼓 将双手按住耳廓,掌根朝前,指尖向后,双手的食指分别压在中指上并敲打中指,耳内可听到“咚咚”的鼓声。鸣天鼓可以改善耳鸣、耳内堵闷的情况,从而增强听力。肾开窍于耳,手阳经均有分支关联于耳,平时的饮食中,可以适当食用一些可以滋补肝肾,或疏肝理气的食材,达到目达耳聪的效果。

### 耳朵喜欢的养生茶

再给大家介绍两种简单的茶饮,应对不同情况出现的耳部不适。

■菊花枸杞茶:取菊花3g,桑叶3g,薄荷3g,置于杯中,开水闷泡15分钟后代茶饮用。菊花、桑叶、薄荷这三味草药均有清肝祛热的效果,适合因工作压力大导致肝火上炎后出现的耳痛、轻微耳鸣等情况。

■黄芪山药菖蒲茶:生黄芪6g,山药6g,石菖蒲6g,将草药置于杯中用沸水闷泡半小时或用养生壶闷煮,每日一剂。生黄芪补气升阳,山药肺、脾、肾三脏同补,石菖蒲通九窍,聪耳目,三味药物共同闷煮适合于耳鸣或听力下降并伴有工作劳累、气短乏力等肾气不足症状的人士。

## 养生,耳朵揉起来

◎王云娜

搓耳养生操,应当怎么做?

首先是揉搓耳根。用食指和中指夹住耳根,上下搓动,力度适中,持续1到2分钟,搓到耳根微微发热。耳根部位是少阳经、太阳经等经络的经过之处,搓动耳根可以刺激这些经络,缓解局部不适。

其次是按揉三角窝。用拇指和食指捏住三角窝,轻轻按揉,力度以感到酸胀为宜,此后再向上向外拉耳朵尖,持续1到2分钟。按揉时,还可配合深呼吸,放松身心。三角窝内有神门穴,按揉此处可以清热泻火,缓解焦虑、失眠等问题。同时,三角窝与内分泌系统相关,按揉此处可以平衡激素水平,改善月经不调、更年期综合征等。

最后是环揉耳垂。用拇指和食

指捏住耳垂,以画圈的方式轻轻揉动,再往下牵拉,做1到2分钟。耳垂部位有多个反射区,与头面部相对应。环揉耳垂可以改善头面部血液循环,缓解头痛,还能补肾固精。

这套操每天可以做1到2次,每次总时长控制在5到10分钟,具体时间可根据个人感受调整,需避免过度用力,耳部有伤口或炎症时应避免操作。做操的最佳时间为早晨起床后和晚上睡觉前,早晨做操可提神醒脑,晚上则有助于放松身心、改善睡眠。

专家提醒,搓耳养生需要持之以恒,但不可过度,老人更需谨慎。若做操时出现不适,应当及时停止。若有特殊健康问题,需在专业中医师的指导下进行。

## 如何改善睡眠 远离“困”扰

◎金振娅

不少人深受失眠、打呼噜、梦魇等睡眠问题困扰。失眠患者要重视睡眠问题,注重调整身心状态,严重者应尽早寻求专业帮助,做到早发现、早诊断、早治疗。

据统计,我国成年人失眠发生率高达30%,主要表现为入睡困难、睡眠维持困难或早醒。长期失眠不仅影响日常生活和工作效率,还会造成心脑血管疾病、内分泌疾病等慢病,甚至增加精神疾病发病的风险。

打呼噜与呼吸暂停是不容忽视的睡眠“杀手”。阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)是一种发病率高且危害严重的睡眠呼吸疾病。在我国,OSA患者有1.7亿,其中,中重度患者有6650万,但大多数人尚未意识到问题的严重性。如果夜间打呼噜伴随呼吸暂停、白天嗜睡等症状,应及时到医院进行睡眠监测,接受针对性治疗。

青少年的睡眠质量直接影响其身体发育和学习能力。“长期睡眠不足会威胁青少年的健康,阻碍生长激素的分泌,影响身高发育和认知功能,进而导致焦虑、抑郁等情绪问题。”因此应从家庭层面和学校层面共同努力来解决青少年的睡眠问题,确保每天9~11小时的睡眠时间。

睡眠与健康密切相关。为此,国家卫生健康委要求“每个地市至少有一家医院提供心理门诊、睡眠门诊服务”,并将其列为2025年全系统为民服务八件实事之一。

据专家介绍,公众已逐渐意识到睡眠健康的重要性,并能积极面对睡眠问题。专家建议,如睡眠长期存在问题,应及时到专业机构寻求帮助。多导睡眠监测等技术可以精准诊断睡眠呼吸暂停、失眠、昼夜节律紊乱等睡眠障碍,并制定个性化的治疗方案。

在日常生活中,如何获得优质睡眠?专家建议,可以通过音乐、运动、冥想等方式放松心情,睡前2~3小时尽量避免饮食和剧烈运动——“如果实在睡不着,可以离开床做些轻松的事,避免在床上因为睡眠问题而焦虑”。

专家强调,改善睡眠质量是预防和管理慢性疾病的重要手段。成年人每天睡7~8个小时最健康,不要少于6个小时。如果晚上睡眠不足,建议午睡半个小时,过长的午睡会增加心血管疾病、代谢疾病的发病风险。

