

听耳朵的健康

(上篇)



春运来了，抢票的时刻到了，此时12306的客服们则忙着接电话，一天工作几个小时……专家提醒客服工作人员以及经常煲电话粥的人们：要学会关爱我们的耳朵。

□本报记者 黄葵 杨琳琳 文/摄

本期嘉宾 黄丽辉

北京同仁医院听力基因筛查室主任

带着生活中的问题，记者专门采访了北京同仁医院听力基因筛查室主任、中华医学会耳鼻咽喉头颈外科分会听力学组组长黄丽辉，让黄主任带我们认识一下耳朵，教我们如何保护好我们的听力。

佩戴耳机最好1个小时休息一下

客服人员的工作就是接听电话，一听就是好几个小时，这对耳朵内的鼓膜以及耳蜗的毛细胞都会造成很大的伤害。

耳朵是人体的器官，它具有辨别声音的功能。它能将振动发出的声音转换成神经信号，然后传给大脑听觉中枢。人耳并不是什么声音都听得到，只有振动频率在20~20000赫兹范围之间的声音才会引起听觉。听觉产生分两个阶段，第一阶段叫声音的传导过程。参与声音传导的结构有外耳、中耳和内耳的耳蜗。听觉产生的第二个阶段就是声音的感觉过程，它主要是由内耳的耳蜗完成的。当空气传导和骨传导的声音振动了外淋巴后，使位于耳蜗的基底膜产生振动。基底膜就像一大排并排排列的从长到短的牙刷。声波能量使“牙刷毛”（即基底膜上的纤毛）发生弯曲或偏转，从而产生听觉。长期在相同频率的声音刺激下，毛细胞容易受到损伤，损害较轻时，多休息、多保养听力一般可以恢复，如果长时间得不到有效的休息或者治疗，就会造成听力不可逆的影响。

另一方面，客服工作一般佩戴的头戴式耳机，会挤压耳朵导致血流不畅，长此以往耳朵就会疼痛，会对耳朵造成伤害。所以黄主任建议：如果可以的话，客服人员工作1小时左右，取下耳机，让耳朵放松一下，轻轻揉搓耳廓，促进耳朵血液循环，让内耳的气压和外界平衡。

佩戴耳塞式耳机的危害更大

与客服人员佩戴头戴式耳机相比，佩戴耳塞式耳机的危害更大。在生活中我们经常见到晨练的人们戴着耳塞式耳机在听广播，在公共汽车上见到年轻人听着摇滚乐声音很大，甚至连邻座都能听到

声音。这样长期地使用耳塞式耳机，可能会导致噪声性听力下降，尤其表现在高频区4000赫兹左右听力容易受到损害。一般来说，使用耳机时间越长，听力损害也就越严重。

一般在公共汽车、地铁中都是比较嘈杂的环境，为了能听清楚声音，人们往往把声音调高。如果长期过量的声音刺激，内耳中耳蜗的毛细胞可产生组织代谢紊乱，供血、供氧不足，致使末梢感受器受损害，导致噪声性听力下降。再加上人戴耳机后，外耳道口被耳机紧紧堵塞住。高音量的音频声压会直接进入耳内而造成听力损伤，造成不可恢复的听力损害。因此，建议使用耳塞式耳机不要时间过长、音量也不要过高，以免引起噪声性听力下降。

提醒大家一下，如果您有高音调耳鸣出现（如蝉鸣、汽笛声、金属声等）时，建议到医院的耳鼻喉科做听力检查，这对防止耳聋非常重要。长期使用耳机听音乐，听觉会出现疲劳和损伤，从而引起听力减退，此外，可能有人还会出现烦躁不安、头晕、失眠、记忆力减退、注意力不集中等情况，对身体健康十分有害。

教你正确擤鼻涕

感冒时，不少患者恨不得一下子把鼻涕擤干净，就使劲地擤鼻涕。黄主任提醒：用力擤鼻涕（尤其是按压住鼻孔）是感冒引发中耳炎的“危险动作”之一。

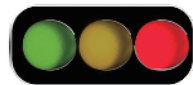
鼻腔是经过咽鼓管与中耳相通的，鼻腔里的脓性分泌物及病菌就可通过咽鼓管在一瞬间被压送至中耳腔内，于是造成中耳感染，从而出现耳痛、耳闷等症状。

正确擤鼻涕的方法，应该这样：动作要轻而慢，并注意不能用力太大。可先吸一口气，再用一个手指轻轻压一侧鼻孔，然后将气从另一侧鼻孔慢慢擤出。两边鼻子轮流擤，千万不可将两侧鼻翼同时捏住擤。黄主任提醒大家，“必要时，可找耳鼻喉科医生做局部治疗，如用负压吸引的方法将脓鼻涕清除干净，让鼻子迅速通畅，能够呼吸到新鲜空气。”

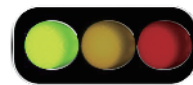


健康红绿灯

红灯



绿灯



洗完澡别喝水

洗澡虽然是件再平常不过的事儿，但里面的学问却不简单，有些事儿洗澡后可不能马上做。

猛喝水。洗澡后身体会因大量出汗而丢失盐分，肠胃的血管处于收缩状态，吸收能力差。立即喝水，会引起闷胀感和消化不良。此外，洗澡时，血液多运行于身体外周，心率较快，马上喝水会加重心脏负担，体弱者容易出现心慌、气短、出虚汗等症状。洗完澡，最好先休息5~10分钟，等体温和心跳慢慢恢复正常后，再小口多次地喝温开水。

每周洗澡不要超过2~3次。



吃枸杞干嚼更有效

营养学研究发现，枸杞的护眼功效依赖于其中的玉米黄素。玉米黄素在视网膜上大量积累，可以减少紫外线刺激，保护视神经不受损。人体无法产生这一成分，必须从蔬果中吸收。

但玉米黄素不溶于水，光是泡水或煲汤，并不能完全释放。因此最好且最简单的方法，就是将其嚼烂了吃下去。一般，健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适。如果是干嚼枸杞，吃的数量就要减半了。



红薯皮最好别吃

红薯长期生长在地下，其表皮与土壤直接接触，吸收了许多有害物质。且红薯皮含碱多，食用过多会引起肠胃不适。尤其是用焦炭烤制的红薯，皮中容易沉积二氧化硫有害物质，可能增加癌症风险。

除了红薯之外，荸荠的皮最好也别吃。荸荠生于肥沃的水泽，皮上聚集了多种有害有毒的生物排泄物和化学物质。此外，荸荠皮中可能还含有寄生虫。生食或熟食荸荠都应去皮。



花生红衣是个补血宝

花生的功效是调和脾胃、补血止血、降压降脂，其中“补血止血”主要就靠花生仁外那层红衣，中医叫“花生衣”。

花生衣更是女性的保护神。尤其是处于经期、孕期、产后和哺乳期的女性，失血和消耗营养较多，花生衣能帮助她们养血、补血，应该常吃、多吃。同时，花生红衣还有生发、乌发的效果；还能升高血小板，提高红白血细胞的数量，增强免疫力。



毛巾不要放在卫生间

人们通常习惯把毛巾放在卫生间里，而由纯棉制成的毛巾吸湿、储水性特别好，这就为细菌的滋生提供了“温床”，再加上空气中灰尘、皮肤油脂、外界病菌的侵扰，会让毛巾越用越脏。在这些病菌中，最可怕的是大肠杆菌、厌氧菌等致病菌。

此外，毛巾应该湿着用。



羽绒服一冬洗两次足够

美国《真简单》杂志最新刊文指出，羽绒服一冬洗两次就足够。羽绒服洗的次数过多，会导致羽绒折断、结块，保暖性下降。不太脏的羽绒服，可用牙刷蘸酒精在污渍处轻轻揩拭，再用毛巾蘸清水擦拭，待酒精挥发干净即可。

清洗时，可先将羽绒服放入冷水中浸泡20分钟，然后放到30度的温水中，加洗涤剂浸泡15分钟，再用软毛刷轻轻刷洗。