



耳朵的健康 (下篇)



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：要学会呵护我们的听力。

□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

耳与全身的生理、疾病有密切关系，不少的养生学家也以“五脏六腑，十二经脉有络于耳”的理论为指导。平时，如能坚持搓耳、捏耳，就可强健耳朵，保护听力。搓耳、捏耳、“鸣天鼓”都是非常简单的养生之法，只需利用早晨或睡前的一点时间，不管你是在上班途中，还是躺在床上都可以做，每天坚持下来，不仅能起到强耳健听的作用，还能延缓衰老。黄主任建议：向话务员之类的职工，可以每天上班之前、午饭时间、以及下班之后经常做做，关爱一下自己的耳朵。

学会搓耳有助睡眠

双手食指尖和中指轻轻夹住双耳廓，先从上往下搓，再从下往上搓，合计99次，使耳廓皮肤略有潮红，局部稍有烘热感为度，每日早1次，搓后顿有神志清爽、容光焕发的效果。若患某些慢性疾病，在搓耳之后，还应搓相应区域，如高血压患者，用拇指搓耳轮后沟，向下搓用力稍重，向上搓用力要轻；低血压者，用力的程度恰好相反而搓之。

若患腰腿酸痛者，用拇指从上向下搓捏耳舟区域。不过，食指用力稍重，拇指仅扶持而随食指滑动，如此搓捏49次。若失眠或夜深难眠者，在临睡前，食指搓压双耳三角窝区，每次持续1-3分钟，可望获得满意而香甜的睡眠。

捏耳可助美容养颜

据资料所载，人耳的形貌，颇似

人体倒卧于母体腹中的胎儿，因而，恰当而适时地捏动双耳垂，能收到抗衰养颜的效果。其方法是用拇指、食指轻巧而有节奏地捏压耳垂的正中区域，每日2-3次，每次1分钟，持之以恒做下去，即能美白容颜，又能增添双目的神采。此外，配合用小指尖点压耳甲腔区域，刺激或调节体内性腺激素，使之保持在较为正常水平，更有助于防衰、抗衰效应的发挥，使娇美而健康的容颜永存。

鸣天鼓自我按摩保健方法

“鸣天鼓”是我国流传已久的一种自我按摩保健方法，意即击探天鼓。具体的操作方法是这样的：两手掌心分别紧按两耳外耳道口，两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨，共36下，然后用掌心掩按外耳道，手指紧按脑后枕骨不动再骤然抬离，这时耳中有放炮样声响，如此连续开闭放响9下。以上算作1回。每次可作3回，每天可作3次。

练习时应叩击“玉枕”，也可根据情况叩击“风池”、“脑户”等穴位。根据针灸原理，上述三个穴位是人体重要的保健穴位，按摩和针灸它们可以起到防治头痛、眩晕、颈项强痛、目赤痛、泪出、鼻渊、鼻出血、耳聋、中风、口眼歪斜等作用。因此，“鸣天鼓”的练习可以缓解以上症状，提高练习者的健康水平。

同时，叩击动作对手指的运用可以有有效的刺激末端神经和微循环，现代医学研究发现，经常活动手指关节与健脑关系密切，经常活动手指可预

防大脑痴呆；大脑中很多部位与手指对应，手关节的活动能促进大脑内的血液循环，对大脑起到明显保健作用。

鸣天鼓虽好，但是练习的时候仍需多加注意。1掩耳：双掌掩住耳廓，在屏蔽掉环境声音的前提下，适度用力，不能一味强调力度，否则反而容易造成耳部不适或者意外伤害的发生；叩击次数20-40次。

环境也要注意：姿势可或坐，或站，或行进间，但注意身体保持顶平项直，中正安舒开窗通气；呼吸自然；思想集中，意在动作。

患中耳炎或鼓膜穿孔等耳病患者应禁用。

平时应该注意的伤耳朵小细节

挖耳。挖耳容易造成外耳道壁的损伤，严重的会伤及中耳和内耳，致使耳聋。

异物进入外耳道。家长应教育儿童勿将诸如豆类、珠子和果核等塞入耳道。遇到蚊虫之类的小虫飞入或爬入耳朵里，不要用器械直接取出，而应用酒或油滴入耳内将小虫迅速淹毙或杀死后再取出。

耳毒性药物药物使用。在用药之前，要注意是否对耳毒性药物敏感，如果是耳毒性药物的敏感个体，建议慎用该类药。

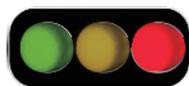
鼓膜外伤性穿孔。正确的方法是，外耳道口用消毒棉球堵塞，以防外来细菌侵入。禁外耳道冲洗或用滴耳剂。

乘飞机或潜水时，注意做吞咽动作。因为乘飞机或潜水，可能会导致气压损伤性中耳炎的发生。

饮食不合理，吸烟饮酒，过度焦虑劳累，心情不好，不参加体育锻炼，不积极防治心血管疾病，会加速老年性耳聋的发生。



红灯



跑步要小心伤膝盖

越多锻炼膝盖的耐磨性就越高。但普通跑者姿势不对也会对膝盖损伤。错误之一：脚落地的位置在膝盖的前边，造成膝关节伸直，甚至锁死（在每次站起来的时候，能发现膝关节在最后的阶段仿佛卡住了，这是个自然机制，为了增加站立的稳定性）。此时有相当向前的力量都通过地面反馈，冲击到膝关节。

因此在跑步过程中不要过度摆臂，过度向前跨步。

绿灯



泡柠檬的水温一般在60~70℃

泡柠檬水最好选择鲜柠檬。新鲜柠檬香味浓郁，而干柠檬的香气成分和维生素C都有一定损失。水温60~70℃比较适宜。泡柠檬的水太凉，香味不容易泡出来。如用沸水浸泡，则会有较多的苦味物质溶出。有人担心，水温太高会导致维生素C的损失，其实柠檬的酸性较强，不会损失。

本版热线电话：63523314

本版E-mail: ldzzmys@126.com

登山健身 礼佛拜祖 民俗体验 35元门票 = 美景 + 美食 来怀柔圣泉山 您旅游 我管饭

北京圣泉山旅游风景区位于怀柔区，是国家3A级景区，景区占地5平方公里，东临红螺寺，西接慕田峪，背靠燕山，宏图壮美，前拥怀沙河，风光旖旎。景区现有景点佛教文化苑、智慧园、日月潭、农具展、三星洞、钟鼓楼、千年古刹观音寺等30余处，已形成一个集登山健身、礼佛拜祖、休闲观光、民俗体验、节庆活动于一体的京

郊文化名山。为使更多市民体验民俗旅游的乐趣，圣泉山景区常年推出“35元=美景+美食”活动，即购35元门票，就可游园观光、免费吃农家饭（十六道菜、八种主食）。

不仅如此，景区还推出多项旅游产品，其中包括极具民俗特色的“35元门票=美景+美食”、“分时度假小院”“参观学习交流游”及“感悟参与佛教的奥妙”“植树种绿”“乡下有我一分田，我到我

头来休闲”活动，欢迎大家前来观光游览。

景区全年推出17项大型特色旅游活动，已成为圣泉山特有品牌，比



如新春庙会、清明文化节、端午节、天贶节、七夕节、中秋节等，让游客在饱览秀美山川的同时，能够体味民俗，感受传统文化魅力，享受生态休闲的美好。

行车路线：沿京承高速至北台路出口（即13号出口），向桥梓镇方向，沿路标直达圣泉山景区。

联系电话：60637288

60637289

客服QQ：758810980

网址：www.bjshengqs.com