

3月3日是第20个全国“爱耳日”。听力和语言是人类相互交流的重要手段，然而中国听力语言残疾人为残疾人总数的首位。据了解，我国现有听力残疾人2780万，其中0至6岁听障儿童约13.7万，听力障碍严重影响了他们的学习和生活。“爱耳日”前夕，我们邀请到首都医科大学附属北京康复医院社区康复中心医生刘洋、张燕，和大家聊聊日常生活中该如何保护我们的耳朵。

记者：除了听到声音，耳朵还可以维持身体平衡，这是为什么？

专家：耳朵的结构分为三部分：外耳、中耳、内耳。外耳接受外界的声音，并将沿着耳道引起鼓膜震动。中耳鼓膜的震动引起三块小骨：锥骨、镫骨和钻骨上下震动，将声音传到内耳。内耳可产生神经冲动，冲动沿听神经转为神经能，从那儿声音的信息就传到大脑。

内耳不仅仅可以听到声音，还能保持平衡。内耳耳蜗专门负责听觉，内耳的平衡装置就是与之相连的前庭和半规管，两者统一被称作内耳的前庭系统。我们日常活动都要靠前庭系统来保证动作的准确性，若前庭系统出现病变，就会发生严重的平衡障碍和行动困难。

记者：怎样才能保护好我们的耳朵？

专家：日常生活中很多不良习惯都可能对耳朵造成伤害，一旦大意，轻者出现耳痛、耳痒，重者可造成听力下降甚至耳聋。保护耳朵，以下几个坏习惯一定要避免：

药物中毒：链霉素、阿司匹林、红霉素、庆大霉素等药物具有耳毒性，用量过大或使用方法不当会造成耳部不适，甚至出现听力下降或耳聋。

吸烟：香烟的气味会刺激鼻



健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

全国爱耳目

Hi,耳朵,你好吗?

□本报记者 陈曦



腔和咽喉，使病菌更容易存活繁殖，从而降低抵抗力，一旦病菌进入到中耳，就容易造成感染。

耳朵进水：洗澡或游泳时耳内常会进水,引起耳内闭闷,听力下降,头昏等症状,一旦水中细菌过多，有可能引起耳部发炎。

噪音过大：噪音是指声音过大或过于刺耳，长时间处于嘈杂的环境里，内耳细胞纤毛就会被损坏，导致抵抗力下降。

掏耳朵过勤：有些人喜欢用耳勺或发卡、别针、火柴棍等物掏耳，实际上这样很容易伤及鼓膜或听小骨，造成鼓膜穿孔，影响听力，如将细菌带入耳道，则可能引起中耳炎。

用力擤鼻涕：用两手指捏住两侧鼻翼用力擤鼻涕很容易将含有大量的病毒和细菌的鼻涕向鼻后孔挤出，到达咽鼓管引发中耳炎。

记者：作为中医，您有什么建议？

专家：我推荐大家一套中医保健手法：

首先取端坐位，将两手搓热，做好准备工作。

用双手握住双耳上部耳轮，拇指位耳轮内侧，其余四指位于耳轮外侧，揉搓36次。

用双手握住双耳的下部，大拇指位于耳轮外侧，食指弯曲，



位于内侧，揉搓36次。

将双手掌心紧贴两耳，其余四指向后至枕部，两手中指相互对接。再将双手食指放于中指上，从中指用力滑下，叩击脑后枕部，叩36次。

双手四指按住后枕部不动，将掌心轻轻按住耳道，再快速抬起，连续进行36次。

用双手食指尖按住耳道口，旋转按摩6次后快速抬起，再按摩再抬起,连续6次。耳部保健操做完后,两手向上按压双耳,上下搓动20次左右,以耳热为度。

此外，还有一些食补方子：适用于中老年人肾虚所致的

耳鸣耳聋：

枸杞子粥：枸杞子10克，粳米100克，同煮成粥。有补益肝肾、聪耳明目的作用，适用于肝肾亏虚所致的耳鸣耳聋。

山药粥：山药20克，粳米100克，同煮成粥。有健脾补肾的作用，适用于脾肾不足所致的耳鸣耳聋、神疲乏力、大便溏泄等。

猪肾粥：猪肾1个，去其内部白膜（即肾盂、肾盏部分），洗净切碎，大米100克，同煮成粥。有以肾补肾、防治听力减退的作用，适用于肾虚所致的耳鸣耳聋、腰膝酸软等。

核桃仁：每日嚼食10—20克，有补肾益肺的作用，适用于肺肾虚损所致的咳嗽气喘、耳鸣耳聋等。

适用于风热或肝火所致的耳鸣耳聋：

荷叶粥：荷叶10克（鲜品加倍,效果更佳），大米100克。将大米煮成粥后,再放入荷叶,略煮即可。有清热泻火的作用,适用于风热上扰清窍所致头晕耳鸣。

荸荠：洗净去皮，生食能清热生津，能防治风热所致的耳鸣耳聋。

海蜇：洗净切丝，加黄瓜丝油盐，做菜食用，有清泻肝火的作用，适用于肝火型耳鸣。

相关链接

怎样佩戴耳机才能保护耳朵？

耳机通常被分为头戴式、耳挂式与入耳式三种类型，其中对耳朵损伤最小的是头戴式。相比入耳式、耳挂式,头戴式虽然没有小巧便携的优势，但由于佩戴时不用入耳,所以对耳道、耳膜造成的伤害最小。为了避免耳机给人体带来的伤害,佩戴时注意：不要将耳机音量开得过大，用耳机听音乐或学外语时应注意控制音

量，最好保持在40—60分贝（一般谈话声或略小），以感觉舒适悦耳为宜；不要长时间连续收听,成人每天使用耳机不超过3—4小时,并以间歇收听为宜,最好每半小时就让耳朵休息一会；应注意保持耳塞的清洁，每次用完及时清洗；在公交车内、地铁里、喧闹的大街等嘈杂环境下，最好不要戴耳机听音乐、打电话、骑车。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2019年2月27日

单位：元/公斤

品名 \ 市 场	物美超市 甘露店	幸福超市 白纸坊店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家园店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	京客隆超市 京源店	永辉超市 金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.98	6.58	7.18	6.00	5.98	13.00	7.98	7.18	7.99	-1.8%
土豆/公斤	3.96	3.76	4.78	5.88	3.96	5.70	3.98	5.38	4.68	21.9%
白萝卜/公斤	3.96	1.76	1.68	1.98	1.98	2.68	2.78	1.98	2.33	4.4%
胡萝卜/公斤	3.96	3.38	3.98	4.00	3.96	2.98	7.38	1.98	3.95	0.0%
大白菜/公斤		1.38	0.98		1.38	0.98		0.98	1.14	-27.7%
西红柿/公斤	11.96	9.98	8.78	11.98	11.98	11.38	1.98	8.78	9.60	-9.4%
黄瓜/公斤	7.98	7.26	7.38	11.98	9.98	6.98	9.98	6.78	8.54	-24.8%
葱/公斤	5.96	3.38	3.98	5.98		5.18	9.98	3.98	5.49	-10.0%
姜/公斤	7.96	11.98	11.98	11.98	7.96	9.58	9.58	6.98★	9.69	10.3%
蒜/公斤	5.96	7.76	11.98	11.98	5.96	9.38	9.98	9.98	9.12	4.6%
圆白菜/公斤	2.76	7.76	2.78	2.00	2.76	2.38	6.58	2.78	3.73	-5.1%
芹菜/公斤	3.96	4.96	4.78	3.98		3.98	4.56	3.98	4.31	-5.1%
芹菜/公斤	4.90★	9.96	7.98	13.98	4.90★	11.00	11.00	5.90★	8.70	7.9%
油菜/公斤	2.90★	5.98	4.78	3.98	2.90★	10.00	9.98	5.98	5.81	-16.5%
富强粉/公斤（古船）		3.98	3.58		3.38	4.39	3.98		3.86	0.1%
大米/公斤	4.78	5.38	5.18	4.30	4.78	6.70	5.56	4.78	5.18	0.3%
玉米面/公斤	2.98	3.74		11.60	4.98	4.80	4.38	5.36	5.41	37.5%
绿豆/公斤	13.98	11.40	11.98	33.60	13.96	14.00	13.98	11.98	15.61	-1.4%
花生油/升（鲁花一级）	29.18	29.18	29.14	29.18	29.18	29.18	29.18	29.16	29.18	0.0%
大豆油/升		8.78	8.58	8.58		7.98	8.58	10.28	8.80	-0.9%
香油/升	57.56	57.40	57.58	57.60	57.56	44.21★	57.11	57.56	55.82	2.2%
后脊肉/公斤	27.96	21.80	15.98	25.60	17.96	29.80	27.80		23.84	0.7%
前臀尖/公斤	17.96	19.80	15.98	25.60	17.96	29.20	27.80	17.98	21.54	1.8%
五花肉/公斤	31.96	27.80	15.98	25.60	19.96	33.00	37.60	19.96	26.48	1.2%
牛腩/公斤	45.96	69.60	57.96	99.80	45.96	90.00	75.60	45.96	66.36	2.3%
羊肉片/公斤	39.76	75.60	89.96	71.60	59.80	78.00	95.60	89.96	75.04	0.0%
鲤鱼/公斤	13.98	21.80	15.98	15.80	13.98	19.00	31.20	15.98	18.47	-15.4%
整鸡/公斤	15.98	21.80		27.60	15.98	29.60	17.80	17.96	20.96	7.8%
鸡翅中/公斤	39.96	51.80	43.96	45.96	39.96	50.00	47.20	39.96	44.85	-7.8%
鸡肫/公斤	19.96	19.80	19.98	17.60	19.96	31.20	18.60	21.96	21.13	-1.8%
三元加钙（袋）/243克										
加碘盐（中盐）/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.65	3.00	3.00	2.96	0.0%
白糖/公斤	16.60	8.76		16.60	16.60	13.80	15.40	13.80	14.51	11.0%
说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价										

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)



爱睡的孩子长得快

4招让孩子睡个好觉

俗话说，“爱睡的孩子长得快”。睡眠对孩子的生长发育起着至关重要的作用。有调查表明，我国1-6岁的儿童睡眠时间普遍不足，其中近5成儿童睡眠有问题。

孩子晚睡危害不止一点点

影响智力发育。睡觉时能够让大脑得到充分休息，但长时间晚睡或睡眠质量不好，尤其是上学的孩子，就会上课打瞌睡、注意力不集中，从而影响学习。

影响身高。大脑中的垂体组织能分泌出促进孩子生长的生长激素，此激素虽然在一天中均有分泌，但其分泌高峰主要在夜间熟睡时,占全天分泌量的3/4以上。

免疫功能下降。充足的睡眠不仅可以消除疲劳感，同时也可调节免疫机能，让孩子免疫力更好。

四招让孩子睡个好觉

培养按时睡觉的好习惯。孩子睡觉前半小时或一小时不能玩得过于兴奋，养成睡前规律有助于引导孩子形成入睡心理暗示。

识别孩子睡觉信号。孩子想睡觉时会揉眼睛、拉耳朵、发呆，这时父母助把力，孩子很容易快速入睡。

入睡过程在床上完成。当孩子困乏但还在清醒状态下，应把他放到床上让他学习自己入睡。

适度的户外运动。想让孩子睡得好，一定要合理安排其白天的活动，白天玩累了，晚上才会睡得香甜。（张一宁）