责任编辑 博雅
版式设计 赵军
版式校对 张旭

您，晕过吗？

——北京市隆福医院外科主任医师田志军谈“耳石症”

□本报记者 白莹

几乎所有人一生中都有过不同程度“晕”的感觉，其中一种较明显的自身或外物运动的错觉称为“眩晕”，主要感觉是天旋地转，也可是翻转、摆动、漂移或浮沉感。眩晕是临床常见症状之一，其病因复杂多样，涉及许多学科。北京市隆福医院外科主任医师田志军和大家谈谈引起眩晕的常见疾病之一——“耳石症”。

什么是耳石症？

耳石症的医学名称为“良性阵发性位置性眩晕”，英文缩写为BPPV。该病常见于中年人，女性多于男性，随着年龄增长，发病率增加。可有家族性。

许多眩晕病人会有这样的经历：从床上坐起时，或在躺下时，或者在翻身的时候，会突然出现剧烈的天旋地转，有时抬头、低头的动作也会出现眩晕。如果出现这样的现象，极可能是患了耳石症。

简要总结耳石症的症状就是：当头位发生改变时出现眩晕，保持头位不动，这种眩晕感持续约几秒至数十秒不等，大多在一分钟内消失，少数特殊类型会超过一分钟。

听到自己患了耳石症，很多患者会疑惑地问医生：耳朵里怎么会有石头？是通常意义上的结石吗？可以取出来吗？其实，这里所说的“耳石”与通常意义上的结石是不同的。要想理解这些问题，需要简单了解一下耳的结构和功能。发生耳石症的部位不是通常所看到的耳朵这一外在部分，而是发生在内耳。内耳是耳的一部分，也是最重要的部分，它被颅骨的一部分——颞骨包绕着，通常是看不到的。内耳的主要功能是感受声音和维持平衡，其中维持平衡的结构包括“前庭”和“半规管”。前庭感受直线加速度刺激，半规管感受旋转加速度刺激。前庭内感受直线加速度刺激的感受器叫“耳石器”，耳石器上有个结构叫耳石膜，在耳石膜上有碳酸钙颗粒附着，这些碳酸钙颗粒就是这里所说的耳石。由于某种原因，部分耳石自耳石膜上脱离，掉落到了半规管中，使半规管受到了不正常的刺激，从而引起病人产生了眩晕的异常感觉。半规管的内径不足1毫米，掉落其中的耳石非常小，呈细沙状，所以是看不到摸不着，无法取出来的。别小看这些脱落的耳石细沙，它们可以使病人产生强烈的眩晕感而失去平衡，严重者可瞬间跌倒。所以，这些脱落的细沙状耳石具有一两拨千金的魔力。导致耳石脱落的确切病因尚不清楚，目前认为与耳石膜代谢异常、外伤、内耳缺血、感染等多种因素有关。

得了怎么办？

患了耳石症后不必太恐惧，反而应该感到“小幸运”。因为，尽管耳石症很常见，令人感到庆幸的是，在所有引起眩晕的疾病中，耳石症是最容易治疗，且治疗效果是最好的。治疗耳石症的首选方法是耳石复位疗法，分为手法耳石复位和仪器耳石复位两种。采用仪器耳石复位由于动作较剧烈，一些老年人、高血压、心脏病患者常常不能承受。手法耳石复位适用于几乎所有耳石症患者。有经验医生的手法耳石复位效果与仪器耳石复位的效果相差无几。

耳石症本身并不危及生命，但是由于强烈的眩晕感影响人的平衡功能，会严重影响生活，甚至很可能发生跌倒而造成严重后果，而且不能从事有潜在危险的活动。所以，患了耳石症后应倡导积极治疗。

心理咨询

青春期孩子被辱骂欺负后家长该如何安抚引导？

□本报记者 张晶

职工问题：

我儿子今年13岁，不久前我们一起在外用餐时，因车位问题与人发生口角，对方一直粗鲁谩骂，孩子就开口回骂了一句，结果被对方推搡到墙上，指着鼻子辱骂和威胁。我拦也拦不住，孩子被吓得直哭。报警后，经过派出所民警的调解，最后打人者向我和孩子道了歉。当天晚上，孩子给在外地工作的爸爸打电话时，边说边哭，晚上觉也没睡好，我心里很不是滋味，孩子这两天也一直没有去上学。他现在处于青春期，本来就不太好管，遭遇此事后，我感觉到孩子心里有了阴影，对此，我该如何安抚孩子的情绪，正面引导教育他呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：

从您的叙述中可以感觉到您对孩子满满的爱，看到孩子被欺负、受委屈，您的心里很不是滋味；同时，担心孩子的心灵因此事受到伤害，留下阴影，甚至影响到孩子青春期的成长和发育。作为家长，此时您要给予孩子更多关注，多和他交流沟通，但是切记不要采取说教的形式和孩子交谈，而是以平等的姿态和他相处，帮他打开心结。

专家建议：

关于该如何安抚孩子的情绪，正面引导教育孩子?从心理学角度,给您以下几个建议。

首先，请您一定要对孩子的行为予以肯定。肯定他的勇敢，在那样的情况下，勇于站出来保护自己的妈妈。

第二，这段时间，家长要抽时间与孩子多沟通，注意观察孩子的身体变化和心理变化，关注他的情绪变化。

第三，教育的方法要有所改进。小时候父母是权威，但随着孩子的长大，他的世界观也在逐步形成，自己有了更多的主见。家长要学会以平等、商量的口吻与孩子说话，尊重孩子的意见；同时孩子毕竟处于“正在成熟”的过程中，可能有些不太正确的观点，家长应该采取适当引导的方法。切忌强行要求孩子如何如何，以免产生更大的逆反情绪。

第四，通过和孩子谈论此事，掌握他的心理变化和观点，将有意识的教育融化在无意的闲聊之中，给孩子以潜移默化的正向的、积极的、健康的教育引导。

第五，您的孩子今年13岁，正处于青春期，此时是孩子成长的关键时期，家长务必注意观察、交流、引导、教育和帮助他，对孩子要多理解、关心、呵护，少指责、抱怨和强迫，决不可体罚；同时希望家长也要逐步把孩子当作大人看待，学会尊重他，这是一个重要的过程。

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxl.org
工会提供心呵护
职工享受心服务
北京市职工服务中心与本报合办

生活小窍门

这些鱼适合秋天吃

□邬时民

鱼不但味道鲜美，还是一种天然补品。鱼肉中脂肪含量虽低，但其中的脂肪酸被证实有降糖、护心和防癌的作用。因此，鱼是心脑血管疾病的“克星”。鱼肉中的维生素D、钙、磷，则能有效地预防骨质疏松症。中医学认为食鱼要因时因人，对症吃鱼，鱼的食用和医用价值才能显现出来。以下这些鱼很适合秋季进补。

带鱼

功效：补脏祛风。带鱼味甘、性温，可补五脏、祛风，对脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者尤为适宜。也可用作慢性肝炎辅助疗法。常吃带鱼还可滋润肌肤，保持皮肤的润湿与弹性。带鱼还具有强心补肾、舒筋活血等功效，吃带鱼有助于克服“秋乏”。

家常菜谱：清蒸带鱼、红烧带鱼段、木瓜烧带鱼。

青鱼

功效：补气解烦。青鱼味甘、性平，有补气养胃、化湿利水、祛风解烦等功效。食用青鱼可治疗气虚乏力、胃寒冷痛、脚气、湿痹、疟疾、头痛等症。青鱼所含锌、硒、铁等微量元素，还有防癌抗癌作用。

家常菜谱：茄汁青鱼片、菊花青鱼。

泥鳅

功效：益气解毒。泥鳅味甘、性平，有暖中益气、清利小便、解毒收痔之功效。泥鳅肉质细嫩，营养价值很高，其滑涎有抗菌消炎的作用。可治湿热黄疸、小便不利、病后盗汗等症。

家常菜谱：泥鳅炖豆腐、泥鳅鱼丸。

鲫鱼

功效：健脾利湿。鲫鱼味甘、性温，具有健脾利湿、和中开胃、活血通脉、温中下气之功效，常用于脾胃虚弱、纳少无力、痢疾、便血、水肿、痈肿、溃疡、糖尿病、气管炎、哮喘等病症的辅助治疗。

家常菜谱：鲫鱼豆腐汤、清蒸鲫鱼。

鲤鱼

功效：利水下气。鲤鱼味甘、性平，有利水、消肿、下气、通乳、止咳、安胎、镇惊的作用。适用于水肿、咳嗽、气喘等病症。此外，由于鲤鱼的视网膜上含有大量的维生素A，因此，吃鲤鱼眼睛明目的效果特别好。

家常菜谱：冬瓜鲤鱼汤、赤豆烧鲤鱼。