

耳机不离耳 听力易损伤

人戴上耳机后,外耳几乎处于闭塞状态。高音量的音频声压直接进入耳内,集中传递到很薄的耳膜。同时,耳塞机振动膜与耳膜之间距离很近,声波传播的范围小而集中,对耳膜听觉神经的刺激比较大,时间长了,易引起耳鸣、失眠、头痛、耳闷胀感以及渐进性听力减退。

一般成年人每天佩戴耳机不宜超过3个小时,而未成年人由于身体尚未发育成熟,每天使用耳机时间最好不要超过2个小时,最好每隔半小时就休息一次。如果在未达到这些时间的时候,耳朵已经产生不适感,最好马上摘下耳机,并停用几天,等到耳朵恢复正常再戴不迟。

耳机通常被分为头戴式、耳挂式与入耳式3种类型,其中对耳朵损伤较小的是头戴式。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

伤害较小。手机自带的那种耳塞式耳机,对耳朵可能造成的伤害是较大的。为减少伤害,不要将耳机音量开得过大,尤其是使用耳塞式耳机时,更应注意控制音量,最好保持在40-60分贝(一般谈话声或略小),以能听清内容,感觉舒适悦耳为宜。

不是在所有场合、干所有事情的时候都适合戴耳机听歌。跑步、骑车的时候最好不戴。因为人们在使用耳机时,耳机塞入耳朵后会产生一定的摩擦,跑步时摩擦会加重,外耳道的皮肤很嫩,特别容易划伤。划伤或擦伤就会让细菌趁虚而入,引发外耳道炎等,造成耳朵肿胀疼痛。

在闹市中或者在喧闹的公交车上也最好不戴。通常街道的噪音为75分贝,有些闹市更高。在这样的环境中,想要听清楚耳机里的内容,必然需要更大的音量盖过现实中的噪音,这样做就是对耳朵的

一种伤害。开车时也尽量不要戴耳机听音乐,有时候一心两用,耳机听歌就会影响驾驶员的感官,带来行车安全隐患。

若是工作需要(音乐创作)需要长时间戴耳机,可选用头戴式耳机,接触耳朵的面积变大,在听到同等音量的情况下,头戴式耳机对耳朵的刺激较少。

生活中,很多人从不清理耳机,殊不知,耳机是藏污纳垢的“好地方”,人的耳朵有耳屎、死皮细胞和一些看不见的细菌,这些“脏东西”都会附在人的耳塞上。

耳塞久用后表面变得潮湿而黏糊,易导致细菌并繁殖生长,可能会引发耳朵的炎症、感染。

此外,耳机与其他物品接触,很可能“外



小验方

防治冻疮三方

方一:川芎、桃仁、黄柏各50克,熟猪油适量。川芎、黄柏水煎取药汁;桃仁研细末,加入药汁搅匀成膏入瓶。外涂患处,每天3次。适用于冻疮红肿、疼痛,防止皮肤干燥及加快溃烂愈合等。

方二:桂枝、干姜各15克,附子5克。水煎取汁饮服,每日3次。同时取药液适量置于浴盆中,候温浸洗冻疮处,每日2次,每次15-20分钟,每日1剂。

方三:桂枝15克,细辛、干姜各10克,红花5克,白酒200毫升,同浸泡1周即成。使用时用棉签蘸药液外搽冻疮处,并揉搓至局部发热,每日2-3次。

(本方仅供参考)



提个醒

胆囊切除术和保胆取石术哪个更好

我妻子患有胆囊结石多年,曾反复多次发作,医生建议手术治疗,请问胆囊切除术和保胆取石术在效果上有什么差别?切除胆囊后会不会对人体有影响?

读者:陶先生

陶先生:

对于胆囊结石,手术是最佳的治疗方法,效果可靠。目前主要有胆囊切除术和保胆取石术。

胆囊切除术的优点是可以根治胆囊结石,缺点是因为切除了胆囊,部分患者在心理上有一定担忧,认为会对身体有影响。对于这一说法,目前尚没有确切结论,但从临床经验来看,如果手术恢复顺利,长远看来对人体的影响不大。

而保胆取石手术有其适应症,并非每个人都适用,具体要由医生根据患者的病情判断。该方法的优点是保留了胆囊,能够发挥其储存和浓缩胆汁的作用,但缺点是存在胆囊结石复发的风险。



读者来信

治便秘 食药粥

麻子仁粥。麻子仁、紫苏子各15克,捣烂如泥,加水慢研,滤汁去渣,再用粳米100克,煮粥食用。

现代药理研究证实,麻子仁含有脂肪油、蛋白质、挥发油、维生素、卵磷脂、植物甾醇、亚麻酸、葡萄糖酸等。其所含的脂肪油在肠中遇碱性肠液便产生脂肪酸,可刺激肠壁,使分泌物增多,蠕动加快而起缓下作用。

五仁粥。芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁(去皮、尖,炒)、甜杏仁各10克,粳米200克。将五仁混合碾碎,入粳米共煮稀粥。食用时,加白糖适量,每日早、晚服用。具有滋养肝肾、润燥滑肠之功效,适用于中老年气血亏虚引起的习惯性便秘。

桃花粥。鲜桃花瓣4克(干品2克)粳米100克。粳米煮粥,粥熟,放入桃花瓣,稍沸即可。隔日服1次。具有消肿满、下恶气、利宿水、消痰饮积滞之功效,适用于肠胃燥热便秘。通便即停,不宜久服。



生活小窍门

到滋补的目的,还有可能诱发其他疾病的发生。因此,无论是风寒感冒,还是风热感冒,在表症未解时,莫用胶类药物进行滋补。

消化不良者。服用驴皮胶、龟板胶、鱼鳔胶会影响脾胃的消化吸收功能,导致食欲不振、脘腹胀满,甚至造成恶心呕吐等症状。

高血脂症者。上述胶类药物性质黏腻,会使淤血更加严重。另外,驴皮胶能使血流速度减慢,可致血中脂肪微粒沉积于血管内壁上。

表症未解者。表症未解者,若口服上述胶类药物,容易导致食积,不但不能达

肺中有热者。表现为干咳痰少,或见痰中带血、痰黄粘稠、口干舌燥等,服用鹿角胶后会加重肺热诸症。

胃肠积热者。表现为胃脘灼热、胃脘疼痛、胃中嘈杂、口干口臭、大便秘结、小便短黄等,服用鹿角胶可使胃肠积热加重。

吐血便血者。若出血属于血热所致者,不宜服用鹿角胶、驴皮胶,以免加重出血的症状。

老人选用胶类滋补药品要慎重

心律失常是由于窦房结激动异常或激动产生于窦房结以外,激动的传导缓慢、阻滞或经异常通道传导,即心脏活动的起源或传导障碍导致心脏搏动的频率或节律异常。小儿心律失常是心血管疾病中重要的一组疾病,它可单独发病,亦可与其他心血管病伴发,以下五种情况要特别警惕。

1. 小儿阵发性室上性心动过速:心慌突发突止,每次持续数分钟至数小时不等,发作时检查心电图可明确诊断心动过速。2. 小儿预激综合征:大部分平时普通心电图就可明确诊断,如伴有心动过速反复发作则应行射频消融。

3. 小儿心房扑动和房性心动过速:心慌为主要表现,部分病人可出现心力衰竭。发作时心电图可明确诊断。4. 小儿特发性室性心动过速:无其他器质性心脏病,心慌时常伴有头昏,有时有晕厥。5. 小儿室性早搏:症状明显、频发室性早搏或经药物控制不佳者。

预防小儿心律失常,首先要保证充足的睡眠,居住环境力求清幽,避免喧闹;其次要劳逸结合,根据小儿自身的情况选择合适的体育锻炼;尽量保持标准体重,因为肥胖会增加心脏负荷;家长应注意季节、时令、气候的变化,因为寒冷、闷热的天气均容易诱发或加重心律失常,应提前采取保暖、通风、降温等措施;小儿饮食以易消化、清淡、营养丰富、少食多餐、低盐低脂、高蛋白、多种维生素、清洁卫生、冷热合适、定时定量为原则。

孩子五种心律失常需警惕

冬季防感冒 学会这几招

冬季天气干燥,室内外温差大,稍不注意就容易感冒,而过度疲劳、睡眠不足、心情不好,以及体质虚弱者更容易感冒。想要预防感冒,可以试试下面的方法,简单又有效。

热水泡脚。每晚用较热的水(以热到几乎不能忍受为止)泡脚15分钟,水量要没过脚面,最好没过脚踝,泡脚后双脚发红,全身发热,可预防感冒,对于感冒初起者也有一定的治疗效果。

生吃大葱。生吃大葱时,可先将烧热的油浇在切细的葱丝上,再与豆腐等凉拌吃,不仅可口,而且可以预防感冒。

盐水漱口。每日早晚餐后用淡盐水漱口,可以清除口腔病菌,预防感冒,尤其是流感流行时更应常用盐水漱口。漱口时,应仰头含漱,使盐水充分与咽喉部接触。

冷水浴面。每天用冷水洗脸可以锻炼人体抗寒能力,还可用手掬一捧水,让鼻孔轻轻吸入少许(注意勿吸入过多引发呛咳)再擤出,反复多次。

按摩迎香穴。两手搓热后按摩鼻翼两侧的迎香穴(鼻沟内、横平鼻外缘中点),可以预防感冒及在感冒后减轻鼻塞症状。

呼吸蒸汽。感冒初发时,在杯中倒入开水,趁热对着蒸气做深呼吸,每日数次,可减轻鼻塞症状。

热风吹面。感冒初起时,可用电吹风对着太阳穴吹3-5分钟热风,每日数次,可减轻症状,加速痊愈。

多喝水。秋冬气候干燥,人体极易缺水,常喝白开水,不但能保证人体的需要,还可起到利尿排毒、消除体内废物的功效。

教你一招

