

两个伤听力的小动作你每天都在做

生活中,两个习以为常的小动作,很有可能影响你的听力。

不要频繁挖耳朵

有可能影响听力的小动作之一就是挖耳朵。有些人认为经常清理耳道,可以让听力更清晰,其实不然,过度挖耳朵有可能损伤听力。

盯聆,也就是我们说的耳屎,是由外耳道内的皮脂腺分泌的,它的作用是阻挡外界灰尘及过多的声波传入外耳道,从而保护外耳道及鼓膜。过度挖耳会把我们这一

自身保护屏障破坏,使过多的声波刺激鼓膜,久而久之鼓膜就会老化变硬,接收声音的能力随之下降。

此外,很多人每次洗澡及洗头后都有用棉签擦拭外耳道的习惯,作为专业医生,我们并不建议您这样操作,如果耳内进水,可以尝试进水侧耳朵朝下,单脚跳跃,或振动耳廓使外耳道内的液体流出。

噪音环境下少用耳机

可能有损听力的另一个习

惯就是不正确佩戴耳机。在这个离不开手机的时代,各种视频、音频丰富,随时愉悦着我们的生活,很多人喜欢在公共场所使用耳机,以防打扰他人。但是长期佩戴耳机,会使声波直接刺激鼓膜,日久导致听力下降。

正确的方法是尽量避免长时间使用入耳式耳机,播放声音最好能控制在总音量的三分之一以下,在环境嘈杂的地方避免使用耳机,或选用降噪耳机,避免高音量声波长时间刺激鼓膜,破坏听力。

耳机要选择适合自己的大小,质地柔软的硅胶材质对外耳道更加友好。小朋友外耳道娇嫩,听力敏感,应当避免过多的噪音刺激,并尽量不使用耳机,以免损伤听力。

警惕听力的“隐形杀手”

在保护听力的同时,我们还应该注意一些隐形的损伤听力的情况,那就是“耳毒性药物”。耳毒性药物是指毒副作用主要损害第八对脑神经(位听神经),中毒症状为眩晕、平衡失调和耳鸣、耳聋等的

一类药物。这些药物中最常见的就是氨基糖苷类抗生素,如链霉素、庆大霉素、妥布霉素、依替米星等。这些药物可以进入胎盘循环,引起胎儿先天性耳聋,所以孕妇禁用,另外老人及儿童代谢缓慢,也应该避免使用。

生活中,如果您的耳内有疼痛、瘙痒、流水等情况,或听力已经有所下降,建议您尽快到专业的耳鼻喉科进行检查,尽早明确听力下降的原因,并尽早治疗。

给耳朵安排个“大保健”

人体十二经络中的手足三阳经均有分支环绕于耳周或进入耳内,奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉及阳维脉也与耳部相关。我们在平时的生活中可以做一些简单的耳部保健操,在茶余饭后看电视的同时保护听力。

搓耳根 用双手食指及中指夹住耳廓前后与头部连接处,快速上下搓动,刺激耳屏前及耳根处的穴位,以局部皮肤发热为度,避免过度用力损伤皮肤。

耳穴压丸 贴耳豆大家应该都听说过,这正是利用了耳廓上的耳穴来调理的。此外,我们平时可以自行揉搓按压耳廓,可以达到保护耳朵、增强听

力的效果。

鸣天鼓 将双手按住耳廓,掌根朝前,指尖向后,双手的食指分别压在中指上并敲打中指,耳内可听到“咚咚”的鼓声,鸣天鼓可以改善耳鸣、耳内堵闷的情况,从而增强听力。

肾开窍于耳,手阳经均有分支关联于耳,平时的饮食中,我们可以适当食用一些可以滋补肝肾,或疏肝理气的食材,达到目达耳聪的效果。

耳朵喜欢的养生茶

下面给大家介绍两种简单的茶饮,应对不同情况出现的耳部不适。

菊花枸杞茶 取菊花3g、桑叶3g、薄荷3g,置于杯中,开水闷泡15分钟后代茶饮。

菊花、桑叶、薄荷这三味草药均有清肝祛热的效果,适合工作压力大肝火上炎后出现的耳痛、轻微耳鸣等情况。

黄芪山药菖蒲茶 生黄芪6g、山药6g、石菖蒲6g,将草药置于杯中用沸水闷泡半小时或用养生壶焖煮,每日一剂。

生黄芪补气升阳,山药肺、脾、肾三脏同补,石菖蒲通九窍,聪耳目,三味药物共同焖煮适合于耳鸣或听力下降并伴有工作劳累、气短乏力等肾气不足症状的人士。

支架是如何被放进大脑的

脑血管狭窄是由于高血压、糖尿病、高血脂等导致的脑血管动脉硬化,堵塞血管,造成脑缺血缺氧,就像河道中的河岸塌方溃坝,堵塞了河道,导致灌溉区的禾苗缺水枯萎。

目前,脑血管狭窄的治疗方案包括药物治疗和血管内治疗等。其中,血管内治疗就是人们常说的放支架,属于微创治疗,能最大限度减少痛苦和创伤。

支架通常由金属或合金材料制成,呈现细长的金属网状结构,像弹簧一样。其中,支架

体是颅内支架的主要部分,通常是由金属丝或合金丝制成的细丝网状结构。这种结构能够提供足够的支撑力并保持血管的开放状态。支架虽小,但可通过支撑脑血管狭窄处、减少血管弹性回缩,来保持血管内的血流通畅。

放支架不需要开刀,只需通过微创手术将支架从大腿根部或者手臂送入脑部。

放支架必须有两个神器辅助,即数字减影血管造影装置(DSA设备)和导管。其中,DSA设备相当于导航,可以让医生

直观、动态地看到支架具体“跑到”身体的哪个部位了;导管则相当于运输机,在导航的指引下,载着支架从大腿根部或者手臂的血管钻进去,并顺着血流来到脑血管狭窄处。

支架的打开有两种情况:一种是支架包裹在导管上,给导管打气膨胀的时候,就会撑开;另一种是支架塞入导管内,慢慢收回导管时,支架会像“撑伞”一样打开,与血管壁紧密贴合在一起。就这样,一枚小小的支架被精准放入患者的脑血管中。

吃黑芝麻是否能使白发变黑

市场上琳琅满目的黑芝麻类食品,已成为不少人眼中的养生必备。特别是“吃黑芝麻养发”的说法,更让人们对其产生了“逆转白发”的期盼。然而,吃黑芝麻并不能拯救白发。

头发颜色由它说了算

毛发颜色是由毛囊中的黑色素细胞决定的。正常情况下,毛囊中的黑色素细胞分泌黑色素(真黑色素、褐黑色素)会使头发呈现黑色、棕色等不同颜色。这种分泌功能受遗传、压力、年龄增长、疾病、营养状况等因素影响,不同个体毛发颜色的深浅不同。

在上述因素的影响下,黑色素细胞功能会不同程度受

损、衰退或死亡,进而出现毛发变白,一旦毛囊停止生成黑色素,毛发变白便不可逆转。

由此看出,毛发黑色素生成的关键是毛囊功能。如果毛囊的黑色细胞只是受损没有死亡,通过补充营养,毛发颜色可以恢复;一旦毛囊中的黑色素细胞死亡,就不会再产生黑色素。

黑芝麻确有养发作用

芝麻的营养价值丰富,尤其是黑芝麻,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素,以及钙、铁、锌、铜等矿物质。其中维生素E具有抗氧化作用,可延缓毛囊老化;铜、铁在其他营养素协同下参与黑色素合

成;不饱和脂肪酸和蛋白质为头发提供营养,改善干枯、脆弱等问题。

因此,适量进食黑芝麻可辅助改善头发光泽和韧性。

靠吃逆转白发有难度

虽说吃黑芝麻能养发,但其并不能让已衰退死亡的黑色素细胞再生,也就不能逆转白发。白发成因复杂,单一食物无法解决遗传、衰老等根本问题。

为避免过早出现白发,要保持膳食均衡,尤其注意蛋白质、维生素及矿物质的均衡摄入。同时要减少毛发损伤,避免频繁染烫、暴晒、过度拉扯,也要注意减少熬夜、缓解压力。必要时,可咨询专业医生。

有目标感更健康

研究显示,帮助青少年培养生活目标感可以增强他们的心理健康,有助于减少不健康行为。研究人员认为,目标指导人们的行动和决定,当青少年培养了一种目

标感时,他们的健康和幸福感、社会联系和适应能力就会更强,目标感更强的青少年对社交媒体的依赖程度更低,更不关心“喜欢”和自我验证的在线认可。

睡前看屏幕一小时 失眠风险增六成

一项新研究表明,减少在床上使用屏幕的时间可以显著改善年轻人的睡眠质量。这项研究基于对45202名年龄在18岁至28岁之间的年轻人的调查数据,发现睡前使用屏幕会使失眠的风险增加59%,平均减少24分钟的睡眠时间。

研究指出,尽管许多人担心社交媒体特别具有干扰性,但实际上所有类型的屏幕使用对睡眠影响是相似的。这意味着,屏幕使用的总时长,而非具体类型,才是影响睡眠的关键因素。屏幕使用可能通过4种方式影响睡眠:通知打扰、占用本应用于休息的时间、延长入睡所需时间以及屏幕发出的光抑制昼夜节律。

为了评估屏幕使用与睡眠质量之间的关系,研究人

员询问了参与者关于他们睡前使用屏幕的习惯,包括使用的时长和活动类型(如看节目、玩游戏、浏览社交媒体等),以及他们的睡眠模式和质量问题。结果显示,无论参与者的屏幕活动类型是什么,只要增加了睡前一小时的屏幕使用时间,就会相应地增加失眠的风险,并减少实际睡眠时间。

基于这些发现,研究人员建议那些因屏幕使用而遭受睡眠问题的人尝试减少夜间屏幕使用时间,尤其是在睡觉前30分钟到60分钟内完全停止使用屏幕。如果必须使用屏幕,建议禁用通知以减少夜间被打扰的可能性。这一调整有助于提高睡眠质量,进而促进身体健康。

(本版综合)