

耳朵进虫子滴油好使吗?更难取

相信不少人都有过耳朵里进小虫子的经历,这时,“有经验”的老人会告诉你,往耳朵里滴几滴香油,虫子就出来了。这个“祖传偏方”真的有效吗?医生说了,这样做,只能增加虫子取出的难度系数。那么,耳朵里进了异物应该怎么办,今天就跟大家分享一些处理技巧。

我们耳朵里能装进什么东西?

你知道吗?耳朵这个神奇的地方,居然可以装进很多东西,不信的话,我们一起来看看吧。有飞蛾扑耳的;有棉签的棉絮进入耳朵的;有蟑螂进入孕妇耳朵的。临床上医生曾遇到过一位电焊工人,火花溅入耳内,因为溅入耳道时有冲击力,冲破鼓膜,进入中耳。为防止进一步感染,医生将患者急诊收入院,手术取出异物。想一想医生假如不是火眼金睛,真的是很难发现。

外耳道异物种类:动物性异物,如昆虫等。各种昆虫类中,以蟑螂最为多见,因为它喜欢黑暗潮湿的环境,想想无处不在的蟑螂,竟然在你的耳朵里遛弯,是不是很恐怖;植物性,如豆类、麦粒等;非生物性异物,如小玩具、石子、纱条、橡皮泥等,这种情况儿童多见。

注意,这两种做法绝对错误

异物的大小、形状、位置、种类不同,耳朵里进异物的临床表现也有差异。

对于小而无刺激性的异物,可能会长期存留而无任何症状;较大的异物则可引起耳痛、耳鸣、听力下降、反射性咳嗽等。

活昆虫等可在外耳道内爬行,可引起剧烈的耳痛和耳鸣;植物性异物遇水膨胀后,可压迫外耳道或

引起局部炎症,造成耳内胀痛。位置愈深,症状一般愈明显。

对于棉签、铅笔尖、树枝和发夹等容易穿透鼓膜的异物,经常引起疼痛、眩晕、耳朵流脓,甚至听力下降、面瘫。

注意,以下两种做法绝对错误!

第一种,自己试图掏出进入耳朵的昆虫。这样做,一不小心把虫子弄死了,尸体残留在耳朵里那你就惨了,会增加感染的风险。

第二种,乱滴植物油。这样只会增加医生取出虫子的难度。

异物不同,处理方法有别

以下,给大家推荐针对不同的耳中异物,相应的处理措施。

1.对于圆形光滑的异物,可用异物钩等器械顺空隙越过异物而将其钩出。对于无法配合的小儿,切勿用镊子夹取,以防将异物推入深处而损伤鼓膜,可在全身麻醉下取出异物。

2.当异物细小时可用冲洗法洗

出。冲洗法禁忌:合并中耳炎,鼓膜有穿孔者;鼓膜被异物损伤穿孔或合并中耳异物者;植物性异物(如豆类)遇水易膨胀者;尖锐多角的异物;石灰等遇水起化学反应者。

3.活昆虫等可用2%丁卡因、70%乙醇等滴入,使其麻醉后用镊子取出或冲洗排出。夏季小飞虫多见,也可试行亮光诱出。

4.已经泡胀的植物性异物,应先用95%乙醇滴入,使其脱水,缩小后再行取出。易碎的异物也可分次使用吸引器吸出。

5.外耳道有继发感染者,应先行抗感染治疗,待炎症消退后再取异物,或取出后积极治疗外耳道炎。

此外,提醒你平时应注意耳部卫生,切勿自行使用棉签等掏耳;对于儿童,家长应不定期查看或者询问,一旦发现外耳道异物,切勿自行尝试取出,因为多次尝试会降低外耳道异物取出成功率,甚至增加并发症可能,应及时就诊耳鼻喉科。(北京青年报 葛鑫颖)



秋季,这几个部位最该“捂”

入秋后,天气逐渐转凉,“春捂秋冻”的穿衣法则在此时已经不适用了。现在需要的是保暖,有几个部位尤其需要“捂”。

霜降之后,天气逐渐由凉转寒,冬天的脚步渐渐近了。此时要做的第一件事就是注意防寒保暖。加之昼夜温差变化较大,除了早晚出门及时增添衣物外,以下几个部位尤要注意保暖。

脚的保暖。常言道:“白露身不露,寒露脚不露。”寒露后要特别注意脚部保暖。平时在家要穿袜子,不要赤足着地,避免寒从脚入。睡前用热水泡脚,对于秋天干咳上火、手脚冰凉、上热下寒的朋友非常有效,还可加入花椒、生姜、艾草等药物,增加温热之力。泡脚完再配合按摩涌泉穴,起到引火归元的作用,然后

穿上袜子锁住温暖,就可以睡一个温暖香甜的觉了。

肩颈的保暖。肩颈附近分布着众多重要的穴位,肩颈受风不但会引起肩颈疼痛,还易引发咳嗽、感冒、头痛等不适。因此秋季早晚出门要护住颈肩,女士可以戴一条薄薄的丝巾,时尚又养生,美丽不冻人。

胃部的保暖。胃的保暖也是不容忽视的一点。寒露后不可再贪食冷饮、瓜果,避免穿短上衣。日常可将双手搓热放于胃脘及脐部,温煦胃部。

此外,饮食方面,可以适当吃一些芝麻、莲藕、荸荠、雪梨等滋阴润燥之物,以润肺益胃,还可适当吃一些山楂、柑橘、柚子等酸甜之物,酸甘化阴。

(北京青年报 张首旭)

练深蹲,避免六个错

深蹲是身体以膝关节和髋关节为轴,进行的屈伸运动。它是健身中的黄金动作,常被称为“运动之王”,可以锻炼下肢肌群,提高下肢稳定性和身体爆发力,有效预防肌肉流失,保持下肢灵活性。此外,深蹲对于跑者来说也是一项很好的力量训练项目,能同时锻炼多块肌肉,提高跑步成绩。但深蹲这个动作看似简单,很多人的姿势却不标准,导致练习效果大打折扣,还容易造成臀部、膝盖或脚踝的损伤。对此,北京体育大学竞技体育学院重竞技教研室副教授鲍克说,练深蹲要注意避免以下6个比较常见的错误。

错误一:深度不够。既然是深蹲,就意味着下蹲要达到一定深度,最低标准是大腿与地面平行,严格来说应该更低,即低于膝关节的那个平点。此外,练习深蹲时,应收紧臀肌,并在站起的过程中让臀肌发力。老人练习时不用刻意深蹲,以蹲下不疼,没什么不舒服为主,但常锻炼或身体素质好的老人,如果自我能承受,也可以尽量把深蹲做得标准。

错误二:先屈膝。深蹲的正确姿势应该是膝盖不能超过脚趾,尽可能保持小腿与地面垂直。如果先屈膝,膝盖过于往前,让原本应该由臀部肌群承受的大部分

压力转移至膝关节,使膝关节受压过大导致受伤。练习深蹲时应先屈膝(臀部向后坐),然后再屈膝下蹲,初学者最好对着镜子练习,或用脚尖抵着墙,防止膝盖前移。等熟悉动作后,可以在动作过程中,将屈髋屈膝几乎同时完成。

错误三:膝盖内扣。练习深蹲时,膝盖应该和脚趾在同一个方向。而有些人练习时,容易将膝盖向内靠拢。这种做法会加大膝盖的压力、伤害韧带。为了防止出现这个姿势,可在大腿上套一根阻力带,将膝盖处于正确位置。

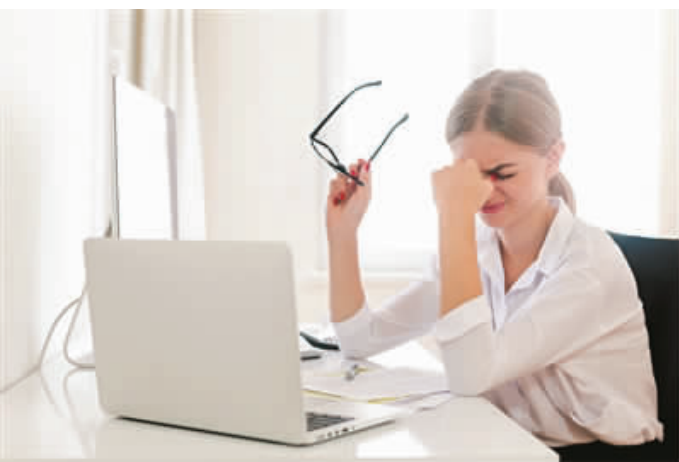
错误四:脚跟抬起。当脚跟抬起时,足弓压力较大,让踝关节和膝盖承受更大的拉力,下背也更容易受伤。正确的做法应将身体重心保持在足底。需说明的是,深蹲时踮脚与踝关节太硬有关系,平时可多做一些柔韧性的练习。

错误五:弯腰驼背。练深蹲时,虽然身体向前倾,但背部要保持直线,不能弯曲。如果背部弯曲,会让腰椎承受更大的压力,由此引发损伤。

错误六:下蹲速度太快。过快的下蹲,容易出现下背部和膝盖放松,造成伤害,增加脊柱隐形的压力和风险。正确做法应是下蹲速度慢,上升速度快。

(生命时报 李丹妮)

湿气重,阳气虚,容易越睡越困



睡觉对于缓解疲乏、劳累,恢复精神非常重要,良好的睡眠是生活质量的重要体现。但是有些人却越睡越困,这其实与不良生活习惯、疾病都有关系。

不良的作息规律,破坏了人体的生物钟,使人越睡越困。脑血管硬化、睡眠呼吸暂停综合征等疾病也会导致越睡越困。中医有哪些方法可以改善这种状况?

湿气重,阳气不足导致越睡越困

中医认为,湿气重,阳气不足,会导致越睡越困。精神饱满与阳气的充盈密切相关,湿邪阻遏阳气,困阻脾胃,湿气重,阳气不足,就会出现身困乏力,这时往往想通过睡眠来除困解乏。

然而过多睡眠反而不利于阳气的升发,导致身体虚弱,容易感冒,肢体疲倦无力,影响消化吸收功能等。久卧伤气,睡眠时间过长会导致气血流动不畅,精微物质不能顺利运送四肢百骸,脏腑功能减弱,多睡反而气虚。

阳气不足常与贫血、神经衰弱、慢性消耗性疾病有关,多睡反而阳气更虚,越睡越困,阳气不足的人除了温阳补气之外,适当运动也很重要。生命在于运动,顺应自然规律,适当运动使人更加精神饱满、阳气充足。正确的做法是在保证基本睡眠时间的情况下动起来,早晨起床后走出去,多吸收外面的新鲜空气,做做八段锦,动则阳气升。

人对睡眠的需求,不同季节有所不同。夏天阳气最旺,冬天阳气最弱,人与自然规律相适应。人在阳气旺盛时对睡眠的生理需求量小,在阳气虚弱时对睡眠的生理需求量大,因此便呈现出“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”的状况。我们的养生也应该遵循这个规律,春天早睡早起,夏天晚睡早起,秋天早睡早起,冬天早睡晚起。

健脾祛湿、温补阳气改善越睡越困

当出现越睡越困的表现,首先要调整好自身的生活规律,起居有常,按时休息,不熬夜;适量运动,每天保证30分钟到1个小时的运动时间;饮食规律,不暴饮暴食,保持良好的心态。

有慢性疾病的人群要及早进行有针对性的干预,改善不适症状。湿气重、阳气虚的人群,可以通过中医辨证的方法进行调理,比如采用健脾祛湿、温阳补气的方法,进行身体调理。

湿重脾虚的人,饮食上多吃一些山药、红豆、薏米、芡实等调理身体,也可以选择归脾丸或者参苓白术散、胃苓散等中成药口服调理。阳气虚的人群,多吃羊肉、生姜、桂圆、韭菜、核桃等食物,也可以选择附子理中丸、金匮肾气丸等中成药口服,还可以做做艾灸,避免过度疲劳。湿气重或阳气虚的人应该适当运动,可以经常散步、慢跑、打太极拳等。

(大河健康报 红恩)

多吃维B食物防老痴

维生素是人体重要的营养素,缺乏会导致疾病发生。近期,一项研究表明,体内B族维生素缺乏与认知功能下降有显著关系,并存在性别差异,女性表现明显。

研究小组以昭和大学附属医院记忆门诊部就诊的188位老人为对象,用日语版简易精神状态检查(MMSE)和修订版长谷川认知量表(HDS-R)对认知功能进行评价,并通过血液检查测量维生素水平,分析和研究不同性别体内的维生素B₁₂与老年痴呆症的关系。

结果表明,与维生素水平高

的女性相比,维生素水平低的女性老年痴呆症风险显著增加,其中维生素B₁₂水平低,老年痴呆症风险增加3.73倍;维生素B₁₂水平低,老年痴呆症风险增加2.97倍。相比之下,未发现男性的维生素水平和老年痴呆症有明显关系。

研究人员认为,上述研究说明,老年女性缺少B族维生素,可致老年痴呆症风险明显上升。为维持体内高维生素水平,建议老年女性通过食物等足量摄取B₁₂等维生素,以预防认知功能下降和老年痴呆症。

(生命时报 宁蔚英)