

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。今年全国爱耳日的主题是“健康聆听,无碍沟通”。本期,医生就来给大家介绍一些保护听力的小妙招。



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。

耵聍,也就是人们说的耳屎,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,专业医生并不建议这样操作,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,还应该注意隐形损伤听力的情况,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简单的耳部保健操,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,平时可以自行揉搓按压耳廓,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,日常饮食中可以适当食用滋补肝肾、疏肝理气的食材,达到日达耳聪的效果。

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3克,桑叶3克,薄荷3克,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6克,山药6克,石菖蒲6克,将草药至于杯中,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。(来源:人民网)



警惕邪教

提高警惕!

珍爱生命,远离邪教!

 公安部四局
中国反邪教网
www.chinafjxj.cn