

# 每天坚持5分钟,学做自己的“护耳师”

## 减少听力损伤,日常需注意这几点

关注 全国“爱耳日”

2026年3月3日,我们迎来了第27个全国“爱耳日”,今年的活动主题为“全民科学爱耳,共护听力健康”。现代医学研究表明,噪音暴露、耳机使用不当、耳部感染、耳毒性药物、熬夜劳累等,都是损伤听力的主要原因。中医认为,这些问题的根源,多与肾精亏虚、肝胆火旺、气血不足、痰瘀阻络相关。针对不同人群、不同成因,江苏省第二中医院耳鼻喉科主治中医师费优鹏推荐了一套简单易行、适合全民的“中医护耳法”,兼顾“防”与“养”。

通讯员 葛妍 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



健康提醒

夜间交通噪声  
或带来心血管疾病等风险

新华社电 芬兰奥卢大学日前发布新闻公报说,该校参与的一项研究发现,夜间交通噪声与多项血液指标变化相关,而这些变化是心血管疾病与代谢健康问题的重要风险因素。

公报指出,大量人群长期生活在噪声中。此前研究已将交通噪声与心脏病、糖尿病等疾病联系起来,但其如何在生物学层面影响人体仍不清晰。此次研究提供了新的证据,表明长期夜间噪声与一些血液指标的变化相关,而这些变化可能是相关疾病的前兆。

研究人员发现,当夜间交通噪声水平达到50分贝时,暴露于这种噪声中的人体内一些血液指标就会发生变化。随着噪声水平升高,这种变化更加明显。噪声水平若超过55分贝,总胆固醇、低密度脂蛋白(“坏”胆固醇)等指标水平明显升高。

研究人员指出,这项研究所揭示的生物学线索可为解释交通噪声与心血管疾病及相关代谢紊乱之间的关联提供支持。环境噪声不应仅被视为干扰因素,更可能构成真实的健康风险。有关部门可以通过城市规划与交通治理优化、降噪措施以及建筑设计等手段降低夜间交通噪声,为人们营造更安静的睡眠环境,减轻潜在的健康危害。

日常锻炼加高蛋白饮品  
或可改善痴呆人群体能

新华社电 瑞典卡罗琳医学院一项针对养老机构老年人的研究发现,简单结合日常体能锻炼与富含蛋白质的营养饮品,或可改善痴呆人群的体能,提升其生活自理能力。

研究团队选取了斯德哥尔摩地区8家养老院的100余名受试者。在为期12周的干预中,干预组被要求每天多次进行站立训练,并饮用1至2份额外添加蛋白质的营养饮品。

结果显示,若将所有受试者合并分析,干预组与对照组之间未呈现明显差异。但按病区类型细分后,痴呆症照护单元中出现明显效果:参与干预的痴呆症患者不仅身体机能有所改善,且能够独立完成更多日常任务,所需照护时间也明显减少。

研究人员说,一种可能的解释是,痴呆症照护单元的参与者在改善身体功能性能力方面,具备更好的身体条件,因此呈现出更明显的干预效果。

### 耳穴按摩: 5分钟疏通经络护耳窍

耳朵上的穴位密集,日常按摩无需专业技巧,坚持下去就能起到疏通经络、滋养肾精、缓解耳部疲劳的作用,尤其适合青少年和上班族。

**鸣天鼓:**这是中医经典的护耳导引术,能改善耳鸣、耳闷,增强听力。用双手掌心紧紧捂住双耳,掌根贴紧耳廓,指尖向后覆盖后脑勺,然后将食指压在中指上,轻轻敲击后脑勺,耳内可听到“咚咚”的鼓声,每次敲击30下,每天2~3组。此法能刺激耳周经络,滋养肾精,缓解熬夜、劳累带来的耳部不适,还能健脑安神。

**搓耳揉穴:**用双手食指和中指夹住耳根,上下搓动至耳根微微发热(约1~2分钟),可刺激少阳经、太阳经等经络,缓解局部不适;再用拇指和食指捏住耳尖向上提拉20次,能明目、缓解头痛,辅助改善听力;最后按揉三角窝(耳廓内侧的三角形凹陷),力度以酸胀为宜,持续1分钟,此处有神门穴,可清热泻火、缓解焦虑,避免情绪因素引发的耳鸣。

**耳豆贴压:**可在专业中医

师指导下,用王不留行籽贴压耳穴上的“肾穴”“肝穴”“听宫穴”,每天轻轻按压3~5次,每次1分钟,能长期调节脏腑功能,预防听力下降,尤其适合听力易疲劳人群。

### 食疗养耳: 辨证饮食,从内滋养护听力

中医强调“药食同源”,根据不同体质调理饮食,能从根源上滋养耳窍,减少听力损伤。结合今年“健康成长”的导向,重点推荐适合青少年和全民的食疗方——

**肾精亏虚型**(常见于熬夜、劳累者,表现为耳鸣如蝉、听力减退、腰膝酸软):推荐黑豆枸杞粥,取黑豆50g、枸杞15g、粳米100g,黑豆提前浸泡2小时,与粳米同煮至熟烂,加入枸杞再煮5分钟即可,能补肾填精、养耳聪耳;也可日常饮用黄芪山药葛蒲茶,生黄芪6g、山药6g、石菖蒲6g,沸水闷泡半小时,每日一剂,适合耳鸣伴气短乏力者。

**肝胆火旺型**(常见于情绪急躁、压力大的青少年,表现为突发耳鸣、耳痛、口苦咽干):推荐芹菜菊花汤,芹菜100g、菊

花10g、瘦肉50g,瘦肉切片焯水后与芹菜同煮,最后加入菊花煮2分钟,能清肝泻火、平肝潜阳;也可饮用菊花枸杞茶,菊花3g、桑叶3g、薄荷3g,开水闷泡15分钟,缓解肝火上炎引发的耳部不适。

**全民通用:**日常多吃富含维生素A、C、E和镁的食物,如鱼类、坚果、绿叶蔬菜,以及黑芝麻、核桃等补肾食材;避免过多食用辛辣刺激、生冷油腻食物,戒烟限酒,减少内耳水肿和经络阻滞,保护听力。

### 日常调护: 规避损伤,践行科学理念

中医护耳更强调“防患于未然”,日常做好这几点,能有效减少听力损伤——

**安全用耳,规避噪音:**青少年使用耳机时,遵循“60/60规则”——音量不超过最大音量的60%,每天使用时间不超过60分钟,嘈杂环境中尽量使用降噪耳机,避免高音量掩盖噪音造成的损伤;避免长期处于建筑工地、KTV等85分贝以上的高噪音环境,必要时佩戴耳塞或耳罩。

护耳防寒,避免刺激:耳朵

皮肤薄、血管细,冬季或寒冷天气需佩戴耳罩,避免寒气入侵经络,引发耳痛、耳鸣;不要随意掏耳,耳道具有自净功能,频繁掏耳易损伤外耳道皮肤、带入细菌,甚至导致鼓膜穿孔,若耳垢过多,可寻求专业医生帮助。

**调畅情志,规律作息:**情绪郁结、熬夜劳累会耗伤肾精、肝火上升,加重耳部不适,尤其是青少年,要保证充足睡眠,尽量22点前入睡,避免熬夜刷题;学会调节情绪,通过运动、冥想等方式缓解压力,避免情绪波动引发突发性耳鸣。

**警惕信号,及时调理:**若出现耳鸣、耳闷、听力下降、耳痛等症状,不要忽视,这可能是脏腑失调或耳部损伤的信号。轻度不适可通过上述按摩、食疗调理,若持续超过1周,需及时结合现代医学检查,排除中耳炎、听神经损伤等问题,同时配合中医辨证施治,避免小问题发展为不可逆的听力损伤。

# 凌晨被自己憋醒,出现“喉梗阻”命悬一线

## 医生提醒:若出现4个信号,警惕罕见“隐形杀手”

近日,四十多岁的王女士在家睡觉,竟然被自己憋醒。当日凌晨,她突发咽喉堵塞、感觉咽痛,症状在短时间内迅速加重,很快出现明显呼吸困难,情况万分危急。王女士被紧急送往南医大二附院萨家湾急诊科就诊。

接诊后,急诊医护人员迅速判断,王女士气道已出现梗阻迹象,立即予以吸氧、静脉推药等紧急处理,同时第一时间请耳鼻喉科主任医师朱鲁平会诊。朱鲁平检查时发现王女士整个咽腔黏膜广泛水肿、苍白,会厌、喉腔黏膜同样呈弥漫性肿胀,这与临床常见的急性会厌炎有着明显区别。普通急性会厌炎多以会厌球状肿胀为主,而王女士却是整个咽喉黏膜大面积水肿。凭借多年临床经验,朱鲁平主任敏锐意识到,这并非普通的咽喉急症。

在仔细追问病史后,更多

关键线索浮出水面。王女士坦言,近两个月内曾莫名出现面部严重肿胀,数小时至一天后便自行消退,手臂、手掌也反复出现不明原因水肿,同样可自行缓解。反复发作、自行消退的皮肤黏膜水肿,不明原因的腹痛,再加上此次凶险的喉头水肿,所有线索都指向了遗传性血管性水肿(HAE)。朱鲁平指出,这是一种极为罕见的遗传病,一旦发生喉头水肿,可在短时间内导致窒息死亡,且常规抗过敏、激素治疗往往无效,极易被误诊。

为尽快明确诊断,朱鲁平当即决定将王女士留院严密观察,并立即完善相关实验室检查。最终检查结果证实了判断:王女士补体C4、C1酯酶抑制物(C1 INH)浓度及功能显著降低,符合遗传性血管性水肿的典型特征。

朱鲁平介绍,遗传性血管

性水肿是一种常染色体显性遗传病,以发作性、自限性、局限性皮肤和黏膜非凹陷性水肿为主要特征。情绪波动、外伤、感染、女性雌激素水平变化等,都可能成为发作诱因。由于发病率极低、临床表现不典型,该病在临床上极易被误诊为过敏、急性会厌炎、急性胃肠炎或急腹症。

与普通过敏不同,HAE发作时的皮肤肿胀不红、不痒,常规抗组胺药、糖皮质激素、肾上腺素治疗效果甚微。当水肿发生在喉头,可迅速引发喉梗阻、窒息;累及胃肠道时,则表现为突发剧烈腹痛、恶心、呕吐,常常被当作普通肠胃病反复检查、久治不愈。

朱鲁平调阅王女士之前的就诊记录发现,早在2023年,王女士就因反复突发不明原因腹痛多次在医院就诊,甚至住院治疗。期间完成胃镜、肠镜

等全面检查,发现结肠息肉、内痔并予以对症处理,好转后出院,但腹痛仍时有发作。这下困扰王女士多年、险些夺走其生命的“隐形杀手”,终于被精准揪出。

王女士在确诊后,用特效药物进行治疗,目前已康复出院。

朱鲁平就此提醒,若出现以下警报信号,务必警惕遗传性血管性水肿,尽早进行补体C4及C1酯酶抑制物筛查:

- 1.无明显诱因反复发作皮肤肿胀,不红不痒,或突发咽喉肿胀、呼吸困难;
- 2.不明原因腹痛伴呕吐、腹泻,每年发作≥3次;
- 3.家族中有类似反复水肿、不明腹痛病史;
- 4.被诊断为“急腹症”“过敏”,但常规治疗效果不佳。

通讯员 顾颐菲  
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟