

一起来爱护耳朵吧

我们平时可以看到,很多人不管是走在街上还是坐车时耳朵上总是挂着耳机,若开的声音分贝大,长此以往会影响听力。专家说,多种不健康的生活习惯可能会损伤听力。另外,父母们也不能忽视宝宝的耳朵保健。

不健康生活习惯是“偷”走听力的隐形杀手

时下在公共汽车内、地铁里、大街上等场所使用耳机听音乐成为一种时尚,殊不知,此时耳朵正承受着严峻的考验。专家表示,一般来说,耳机音量建议在60分贝以内,80分贝为上限。而坐公共汽车的时候,噪音可以达到80分贝,这时要听到耳机中的声音,一般要达到90分贝以上才能听清楚。如此长久下去听力就会出现渐进性的慢性损伤,一开始浑然不觉,发现的时候就比较严重,很难恢复到正常水平。

专家提醒,除长期佩戴耳机听音乐外,长时间K歌、蹦迪、通宵玩网络游戏、打麻将以

及长期紧张疲劳工作;过量烟酒;煲电话粥或煲手机粥;滥掏耳屎;到山塘、污染的河流洗澡等不健康生活习惯,都可能损伤听力。

据我国第二次残疾人抽样调查结果显示,我国约有1.2亿人存在听力残疾,且逐年递增。据专家介绍,导致听力障碍的因素很多,如药物、外界环境、血管病变、细菌病毒感染、遗传等因素,对于听力会有不同程度损害。

专家称,情绪激动、压力大、严重感冒、发烧、滥用抗生素、动脉硬化等因素都会损伤耳朵,引发各种耳部疾病。



要特别注意宝宝耳朵发育

统计显示,我国每1000个新生儿中就有2—3个聋儿,并且,随着生长发育,耳聋的发病率逐渐升高,其中中耳炎、外伤、耳毒性药物及脑膜炎等是导致后天儿童听力损失的主要原因。宝宝不停地抓耳挠腮,手脚乱动,哭闹不已,家长容易误认为宝宝是不是身体不舒服,却没想到是他的耳朵出了问题!

专家特别强调,国家要求

儿童一岁之内查四次体,两岁时查两次,三岁查一次。孩子的听力状况,不是在靠摇铃反应等玩具方法检测出来的,需要特定精细的设备。

健康宝宝的耳朵外观应该始终是光滑的。宝宝耳朵上或耳道内有湿疹需特别注意,不少家长总把湿疹误认为是皮屑,也就不当回事,容易延误病机。所以一旦发现孩子挠耳朵应及时就诊。

由于一些家长不注意孩子的卫生保健,在医院检查孩子的听力状况,有时会发现纸屑、米粒,甚至蚂蚁,所以建议家长平时应该多注意对孩子的卫生保健,把较小宝宝睡觉的地方清理干净。宝宝大了,教给他不要乱往耳内放东西,有些孩子完全是出于好奇而为之。常规查体,多咨询医生,不要等到孩子的病情严重了,才来就医。

家长不要自行给宝宝清理

耳道。很多家长喜欢给孩子洗完澡,就拿一根棉签给孩子清理耳道,或挖耳屎,其实不利于耳屎的自然排出,转一下反而又捅进去了,一般情况下,耳屎可以通过孩子的咀嚼,肌肉的运动,侧卧睡觉的姿势促进自己排泄。棉棒反而会阻碍其自然排出过程。若存在湿疹等情况,耳屎会逐渐地堆积,以至于栓塞住耳朵。这就需要及时到医院进行检查并清理。

春季养生:养好脾胃很关键



春天,如果不注意对脾胃进行保养,如在饮食方面,进食比较黏硬、辛辣、肥甘味厚的食物,或者是吃得过饱,使胃部难以负重,可能会损害胃肠的功能,进而影响到整个身体的健康。

趁着春季好好地养护脾胃,是很好的养生之道。

多吃一碗饭可养脾

春吃甘,并不是说就吃甜味的东西,比如吃甜食。这是不对的,甘味的东西包括两种:一种是甜,一种是淡。淡味的东西举个例子,就是粮食。所以我们在春天要多吃一碗饭,因为米饭、面食都是真正养脾的食物。这些都是甘味食物,也是正味食物,就是很正的味道,这些食物非常养身体。

牛肉补脾功效好

黄芪是补气补脾的食物,所以吃牛肉补脾。另外,吃牛肉时肌肉会增加,体内的肥肉减

少。施瓦辛格练肌肉都是吃牛肉来补身体的。因此适量吃牛肉不用担心长胖。

粥类饮食养脾

中医学认为:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”这是因为春季为肝气旺之时,肝气旺会影响脾,所以春季易出现脾胃虚弱之症,而多吃酸味食物会使肝阳偏亢而克脾胃(中医认为肝属木,脾胃属土,木旺则克土),故春季饮食最好少食酸辣,稍微偏甜较为合适。比如山药、百合、木耳等。而中医认为,粥类饮食最养脾胃。

如果平时感觉胃脘隐痛,食欲不太好,而且容易口干咽燥,甚至形体消瘦、舌红少苔。

那么可能属于胃阴不足者,不妨吃些山药百合大枣粥。先将山药、百合、大枣、薏苡仁及大米适量共煮粥,每日2次服食。山药具有补脾和胃之功能;百合清热润燥;大枣、薏苡仁健脾和胃,诸物合用具有滋阴养胃、清热润燥的作用。

小腿集中脾胃经 养胃别忘动脚

中医十二经络中的胃经经过脚的第二趾和第三趾之间,小腿上集中了不少消化系统的穴位,管脾经、肝经的足三阴在小腿内侧,管胃经、胆经的足三阳在小腿外侧,能够健脾的足三里在膝盖下三寸的外侧。按按这些穴位,都可起到健脾养胃的作用。

“血液净化”激活疗法——预防和根除人类疾病隐患

血液净化激活疗法(BPA)由澳皇家内科医学院Juanber·Jiang博士经过30多年、万次临床研究总结而成。国际科学院终生院士刘生堂教授与美国加州大学医学博士Anerewe·Huang、中国台湾中山医学中心林景章教授经过刻苦钻研,总结澳洲BPA疗法及国内外治疗心脑血管病的先进经验,通过上万次的临床经验,独创出适合中国人体质的“血液净化激活疗法”。这一疗法被美国医学权威杂志《SCIENCE(科学)》、英国医学权威杂志《TheLancet(柳叶刀)》誉为“心脑血管病最完美解决方案”。

与传统治疗方式的不同

吃药是老百姓采用最多的方式,它只能起到软化血管的作用,轻微改善血液粘稠度,但清除不掉血液及血管壁中的垃圾,

殊不知这样存在更大的隐形风险,因为感觉吃药没事了而大意,最后致使病情加重或者延误病情的比比皆是,而长期吃药的副作用,更是触目惊心!

传统体外血液净化能够达到净化血液的效果,但仅仅只净化流动的血,不能清除附着在血管壁上的垃圾和毒素,治标不治本,而又因为是体外操作所以容易发生交叉感染。

“血液净化”激活疗法无需体外过滤,通过西药输液和中药调理,结合物理治疗,彻底清除血液垃圾,甚至附着在血管壁上的毒垢、垃圾斑块、钙化物质。同时软化血管,改善供血机能,激活人体五脏六腑干细胞,提高红细胞活性,理血养血,促进心脑血管疾病逆转,达到对心脑血管病的预防、治疗和康复效果。

四大医学突破

1、中西医结合,实现了改善血液质量的医学难题,避免了血管外过滤造成的交叉感染,“血液净化”激活疗法,更安全、更彻底、更干净。

2、采用生物磁化反应方法,补充血细胞生物磁性,恢复红细胞正常磁性能,改变红细胞聚集,使黏连在一起的细胞分离,改善血液粘稠度,降低血液中的甘油三酯和胆固醇。

3、采用光优化反应和生化反应方法,实现了补充血细胞能量的医学难题,提高血氧饱和度,促进代谢平衡,使血液细胞更活跃,血流更有力,血管更顺畅。

4、采用血液净化激活疗法,实现了血液年轻化的医学难题,血液干净,血管年轻,可延缓衰老、留住青春,健康养颜,延年益寿。



适宜人群

“血液净化”激活疗法适用于所有的人,下面列举一部分典型人群:

- A、混合“三高症”——高胆固醇、高血脂、高血糖。
- B、脑血管疾病:脑血栓、脑梗塞后遗症、脑中风后遗症。
- C、心血管疾病:动脉硬化、冠心病、心绞痛、心肌梗塞、心肌缺血。
- D、其他相关疾病:脂肪肝、高脂性肥胖症、静脉曲张、痛风、肾结石。1-2型糖尿病和高血脂辅助治疗。

E、女性内分泌紊乱、更年期综合症及多种妇科疾病的辅助治疗。

F、记忆力减退、注意力不集中、情绪低落、乏力、睡眠差、将军肚、脱发、尿频、性能力下降、无名疼痛等亚健康症状频发者。

新凤凰医院检验师正在显微镜下观察血液样本。