



生活课堂

早饭后半小时：  
吃水果+漱口+按摩

- ①吃点富含维生素的水果，如猕猴桃、樱桃等。
- ②然后漱口，做叩齿、转舌运动，以健齿洁龈，增强口腔咀嚼能力。
- ③老人还可用手反复按摩膝关节，帮助胃经通畅。用十指代替木梳，从前往后、自下而上梳头，按摩头部的百会、后顶等穴位，有醒脑作用，将两手指对揉按摩，也能起到提神醒脑作用。

午饭后半小时：  
喝酸奶+打盹+晒太阳

- ①午饭不要吃得太多，不然影响心脏正常收缩和舒张。
- ②餐后喝杯酸奶。
- ③餐后半小时可以打个盹，或者午睡半小时。
- ④如果太阳不是太强烈，老人可短时间晒晒后背，帮助身体合成维生素D，促进钙质吸收，预防骨质疏松。

晚饭后半小时：  
散步+泡脚+按摩

- ①晚餐休息片刻后可以散步，增强胃肠蠕动，促进血液循环，减少脂肪堆积。
- ②泡脚能使肾经、肝经都得到养护。特别是脚底的涌泉穴，是肾经的首穴，经热水刺激后，可消除一天的疲劳，补充肾气。
- ③泡完脚，可用双手掌心轮换着对脚进行按摩揉搓，还可请家人帮忙，自上而下捶叩背部，能改善内分泌、宁心安神、促进睡眠。

“富贵包”对健康有啥影响

“富贵包”其实就是第七颈椎周围一个脂肪的堆积，脂肪膨大了堆积到这个地方，一般都叫它“富贵包”。单纯来讲，“富贵包”对身体没有太大危害，它影响不到神经，也影响不到血管。但是出现“富贵包”，意味着身体营养过剩，又缺乏锻炼。如何消除“富贵包”？可以做到以下几点。

**改善饮食：**减少营养的摄入，尤其是大油大肉要少吃一点，多吃一点粗粮，促进肠胃代谢。

**加强运动：**尤其针对富贵包这个地方，做加强颈背部的运动。

找一条毛巾，拧成一个带子，拿毛巾的中部放在颈推富贵包的位置；头向后仰，毛巾用力向前拉，并持续30秒，直到感觉颈背部的肌肉有酸胀感为宜；然后放松，头部回归原位后再继续做。10次为一组，每天早中晚各做三组。

**注意：**锻炼过程中随着颈肩部肌肉力量的增加，可适当延长锻炼时间。

宁心安神首推荷花

天气逐渐闷热，暑热耗气伤津，会出现心烦、意乱、气短，然后口干舌燥，同时暑热多兼湿，人会感觉头身困重。这个时候主要是调心养心、清心除烦，可以用一些应季的食材。

宁心安神首推荷花，荷花全身均是宝。莲子有补脾止泻、益肾固精、养心安神之效；莲藕生食有生津、行瘀止渴、除烦开胃之功；藕节有收敛止血之效；荷叶有清暑利湿，宁心安神之效，外出劳作之人经常头顶荷叶以清暑，亦可内服。

三种伤胃食物要远离

第一是淀粉含量太高的食物，比方说糯米、白薯、芋头；第二是碳酸饮料，如果喝了过多的碳酸饮料，它会产气，引起打嗝等上腹部不舒服；第三要告别烟酒，它会刺激到我们的胃肠道，给胃肠道造成一定的损伤。

小健



提醒

目前突发性耳聋以25-40岁年轻人人居多，原因在医学上还不明确，可能和熬夜、工作压力大、长期疲劳、睡眠不足等有关。人高度紧张时，耳朵血管收缩导致缺血缺氧，发生耳聋。

欧洲杯比赛还在激烈角逐，可因为熬夜看球“跑”进医院的市民不在少数。6月18日，在山东省中医院西院区耳鼻喉门诊走廊里，坐满了人，其中不乏年轻患者。“一到欧洲杯、世界杯时间，门诊量都会增加，很多年轻人因突发性耳聋跑来就诊。”山东省中医院耳鼻喉科副主任梁俊薇向齐鲁晚报·齐鲁壹点记者介绍。



# 熬夜看球，突然聋了

突发性耳聋不积极治疗，可能发展成永久性

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

突发性耳聋找上年轻人

最近，30多岁的高先生因突发性耳聋而发愁。作为一名文字工作者，时常伏案与电脑为伴，加之还有跑外工作，他经常加班加点。高先生还是一位十足的球迷，好歹等到了欧洲杯，工作繁忙加上熬夜看球，他把睡眠时间压缩到了三四个小时。

“为看球熬了一天夜，结果第二天左耳朵就听不清了。”说起来，高先生还有些委屈，刚开始他也没当回事，以为休息两天就能恢复，可没想到耳鸣、堵闷的症状依然没有缓解。

高先生立即赶到山东省中医院耳鼻喉科就诊。结合相关症状和电测听结果，医生告诉他，这是典型的突发性耳聋，属于耳鼻喉科的急症，需要马上治疗。为了“抢救”自己的听力，高先生住进了医院。

“突发性耳聋的病因尚未明确，不过结合临床来看，可能与病毒感染、内耳供血障碍、自身免疫有一定关系。除此以外，睡眠不足、疲劳过度、精神紧张、心理压力、情绪焦虑等，都是突发性耳聋的主要诱发因素。”梁俊薇表示，一般72小时内突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失，至少在相邻的两个频率听力下降≥20dB HL，则会被定义为突发性耳聋。

患了突发性耳聋，很多患者会由于听力功能障碍产生恐慌、焦虑等情绪，尤其近年来，呈现年轻化趋势。“患者的主要症状就是听力下降，并且多表现为单侧耳听力

下降，部分患者除了听力功能障碍外，还可能发生耳鸣、耳闷胀感、耳周感觉异常、眩晕恶心等伴随症状。”

当出现以上症状时，就要及时就医，否则会错过最佳治疗时间。梁俊薇提醒，出现突发性耳聋需要住院治疗，2周为一个疗程，一般检查呈低频的年轻人，70%听力都可恢复。

及早就诊，别错过最佳治疗时间

耳朵是人体重要的信息“接收器”，它不仅负责人的听觉，还有平衡和定位的功能。突发性耳聋能否治愈，是大家比较关心的问题。但因为每个人的病因、听力损伤程度等不同，恢复情况也各不相同。

“虽然突发性耳聋有一定的自愈倾向，但积极治疗可明显提高恢复概率，同时需要排除导致突聋的可能病因，如肿瘤、感染、免疫、血管堵塞等。所以还是建议大家有了症状要及时就医。”

梁俊薇表示，临床上一般采用中西医结合的治疗方式，在使用糖皮质激素基础上，联合改善微循环、营养神经的药物。如静脉注射使用改善血液循环的葛根素、金纳多，溶栓的药物有巴曲酶，营养神经的药物有硫辛酸、吡拉西坦等，口服药物有长春胺、甲钴胺等。中医可以配合中药、针灸、穴位注射、压豆等综合治疗方法。这些方法，可刺激耳部周围穴位，促进耳部及头颈部血液循环，有预防和改善耳鸣、耳聋的作用。

对于突发性耳聋来说也有窗口期。当出现相关症状后，最佳治疗时间不要超过一周。“不积极治疗的话，很多患者会发展成为

永久性耳聋。”梁俊薇说，“治疗的原则是越早就诊，疗效越好，不要以为是上火了，过几天就好，这样很容易错过最佳治疗时间。”

入院通常会做纯音测听和声导抗两项检查，确诊为突发性耳聋后，住院治疗的同时，再通过相关检查排除肿瘤、感染、脑梗死等更严重的问题。

生活中要做好耳朵保健

与其发现问题积极补救，不如避免问题的发生。在预防突发性耳聋方面，梁俊薇建议年轻人应调整心态，避免情绪波动、精神紧张，保证充足睡眠，适当减轻工作压力，切勿过度劳累，同时保持身心愉悦，当感觉压力大时，一定要想方设法，将“负能量”排除出去。

上了年纪的朋友，尤其是高血压、高血脂与糖尿病患者，生活中要避免高盐、高糖、高脂饮食，忌烟、酒及辛辣、刺激性食物，多吃富含维生素的水果、蔬菜，如西红柿、胡萝卜等。平时还应保持身体锻炼，老年人可选择慢走、打太极等方式。年轻人则建议选择跑步、骑行等适合自身的有氧运动。

对既往有突发性耳聋或类似症状的患者，还应注意生活规律，远离嘈杂环境，尽量不戴耳机，保证耳朵的清洁卫生，避免感染和耳外伤。

“在耳朵保健方面，我们还要注意不要随便掏耳朵，可以经常按摩耳廓和翳风穴等，还可以鸣天鼓。”梁俊薇说，突发性耳聋看似防不胜防，但只要保持良好的生活习惯，便可尽量减少突发性耳聋。

## 养胃祛湿，灭了幽门螺旋杆菌这个“小妖精”



主讲人：  
济南同乐堂中医院  
中医师 王宪冉

现在去医院消化科看病，大夫通常都会让患者做一个“吹气试验”，医学术语叫“碳14呼气试验”，用于检测幽门螺旋杆菌。

幽门螺旋杆菌是唯一能在胃强酸环境下顽强生存的细菌。它在胃中发育，通过分泌物损伤胃黏膜，甚至肌肉层，从而造成胃炎、胃溃疡。反复感染，增加患胃癌的风险。

怀疑自己受感染了，三个征兆可自查：①反酸、烧心；②胃疼；③口臭。西医采用三联/四联疗法(抑制胃酸药、两种广谱抗生素、护胃黏膜的果胶铋)，但抗生素性苦寒，用药久了损伤脾胃阳气，特别伤胃气。而且

抗生素干扰人体的细菌平衡，治标不治本。

中医认为“邪之所凑，其气必虚”，从扶植“正气”的角度，可以根除这些“小妖精”。

临床上，在幽门螺旋杆菌感染的慢性非萎缩性胃炎患者中，脾胃湿热证多于其他证型。这是由于脾胃湿热有助于幽门螺旋杆菌的侵入、定植——“湿热”既是幽门螺旋杆菌感染的外在因素，又是其赖以生长、繁殖的内环境。

脾胃虚的人亦容易感染幽门螺旋杆菌。所以，预防治疗，一般从以下两个方向入手：1.健脾、照顾胃黏膜；2.改善“内环境”：祛湿、清热。我推荐两类预防和治疗的小方，供大家选择：

1.日常保护胃黏膜：一味白芨汤。

白芨擅长治胃出血，它强大的愈合能力，甚至能弥合穿孔的胃壁。白芨特别硬，适合打成粉服用。幽门螺旋杆菌导致胃溃疡的人，日常保护胃黏膜，可以用白芨粉3克、生姜2片、红枣3枚炖肉汤、骨头汤喝，或者直接用温水冲服白芨粉。

2.改善内环境：喝个茶、泡个脚就能祛湿、清热。

①一味蒲公英茶：蒲公英3g置于小茶包中代茶饮，蒲公英祛湿兼能清热，治疗幽

门螺旋杆菌感染时，在方中另加一味蒲公英，效果往往更好。

②三仁汤泡脚：三仁汤是清朝温病大家吴鞠通的名方，祛湿热效果很好。

“三仁汤”变方：杏仁6克(后下)、白蔻仁6克(后下)、薏苡仁30克、茯苓20、白术9克、厚朴6克、猪苓9克、法半夏3克、甘草6克。注明后下的药，在关火前10分钟放入，其他的药正常煎。然后将药渣去掉，倒出药液兑水泡脚，每次20分钟，水没过脚面。

③半夏泻心汤：我治疗“湿热证型”幽门螺旋杆菌胃炎时，常用的是半夏泻心汤。这是汉代张仲景的名方，适合湿热痞满、虚寒夹杂、反酸嗝气的幽门螺旋杆菌胃炎。

提个醒：每个人体质、感染程度都不一样，用药需经中医面诊，辨证开方，切勿私自开方用药。



扫码查看  
更多中医  
科普知识