

耳朵：疾病“预警雷达”

如何“按按耳朵来治病”？专家支招

郭蕊 实习生 杨楠
通讯员 陈丽艳 王燕
济南报道

耳廓被形容为“倒置的胎儿”

柳春梅介绍，在耳穴诊疗的理论体系中，耳廓被形象地称为“倒置的胎儿投影”：耳垂对应头面部，耳甲腔对应心肺，耳轮脚周围对应脾胃肠道，耳舟与对耳轮分别对应上肢和躯干下肢。这一分布规律由法国医生PaulNogier于20世纪50年代系统提出，目前已被世界卫生组织收录为标准耳穴图谱。

从中医经络学说来看，《灵枢》记载六条经脉直接连耳，十二经脉均与耳部相通，故有“耳为宗脉之所聚”的说法。

现代医学则发现，耳廓布满迷走神经、三叉神经分支及丰富的血管网，刺激耳穴可通过三大机制起效：神经反射经脊髓丘脑束调节自主神经，体液调节激活内源性阿片肽镇痛，生物电效应则通过低电阻特性调节细胞电位。例如，刺激“神门穴”能宁心安神，按压“交感穴”可调节内脏功能。

望、触、电测是“三重诊法”

柳春梅指出，耳穴诊断可通过三大方法捕捉健康信号。

望诊：观察耳朵颜色与形态，如苍白提示气血不足，暗红反映淤滞，结节、脱屑、血管迂曲等异常形态对应不同病症。比如，冠心病患者的耳朵“心



区”可见毛细血管扩张。

触诊：用棉签或探棒寻找压痛敏感点，胃炎患者“胃区”压痛明显，颈椎病患者“颈椎区”可能出现条索状隆起。

电测法：借助耳穴探测仪测量电阻，病变对应区域电阻通常低于50kΩ，精准定位病灶。

“通过不同区域的改变，可判断对应器官的功能状态及疾病急缓。”柳春梅举例，急性病

症多表现为剧烈压痛，慢性疾病则可能伴随皮肤增厚、脱屑等慢性改变。

贴压、针刺、放血……多种疗法应对多类疾病

耳穴治疗手段丰富，柳春梅介绍，耳穴贴压是以王不留行籽贴敷穴位，每日按压3-5次，对失眠、痛经、肥胖症、焦虑

障碍等疗效显著。例如，更年期综合征可取“内分泌区”“卵巢区”缓解潮热。

耳针疗法是以毫针直刺0.1-0.3寸，留针20分钟或埋针，适用于急性疼痛(如偏头痛选“颞区”“神门”“肝区”，腰椎间盘突出选“腰骶椎区”“肾区”)及神经衰弱。

耳穴放血是用三棱针或采血针点刺耳尖或反应区，出血2-3滴，对麦粒肿急性期、急性扁桃体炎等急症见效迅速。

激光照射是用低强度激光定点照射3-5分钟，适合儿童及畏针患者，临床多用于辅助调节免疫。

柳春梅表示，临床中，耳穴疗法可单独应用，亦可与其他疗法结合。如功能性便秘配合腹部按摩，胃食管反流病选取“贲门区”“交感穴”抑制胃酸，均能提升疗效。

规范操作是关键 这些情况需注意

“耳穴疗法安全有效，但需辨证选穴，避免盲目操作。”柳春梅特别提示，耳廓皮肤破溃、凝血功能障碍者不宜放血，严重心脏病患者及孕妇需谨慎。

首次采用耳穴疗法，应到正规医院，由医生根据体质和病症精准选穴——例如同属胃痛，胃火亢盛与脾胃虚寒的选穴方案截然不同。

柳春梅表示，随着生物传感、多模态影像技术的发展，耳穴诊疗正从传统经验走向精准量化。这一古老疗法或将在疼痛管理、慢病调理等领域，成为现代精准医疗的重要补充。

为啥有人喝水都胖，有人却“干吃不胖”

内分泌与代谢专家解读科学减重策略

刘通 通讯员 谢静 济南报道

“我国肥胖人群逐年增多且趋于幼龄化，过度肥胖不仅影响外貌，更是糖尿病、高血压、心脑血管疾病等慢性病的‘导火索’。”侯新国表示，肥胖会扰乱胰岛素、性激素、皮质醇等内分泌激素的平衡，诱发胰岛素抵抗、多囊卵巢综合征、糖尿病等代谢问题；而内分泌失调又会进一步加剧脂肪堆积，形成恶性循环。

针对“内分泌性肥胖”与“单纯性肥胖”的差异，侯新国介绍，皮质醇增多症患者常表现为“中心性肥胖”，即四肢纤细但腹部脂肪堆积，伴随“满月脸”“水牛背”等特征；而单纯性肥胖多为全身脂肪均匀分布，与饮食过量、运动不足直接相关。他提醒，若肥胖伴随皮肤异常、水肿、食欲异常等症状，需及时就医排查内分泌疾病。

为什么有人喝水都胖，有人却“干吃不胖”？针对大众热议的“易胖体质”，侯新国从科



“减肥”是很多人挂在嘴边的关键词，但如何科学减重、避免盲目跟风，却是亟须补上的一课。5月11日是“肥胖防治日”，肥胖及其引发的健康问题再度引发关注。山东大学齐鲁医院内分泌与代谢病科主任侯新国在《壹问医答》直播间，系统解析了肥胖与内分泌系统的复杂关联，并针对不同人群提出科学减重方案。

学角度解释：基础代谢率、瘦素抵抗、遗传因素、年龄增长等，均可能导致能量消耗与摄入失衡。他特别指出：“快速节食减肥可能降低基础代谢率，引发激素紊乱和体重反弹，形成‘越减越难瘦’的困境。”

对于科学减重的核心原则，侯新国提出了“三步走”策

略。第一步，精准评估：通过BMI、腰围、体脂率、内脏脂肪检测及内分泌检查，明确肥胖类型及潜在代谢疾病。

第二步，个性化干预：饮食上采用低升糖指数(低GI)饮食、高蛋白搭配、间歇性禁食等模式，运动需有氧与力量训练结合，逐步提升强度。

第三步，长期管理：避免极端手段，通过调整生活习惯、压力管理及必要的药物治疗，实现体重稳定控制。

针对儿童肥胖，侯新国表示：“儿童肥胖与成人不同，减重不能以牺牲生长发育为代价。”他强调，家长应注重膳食营养密度，增加蔬果、全谷物和优质蛋白摄入，减少高糖高脂零食；鼓励孩子参与趣味运动，如游泳、骑行等，每周至少150分钟中等强度活动；同时关注心理健康，避免因体重问题引发自卑焦虑。

随着年龄增长，基础代谢率下降，中老年人腹部脂肪堆积风险升高。侯新国建议，中老年人肥胖需通过力量训练维持肌肉量，结合快走、游泳等有氧运动改善脂肪分布，饮食需避免热量过剩。

面对市面上宣称“调节内分泌，快速瘦身”的减肥产品，侯新国直言：“我国正式批准的减重药物仅五种，多数产品缺乏科学依据，滥用可导致肝肾功能损伤。”

生活课堂

洋葱是能吃的“心脏支架”

北京市营养源研究所副研究员岳宏介绍，洋葱是可以吃的“心脏支架”，每天生吃半个，可以帮助降低血脂、保护血管内壁、延缓动脉硬化发展。

洋葱中的抗氧化物质对人体抗击炎症也起到了重要作用。生洋葱在保健作用上要比熟洋葱好，一天吃半个生洋葱为宜。

如何改善睡觉打呼噜

上海市第六人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师殷善开介绍，改善打呼噜需从多方面入手，包括控制体重、戒烟戒酒，规律作息、调整睡姿等。

减轻体重可有效控制颈部脂肪堆积，改善呼吸道的通畅度。

长期吸烟会刺激咽喉部黏膜，诱发睡眠呼吸暂停；饮酒则会影响上气道神经肌肉的张力和中枢调节功能。因此，戒烟戒酒是改善打呼噜的必要措施。

保持良好的作息习惯，有助于减少睡眠结构紊乱，从而减轻打呼噜症状。

睡姿对打呼噜也有很大影响。平时尽量采取侧睡姿势，可以减少上气道软组织后坠，增加呼吸道通畅度。

此外，通过调节工作状态、减轻压力、适当运动等方法来改善睡眠质量。如果仍无法改善，建议咨询睡眠或心理方面的专业医生。

不吃肉易缺乏维生素B12

解放军总医院第八医学中心营养科主任医师左小霞介绍，人体不能自行合成维生素B12，必须从食物中获取，它的主要来源是动物性食物。

缺乏维生素B12可能会让人出现记忆力减退、精神抑郁、疲劳等症状，长期缺乏会导致巨幼红细胞性贫血，高同型半胱氨酸血症(心血管疾病危险因素)。儿童、青少年、老人、素食人群以及育龄期女性缺乏B12风险较高。

走路快一点，心脏更受益

北京同仁医院足踝外科中心主任医师张明珠介绍，2025年4月，一项发表在英国心血管学会官方杂志《心脏》上的研究显示，与慢走相比，走得稍微快一点或者快步走，能减少心律失常风险，比如房颤、心动过缓、室性心律失常等。

此外，研究发现，走路快的人比走路慢的人寿命更长。走路慢的人，肺、牙齿、免疫系统状况都更差，抓握能力更弱，平衡力差，手眼协调性也不太好。

干蘑菇和鲜蘑菇哪个更好

农业农村部食物与营养发展研究所研究员徐海泉介绍，干蘑菇和鲜蘑菇两者营养价值相差不大，干香菇只是鲜香菇去除了水分，大部分营养都被保留了下来。

不过，考虑到人工干预因素，香菇中的麦角固醇会在阳光作用下，转变为维生素D，所以晒过的干香菇维生素D含量要高于鲜香菇。

买回家的干香菇，可以继续晒一段时间再吃，其中维生素D的含量会更高。

据CCTV生活圈