

# 长期“沉浸式”戴耳机易患噪声性耳聋

33岁的郭女士最近心烦意乱，她的双耳时常嗡嗡作响，到医院进行耳镜检查，却并没有发现耳部器质性病变。医生详细询问郭女士的日常生活习惯和起病经过后发现，她的耳鸣原来与长期佩戴耳机有关，后确诊其患上了噪声性耳聋。

在上班路上、休息或入睡前调高音量听歌、追剧、刷短视频，享受“沉浸式”的体验，这样长期、持续地使用耳机后出现耳鸣，极有可能是噪声性耳聋所致。从门诊情况来看，随着现代生活中手机、平板电脑等电子产品的使用频率增高，噪声性听力损伤的人群正在年轻化。

## 什么是噪声性耳聋

噪声性耳聋，是一种常见的感音神经性耳聋，多为双侧发生，少数表现为单侧耳聋，起病缓慢。

长期接触噪声可导致耳蜗内毛细胞（一种不可再生细胞）破坏，毛细胞一旦丧失，就会出现听力障碍。这种听力障碍最初只累及高频听力，此时患者的症状往往较轻，很容易被忽略，只有通过专业的听力检查才能确诊。初期的听力损伤是可逆的，但随着噪声接触时间的延长，听力障碍会慢慢累及中低频，也就是常说的言语频率。此时患者会由于发现交流障碍等问题而就医，遗憾的是已错过最佳治疗时机，后期听力改善效果并不理想。

医学专家指出，生活在城市中的人很容易受到噪声影响，大到施工噪音，小到随身携带的音乐耳机，都有可能变成噪声性耳聋的元凶。一些特殊职业从业人员如割草机工人、建筑工地工人、KTV工作人员、飞机场引导员等，因为长期暴露在嘈杂的环境中，这类人群一定要特别注意保护听力。

## 出现哪些症状需要警惕

前面提到的郭女士因出现耳鸣症状就医，后续进行了一系列详细的听力检查，结果表明：她因为上班乘坐公交车，长期在车上使用耳机并调高音量，所以不知不觉患上了噪声性耳聋。

耳鸣是噪声性耳聋的常见症状，一般出现较早，为持续性的高调音，有人形容这种声音像蝉鸣音或电流声，总之一是一种令人感到非常不悦的声音。

总结临床经验，有长期接触噪音史的人，在生活中出



现以下症状要及时就医：

1. 面对面交谈时，经常感觉听不清楚，要求对方重复。
2. 接听电话总感觉周围环境太嘈杂，听筒声音小。
3. 看电视或开会时，别人感觉正常的音量，自己听起来却比较吃力。
4. 本来不是大嗓门，却开始不自觉地提高说话音量。
5. 出现间歇性或持续性耳鸣。
6. 在噪音环境中出现头痛、头昏、心情抑郁、血压升高。

## 持续使用入耳式耳机最好不超过40分钟

预防噪声性耳聋，关键是要注意减少噪声暴露，远离噪声污染源，避免长期处于高噪声（尤其是80分贝以上）环境中，必要时使用隔音或者防尘耳塞。在公交车等密闭性的噪声环境中，尽量减少耳机的使用频率和使用时间，若必须使用则建议选择头戴式耳机。对于入耳式耳机，连续使用时间最好不超过40分钟，且音量不宜过大。

出现噪声性耳聋要及时就医，临幊上常用的治疗药物是银杏叶提取物、类固醇激素、乙酰半胱氨酸等，遵医嘱根据病情合理使用。

对于已经造成严重听力损害的患者，原则上建议尽早选配助听器，以保护尚存听力，助听器的降噪功能还有助于提高患者的沟通质量。

除此之外，患者还应选择低盐、低脂饮食，多吃蔬菜水果，并且积极治疗原发病，尤其是要重视高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病的治疗。

李欣月



艾灸，是一种养生方法；足三里穴，被称为“长寿之穴”。当这两者相遇，会发生什么？

“药王”孙思邈提出：“若要安，三里常不干”，这说明古人常通过艾灸足三里来强壮身心，治病养生。

唐代医家王焘在《外台秘要》中有言“凡人年三十以上若不灸三里，令人气上眼暗，阳气逐渐衰弱，所以三里下气也。”也是在强调，30岁以上的人阳气逐渐衰弱，艾灸足三里穴可补气，不然会出现气短、两眼昏花等现象。常年坚持，必获殊益。

## 足三里穴：不可错过的“长寿穴”

根据中医典籍，足三里穴属于足阳明胃经，治疗范围很广，包括循环系统、消化系统、呼吸系统等方面疾病的治疗，为长寿第一保健要穴。

正如《针灸大成》中记载，足三里穴可“诸病皆治”“主五劳羸瘦，七伤虚乏”。因此许多古代针灸医生认为足三里穴能够治各种疾病。

传统中医认为，按摩、艾灸足三里穴，可调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪。特别是对于那些病后体虚、产后血亏、禀赋不足、身体羸瘦、体虚易感等，均有补益之功。

足三里怎么灸？中医强调“补必兼温”，灸法可温阳补虚。

所以，灸足三里穴，一方面可以提振人体阳气，另一方面可温补脾胃，使胃气常盛、气血充盈，从而增强身体抵抗力。

取穴：足三里的位置比较好找，需要我们把腿屈曲过来，可以找到在膝关节外侧有一个小窝，这就是“外膝眼”，从外膝眼直下四横指，胫骨前脊外侧旁开

一指，这个交叉点就是足三里。

灸法：将艾条点燃后，靠近足三里穴熏烤，艾条点燃端距离穴位约3厘米处，穴位局部有温热舒适感觉，以温和灸、回旋灸和雀啄灸都可以。

建议大家每次灸10—15分钟，灸至皮肤红晕潮红，温热却不灼热为度。春夏可每周1—2次，秋冬每周2—3次。

需要注意的是，艾灸时务必谨慎，以防烫伤，若自己无法把握艾灸程度，建议还是选择前往医院中医相关科室，请专业医生来操作。

此外，也可采用“拇指点按”的方法：每天用大拇指或中指按压足三里穴一次，每次按压5—10分钟，每分钟按压15—20次。每次按压都要使足三里穴有针刺一样的酸胀、发热的感觉。

最近天冷，手脚冰凉的人也可以常拍足三里取暖。足三里就是人体的“小火炉”，经常按摩足三里，可以调节经络，使手指和脚趾的血液循环得到改善，进而使手脚变得暖和起来。

陈敏娜

## 改善“富贵包” 中医有妙招

吴女士平日从事文案工作，长时间面对电脑、手机，经常感觉脖子僵硬、酸痛，有时还会手麻，最近这种情况愈发加重，并且开始出现头晕、失眠的情况，于是到医院就诊。医生在其查体后发现她的颈部居然有个“富贵包”，而它正是吴女士一系列不适症状的来源。

### “富贵包”诱发头痛头晕

医学专家指出，所谓的“富贵包”，实质上是后背上部颈胸交界处（第七颈椎和第一胸椎处）凸出的硬包块，它的病理是颈部局部脂肪以及软组织增厚，是颈椎病的表现之一，常常伴发头晕、头痛、失眠、上肢放射性疼痛、麻木、乏力等症状。

从中医角度分析，颈后“富贵包”的位置正好是大椎穴，大椎穴为“诸阳之会”，是人体阳气的十字路口，该处淤堵，不通则痛，局部僵硬疼痛，严重者可伴见肩背紧张、疼痛、麻木；气海上行头面受阻，可见头晕、头胀、失眠等症状。

### 中医有妙招

如何才能改善“富贵包”？中医认为，疏通经络是关键，主要采用火龙罐疗法来治疗“富贵包”。与传统火罐不同，火龙罐疗法是集游走罐、艾灸、刮痧、推拿四种功能于一体的新式治疗方法，其利用罐口的不规则“莲花”结构对“富贵包”及其周围穴位进行点、推、按、揉等手法，使“富贵包”周围经络得以疏通、肌肉组织得以松解，使艾灸的热力渗透到组织的深部，起到温通经络、活血化瘀、驱寒除湿的作用，促进“富贵包”的吸收。

陈辉