

游泳时耳朵进水了怎么办?



图/视觉中国



为什么游泳时耳朵会进水?

“耳朵进水,准确来说是指外耳道进水。”广东省中医院耳鼻喉科李凯医师介绍,“外耳道口就是平时大家看到的‘耳朵眼’,顺着外耳道口进去,经过一段长约2.5厘米的外耳道,就到了外耳道的底部,也就是鼓膜。整个外耳道就像横着放的桶,桶的底朝里,口朝外,一般来说,由于耳道内有空气,只要不是经常侧转身或翻滚,如同桶侧着放入水中一样,外耳道内就不会有较多水进入了。”

每年到了游泳季节,耳鼻喉科门诊里耳朵进水的病人也增加了,尤其是小朋友。不少人疑惑,耳朵进了水,要怎么弄出来?要是水出不来,又该怎么办?且听听耳鼻喉科医生细细为你解答。

单足跳跃法,外耳道“排水”的正确姿势

外耳道进了水后,我们会感觉到耳朵一下子就“蒙住”了,听别人说话声音变小了,耳朵像塞着棉花一样。如果外耳道通畅或者进水量少,通过咀嚼动作或是侧头单脚跳动作,可以将水排除。水流出来时由于温差的原因,会觉得有温暖的液体流出,顿时症状完全缓解,效果立竿见影。

出现以下五种情形,尽快到医院

“当通过上述办法无法将外耳道内的水排出,或水排出后耳部的不适症状缓解不明显时,需尽快到医院就诊。”李医生提醒,“一些人可能由于本身结构的特点,或者耳部还有其他问题存在,不建议自行掏耳,容易损伤外耳道或鼓膜,适得其反。”

●外耳道狭窄

一些人天生外耳道狭窄或外耳道口狭小,水易进难出,这时可在耳鼻喉科医生的指导下将水吸除。一般不建议自行用棉签去清理,容易引发外耳道炎,甚至戳破鼓膜的情况。

●盯聆栓塞

盯聆,也就是人们平时所说的“耳屎”。“耳屎”一遇水就会膨胀,导致耳痛、听力下降、耳内堵塞感等症状,自行掏耳可能将盯聆送入外耳道深处,加重不适,这时需要在耳鼻喉科医生的协助下将盯聆清理。

●外耳道炎

有些人耳道内比较干净,但是进水之后还是觉得耳朵不舒服。因为外耳道是一个相对封闭的结构,只有一个开口,进水之后,如果不及时清理,容易滋生细菌、霉菌,从而引发外耳道炎。

●有鼓膜穿孔或化脓性中耳炎病史

鼓膜是中耳的屏障,可以有效保护中耳不受外界致病微生物的侵袭。一些人以往得过鼓膜穿孔或化脓性中耳炎,游泳进水后,容易污染中耳,造成中耳反复感染,出现流脓等情况。因此,这类人群一般尽量避免游泳,或者尝试用专门的防水耳塞来预防进水。

●游泳时有呛水

我们的中耳和鼻子在鼻咽部(鼻子的后面)有条管相连接,叫做“咽鼓管”。小朋友的这根管子比较短、平,游泳呛水后,较成人更容易出现进水,水会从鼻子或喉咙通过这个管子逆行进入到中耳里面,从而造成分泌性中耳炎,这时就要及时去医院治疗。

生姜和干姜,差别不止一点水分而已

俗话说,“厨房一日不能无姜”,去腥、开胃,厨房里总有生姜的一席之地。其实在中医药界中,姜也是极为重要的一味药材,其分为生姜和干姜,它们的差别可不止一点水分的差异。

生姜偏于表,干姜偏于里

广州市第一人民医院药剂科药师郑智敏说,生姜偏于表,侧重解表、散寒、止咳,多用于解表剂中;干姜偏于里,侧重温中、温肺、回阳,多用于调中剂中;故而临床常有“新感用生姜,久病用干姜”的说法。

产地不同功效也有不同

另外种植地域的不同,姜的性质及用法也有不同。姜有南北之分,南方(如四川、湖南等地)的姜,由于气候炎热、光照充足、生长期长,一般于冬至时采收。其根茎瘦小,粉性强,辣味浓

姜皮药效与姜不同

姜皮虽属生姜一部分,但性味及功效完全不同。姜皮,辛、凉,有和脾行水、消肿、止汗的作用,常用方如五皮饮(茯苓皮、大腹皮、生姜皮、五加皮、陈皮)主治水肿。

配搭比例与熬制方法

一般来说,乌梅15克左右。山楂一般用3到5克。如果是鲜山楂可能还要多点,可以用到5至6克。炙甘草可以用到5至6克,陈皮2至5克,桂花3至5克。

Tips

酸梅汤里面有山楂。山楂,除了有消食健胃的作用,其实也有活血化淤的作用,孕妇不建议饮用。

消食健胃来杯DIY的酸梅汤

最近天气炎热多雨,人体往往出汗多,容易疲惫,出现阳气盛于外、耗伤津液的状态,酸梅汤可消食健胃、行气活血,可如何熬功效才最好?广州中医药大学第一附属医院药学部谭汉添副主任药师揭晓答案。

材料选购有讲究

那酸梅汤其实由哪些成分组成的呢?谭汉添介绍,酸梅汤是以乌梅为主药,还配伍了山楂、炙甘草、桂花、陈皮。

传统的乌梅有几种的炮制品:一种是烟熏,一种是生晒,还有就是醋制。煲酸梅汤推荐烟熏的。烟熏以后,乌梅比较黑润,肉比较厚实,外观看起来比较好,烟熏以后形成的有机酸

含量是最高的。这种有机酸叫枸橼酸。人运动以后觉得疲劳,就是因为乳酸的含量高。枸橼酸可以降低乳酸含量,起到缓解疲劳、生津止渴的作用。

山楂的品类很多,有炒山楂、鲜山楂等。如果你怕酸或者想增加健脾作用的话,就可以用炒山楂。想助消化而不是以健脾为主,就可以选择鲜山楂。

加入炙甘草、桂花和陈皮有两个作用:一是增强药效,二是调节香味。

配搭比例与熬制方法

一般来说,乌梅15克左右。山楂一般用3到5克。如果是鲜山楂可能还要多点,可以用到5至6克。炙甘草可以用到5至6克,陈皮2至5克,桂花3至5克。

Tips

酸梅汤里面有山楂。山楂,除了有消食健胃的作用,其实也有活血化淤的作用,孕妇不建议饮用。

行业信息 中药工程技术引入皮肤健康领域,推动行业的新变革

8月8日上午,由国家中药现代化工程技术研究中心、暨南大学岭南传统中药研究中心、联合广州植境生物科技有限公司等机构共同举办的“国家中药现代化工程技术研究中心皮肤健康研究分中心”成立仪式暨“中药现代化工程技术及皮肤健康管理产业研讨会”在广州举行。

广州市人大常委会副主任余永明指出,健康是人民最关心的事,推动

中医药产业化,完善中医药科技创新平台,加强中医药科技成果转化,吸引优质药业和产业链关键配套企业项目落户。此次活动,积极响应了广州市政府振兴发展中医药的政策方针,顺应了市场追求新健康的潮流,这是企业社会责任感的体现,同时也对促进中医药科技的发展、推动行业技术的创新有着积极的意义。

(余燕红 杨广)

图/视觉中国

立秋后,巧用西洋参 滋阴生津又强身

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星 图/张华



西洋参可补气养阴,清热生津。而根据春夏养阳、秋冬养阴的定律,西洋参是非常适合在秋季食用的。广州市第一人民医院药理学部药师邓艳斌推荐,工作繁忙、经常熬夜的都市人立秋后尤其适合每天吃一点西洋参,能达到滋阴生津又强身的目的。

经常熬夜、免疫力低下者适宜

1、西洋参归心、肾经,而心主血脉、主神志,肾主藏精、主纳气,西洋参与人参相比更重养阴,适合容易疲劳和需要增强记忆力的人。

2、西洋参也归肺经,肺主运化、主统血,能补气清肺,适合免疫力差、肺虚久咳、咯血的人。

3、西洋参性寒味苦、微甘,能清热生津,适合热病伤阴而导致咽干口渴的人。

4、西洋参功效补气养阴,适合因气虚引起的虚热烦倦、失眠的人。

5、而现代药理临床证明,西洋参的西洋参多糖和西洋参茎叶皂苷对提高免疫力、抗失血性休克、原发性三叉神经痛、糖尿病等

西洋参的吃法不只是煲汤

很多人吃西洋参多数是煲汤,但是对于很多白领来说,哪有那么多时间去煲汤,因此这个绝好滋阴的药材也许并不时常常被人好好使用。邓艳斌说,其实,针对不同的情况,可以采取不同的吃法。

1、含在口里甜在心里:将西洋参切成薄片含服,每次口含一两片,每天3-5g。西洋参味甘,含服的时候先甘后甜回味无穷。

2、健康袋泡茶:将西洋参打成粉末状,每天3-5g用茶包包好或直接用勺子倒入沸水中与红枣杞子冲泡饮用,尤其适合长期对电脑的职业女性。

3、早餐吃粥加一勺:在煮好的粥粥上加入3-5克西洋参粉或者薄片,再翻煮至沸腾两三分即可,每天1次作早餐食用。不太接受西洋参的甜味的人可以考虑这个摄入量,通过粥水的稀释西洋参的味道也会相对减轻。

4、炖个鸡汤好养颜(三四人量):西洋参20-40克,母鸡(乌鸡为佳)加入适量的山药、枸杞

均有良好的辅助治疗效果。

子、红枣炖成鸡汤,西洋参最好是磨粉或者切片放入母鸡中炖煮,喝汤并嚼食西洋参效果更佳。乌鸡含有多种氨基酸和微量元素,蛋白质也非常丰富,搭配西洋参炖汤既养颜又滋阴清热。但脾胃湿热、积滞及严重外感的人群不宜食用。

5、蜂蜜滋润清凉饮:西洋参粉1-3克,蜂蜜一两勺加入温水中搅拌均匀服用。此乃旅游、逛街随身携带的解渴佳品。

Tips 西洋参服用注意事项

1、如果您有咳嗽伴有痰、大便溏薄、消化不良、畏寒怕冷、舌苔白腻等寒凉状态时,就应避免服用西洋参。

2、不能与浓茶同吃:因为茶叶里面含鞣酸,会破坏西洋参中的有效成分。

3、不能与萝卜同吃:萝卜是下气的食物而西洋参是补气的,两者功效上互相排斥。

4、不能与藜芦同吃:两者属于药配伍禁忌。

清热利咽,黄瓜也可变养生菜

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 图/陈辉

虽然立秋已过,广州仍闷热难耐,暑湿夹杂,人动辄就会感冒。广州中医药大学第一附属医院治未病科主任陈瑞芳介绍,黄瓜味甘、性凉,有清热解毒、利水消肿的功效,对一些烦躁、烦躁、咽喉肿痛、容易口腔溃疡的人有辅助疗效,很适合刚刚咽喉疼痛感冒的人士食用。

黄瓜可以生吃,也可以熟食,有清热利咽除烦的作用。夏天咽喉疼痛,我们可以生吃青瓜。而且黄瓜在降糖方面也有

一定的功效,糖尿病人在日常不能吃过多的水果,我们就可以选择生吃小黄瓜来作为糖尿病人的水果。既可以解水果之馋,也可以降糖,有一定的降糖疗效。

不习惯生吃黄瓜的人,可以选择“黄瓜瘦肉汤”,特别是喉咙痛或者是口腔溃疡,大便不通畅时可以饮用。先将瘦肉用生粉、少量盐、橄榄油腌制一下;黄瓜切片;水煮开后放黄瓜,大概滚5到8分钟;再把腌制好的瘦肉放下去,等水开5分钟后调味就可以吃了。



图/视觉中国

人情味
广州酒家大师手制 金腿五仁月饼

广东画院院长许钦松《高山居隐》画作与广州酒家大师月饼的联袂之作,艺术与食味的交融,师匠与匠人的深刻演绎,以恬淡的山水意境,将艺术的人文气息带到广府食味中去。

优选精制火腿肉切成丝状,伴着白芝麻、核桃、瓜子、榄仁、杏仁等果仁盛会齐聚,经大师多道独特工艺精制而成,十足果仁、火腿味香浓,回味无穷留香。

购买 免费 参加
大师手制 金腿五仁月饼 赠送国画 真迹 收藏兑换活动

扫码了解详情

398元/盒