经常戴耳机听音乐，会聋吗？

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 袁友芬

图 / 视觉中国

陌生的城市，拥挤的人潮，戴上耳机，尽情享受“一个人的孤独”。刷着微博，玩着游戏，听着音乐，煲着剧这似乎已经是现代年轻人的日常。耳机，已成为居家旅行必备良品。但是你妈妈肯定经常说：整天戴耳机，耳朵迟早要聋！经常戴耳机真的会聋吗？

近日，世界卫生组织(WHO)发布数据称，目前全球有约11亿年轻人(12-35岁之间)正面临无法逆转的听力损失风险，个人音频设备音量过大（例如用手机听音乐）是造成风险的重要原因。

A 听力为什么会损失？

想要知道听力为什么会损失，就要知道耳朵听到声音的原理。广州市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师宋江顺介绍，简单来说就三步：

1、声波带动空气振动传入耳道，撞击鼓膜，带动中耳内的听小骨一起振动；

2、振动经过耳蜗后带动听毛细胞振动，并将该振动转化为电化学信号；

3、听神经将电化学信号传递到大脑，大脑进行理解后，让你“听到”声音。

在整个“听”声音的过程中，耳蜗内的毛细胞（不是耳朵毛！）成为了我们听到声音的重要助手，而我们所说的听力损失，也就是这群“小助手”出了问题。

如果经常听过于强烈的声音，耳蜗上的毛细胞就会受损，慢慢的你就会听不清别人在说什么。而且这个过程是不可逆的！因为，毛细胞是不可再生的。目前也没有一种药物能够让它起死回生。所以，不要把耳机音量开到过大。

B 多大的声音会让耳朵受伤？

说到耳机音量过大的问题，那小伙伴们又有疑惑了。什么算是高音量什么算是低音量？宋江顺介绍，1分贝是人类耳朵刚刚能听到的声音，15分贝以下的我们就可以认为它属于“死寂”的了，20-40分贝大约是人类耳边的喃喃细语，40-60分贝属于我们正常的交谈声音，60分贝以上就属于吵闹范围了，而地铁及公交等嘈杂环境声音通常在80分贝以上。

欧盟曾出具调查报告称，戴着耳机听音乐，耳机声音超过85分贝，时长超过30分钟，可能引起暂时性听力下降。如果每天超过89分贝音量听音乐，时长达一小时，持续5年就可能永久丧失听力。

宋江顺解释，在环境嘈杂的时候，要听清耳机里的声音，需要在环境音的基础上增加6分贝。所以，如果在地铁或者公交上听歌，很多人会不由自主调高音量盖过噪音，此时耳机里的分贝等级起码在86分贝以上。这时候你觉得刚刚好，但其实已经不行了！

C 应该怎样正确戴耳机？

1、减少耳机使用时间，严格遵循“60-60”原则。

所谓“60-60”原则是指一种国际公认的保护听力的方法，即：使用耳机时，音量一般不要超过最大音量的60%，能调至更低最好；连续使用耳机的时间则不宜超过60分钟。成人每天戴耳机不要超过3~4小时，未成年人不超过2小时，并且每次佩戴耳机30~40分钟后，就要让耳朵得到充分休息。

2、千万别戴着耳机睡觉。

睡觉过程中姿势难以掌控，在造成噪声伤害的同时也容易压迫耳机，给脆弱的耳朵带来物理伤害。

3、不要在嘈杂的环境中听音乐。

当你发现在嘈杂环境中音量调大到60%的时候还听不清那就该摘下耳机了，再接着听只会损伤耳朵。

4、使用具有降噪功能的耳机。

尽量用耳罩式耳机；尽量在安静的环境下使用耳机；尽量用具有降噪功能的耳机，因为主动降噪耳机可以减少听音乐时的噪音影响，从另一方面帮助我们降低耳机音量。

治顽固肺疾纤维化，固根本止喘咳

文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中 题图 / 余燕红

医案 莫先生 54岁 间质性肺病5年余+

莫先生是湖南人，3年前开始咳嗽咯痰伴有气喘等不适，就诊于某三甲医院，经过一系列检查确诊为皮肌炎相关性间质性肺炎，经治疗后咳喘仍反复，肺功能逐渐下降。前不久不慎受凉后再次出现咳喘，3个多月，期间住院治疗多次仍难以控制，经朋友介绍后来找德叔看病，来时莫先生坐着轮椅，带着氧气袋，气喘很厉害，讲话时上气不接下气，晚上不能平卧，咳嗽，咯痰，眼睑水肿，指关节、指掌关节背面、肘、膝关节有对称性分布的紫红色丘疹，伴出汗多，大便干结等不适。

德叔解谜 咳喘日久，损及脾肾

中医认为肺为娇脏，五脏六腑当中最为脆弱，很容易受外邪的攻击，其中风寒之邪为罪魁祸首。莫先生咳喘日久，肺气不固，感受风寒，脾为肺之母，当脾不好时，则肺出现咳嗽、咯痰等不适。另外，肾又是气之根，肾气不固，根基不稳了便会气喘加重，夜间不能平卧等，治疗上德叔并没有重点放在宣肺降气平喘，而是标本兼顾，健脾固肾在始终。服药2周后，莫先生第二次复诊时，可以自行走路，不再坐轮椅、带着氧气袋了，目前仍间断在门诊调治近1年余，近一次CT检查结果提示病情大大好转。

预防保健 久病耗损肺脾肾，日常调护是关键

处暑末，白露来临之际，暑湿热依然盛，此时早晚温差相对大，像莫先生这类患者应早晚适当添加衣物，尽量少穿背心，应选择纯棉材质，且要过肘、过膝的纯棉透气性较好的衣服。咳嗽，气喘加重之际，应避免食用大量党参、黄芪、太子参等补气之品，以免咳喘加重。平时可以配合穴位按摩，如按揉脾俞穴、丰隆穴、肾俞穴，可以起到健脾固肾，止咳化痰平喘之效。

具体操作方法如下：用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中，每个穴位按揉150~200次，每日1~3次。

脾俞穴：位于后背，肚脐对应的是第2腰椎，再往上数3个关节，左右两侧1.5寸(2横指)处。

肾俞穴：位于腰部，肚脐对应的是第2腰椎，左右两侧1.5寸(2横指)处。

丰隆穴：在小腿外侧，屈膝时腘横纹端与外踝间连线的中点，距胫骨前缘二横指。

德叔养生药膳房 香雪制药特约

柚子煲鸡

材料：母鸡半只（约450克），新鲜柚子肉1/3个，陈皮5克，生姜2-3片，精盐适量。

功效：化痰平喘镇咳。

烹制方法：诸物洗净，将柚子剥皮，去筋皮，去核，取肉；鸡肉切块，放入沸水中焯水；上述诸物一同放入锅中，加适量清水1750毫升(约7碗水量)，武火煮沸后改文火煲1.5小时，此为3~4人量。

扁平足怎么办？

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 游华玲 图 / 受访者

小杨是一名徒步爱好者，他非常热衷户外活动，但是每次兴高采烈地参加徒步或远行后，便要忍受来自脚底明显的疼痛感与无力感，就连平时打篮球也没有小伙伴跳得高。南方医科大学第三附属医院足踝外科主任曾参军为其检查，诊断小杨为扁平足，这就是造成他烦恼的原因，像小杨这样的病例不少见。

如何判断是否扁平足？

除了去医院检查外，该如何初步自我筛查呢？告诉大家两个简单的方法：

方法一：站立直视法，看是否有足弓。这里要提醒必须是让接受检查的人呈站立姿势，其他人从旁边观察。如果接受检查的人不是呈站立姿势，而是抬起脚来观察脚掌，这样因为不负重，有部分扁平足(如姿势型扁平足)往往会被漏检。

方法二：足印检查法——在深色地板或不吸水的地面，用足底沾水或白粉印记，观察足底印记的形状。对比左图，来了解足弓情况。

如何预防扁平足？

在学步前期，建议孩子赤脚行走；在学步初期，应该穿着硬底鞋以保护足弓，预防扁平足的发生，很多家长认为孩子应该穿软一点的鞋子才舒服，这其实不利于学步期孩子足部的发育。

学习练习用足底外缘着地行走，避免足部长期处于一种姿势，防止足部疲劳，适当的跑跳动作有助于锻炼足部肌肉，减轻韧带负担；不宜穿有跟的鞋，特别是穿高跟鞋！

扁平足应如何锻炼？

除了以上预防方法外，所有的扁平足都可进行功能锻炼，如用足跖行走、足尖写字、足趾夹毛巾、屈跖运动、提踵外旋运动等。

姿势性和大多数痉挛性平足症可以通过理疗、按摩、加强足内外在肌锻炼，以及穿矫形鞋或足弓垫来矫正或改善。

经过上述锻炼仍然无法达到满意效果的患者，建议尽早医院就诊，确定治疗方案，尤其是学龄初期(7-9岁)扁平足不能改善者，建议及早进行微创治疗，若学龄初期的扁平足得不到纠正，成年后会慢慢发展成僵硬性扁平足，必须接受复杂的开放手术才能解决。

孩子割了包皮，术后护理有学问

文 / 羊城晚报记者 余燕红

最近不少中小学生家长都带着孩子扎堆到医院割包皮。中山大学附属第一医院泌尿外科杨其运博士表示，对于包皮过长或者包茎的患者来说，割包皮可以带来一定益处，孩子割了包皮后的护理对康复其实很重要。

7-12岁进行包皮手术效果较佳

杨其运表示，如果家长或者患儿能够在每天洗浴时用手上翻包皮，使龟头完全露出，并用清洁水冲洗干净包皮垢等包皮腔的分泌物、注意个人卫生清洁，完全可以选择不用挨这一刀；如果家长发现自己刚出生的小孩是真性包皮过长或包茎时，建议这些患者在7-12岁才进行包皮手术。

他解释，虽然有一些国家和地区倡议男孩子在7岁之前甚至婴儿出生时就进行该手术，但是我国一项对儿童青少年的大样本临床调查发现，包茎的发生率可从出生时的99.7%降至青少年时期的6.81%。

婴幼儿期的包皮过长或包茎如无出现排尿困难、反复龟头炎或反复泌尿系感染等并发症可不必治疗，绝大多数包皮过长或包茎婴幼儿可不必手术。通常，在出生时只有4%的男婴包皮伸缩性良好，等到3岁时大约10%的孩子会成为生理性包茎，然而，到他们16岁左右时仅有1%的男孩包皮不能完全上翻。随着年龄增长，阴茎逐渐发育变大变长并超过包皮的发育速度，部分男孩的龟头逐步外露，包皮过长或包茎的现象也就可以自行消失。

另一方面，因为割包皮时施行的是局部麻醉，并非全身麻醉，所以一定程度上需要小患者的配合才能顺利完成手术。“年纪太小的小朋友还不懂事，医从性和配合度会比较差，极可能影响手术效果，并可能会造成小朋友的心理阴影。”杨其运说，“这也是我们建议等小朋友年龄稍微大、稍微懂事，视包皮具体情况如是否真性包皮过长或包茎，是否反复发生龟头炎，是否排尿困难，再考虑是否割包皮。“

术后清洁有讲究

一般情况下，包皮手术大概需要15-30分钟，手术方式包括传统的切开手术和更为先进安全的“袖套式包皮环切术”、“缝合器包皮环切术”。切口缝合一般会采用可吸收缝线，不需拆线，或用钛钉缝合切口，术后随着切口的愈合，钛钉会自行脱落。

术后伤口会有轻微疼痛及淤肿，服用消肿止痛药可缓解不适，随着伤口的逐渐愈合，术后7-10天后即可痊愈。

杨其运提醒，术后伤口应保持清洁干燥，小便时注意不要弄湿纱布。若出现阴茎勃起，可用一手护伤口，另一手用力捏痛龟头，让阴茎疲软下去，以免伤口裂开。手术1个月后，病患就可恢复正常生活。

如果术后12小时内无法正常排尿，或者伤口持续大量出血，渗湿透纱布，又或者阴茎头有恶臭分泌物，需要回医院就诊处理。

割包皮虽然是个“小手术”，但是也会存在一定风险，有时甚至会有并发症。最常见的并发症是出血和感染，另外与麻醉相关的副作用也有可能发生。此外，风险还包括包皮被切得太短或保留太长；剩下的包皮可能会重新黏连在冠状沟或者龟头上，需进行小手术修复。

此外，肥胖儿童的包茎需要与隐匿型阴茎相鉴别，虽然二者都表现为包皮不能上翻以完全露出龟头，但两者的治疗方案完全不同。若将隐匿型阴茎误诊为包茎割了包皮，对患儿日后阴茎的发育或者性生活都将带来很大的弊处。有鉴于此，杨其运建议家长最好带小孩到正规公立医院就诊。

秋季饮食少辛增酸，这款靓汤正合适

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

处暑后，早晚凉爽。广州市第一人民医院药学部中药师李欣指出，秋季养生，应注重“养”和“收”，在饮食上应遵循“增酸减辛”原则，适宜多吃酸味食物帮助收敛肺气，养护肝脏，减少辛辣食物。

乌梅银果排骨汤(3-4人份)

材料：药用乌梅15克、银耳1/4朵、苹果1个、南杏仁10克、排骨500克、生姜3片。

制法：先将材料洗净，银耳提前清水泡发，撕成小朵，苹果削皮切块；排骨斩大件，焯水；汤锅中加入适量清水煮沸，放入所有材料，武火煮沸后转文火煮1小时，食用前调味即可。

功效：养阴润燥、健脾开胃、生津润肺。

中医认为，乌梅味酸，入肺经功擅收敛肺气，且能生津，是固涩养阴解暑的佳品。银耳味甘质润，可滋阴润肺，益胃生津，对秋燥症颇具疗效。佐以润肺止咳的南杏仁，全汤清润可口，共凑滋阴润燥、健脾开胃、生津润肺之功效。

本汤品适用于阴虚有热、肺虚咳嗽、咽干口渴、大便干结等症。

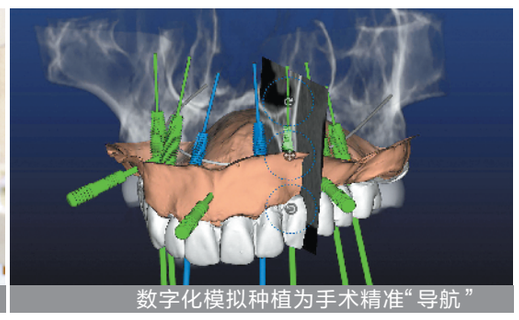
种植牙，就要花钱少、不折腾、使用寿命长

文 / 丁香

“广东省爱牙工程”派福利：缺牙市民9月拨打020-8375 2288可申领进口种植牙种一送一，享平均临床经验超15年博硕学位的专家亲诊，预约到院免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费！

据相关数据显示：我国近九成中老年人中存在牙齿松动、脱落问题，其中有近三成的老人满口无牙。种植牙因固位性好、稳定性高、咀嚼力强而受到缺牙老人的青睐。那么，满口无牙是否就要满口全种？半/全口缺牙该如何种牙才能做到花钱少、不折腾、使用寿命长？

完成缺牙修复的李阿姨年轻好几岁


数字化模拟种植为手术精准“导航”

牙齿缺失，并非缺多少种多少

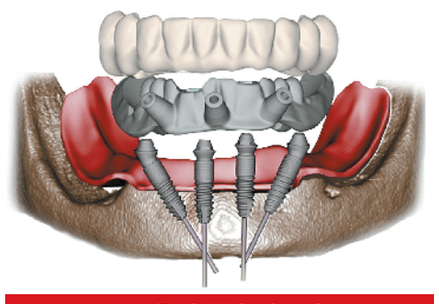
对于种牙，很多半口、全口缺牙的老人都有误解：缺几颗牙种几颗，半/全口缺牙要植入大量植体方能修复。其实不然！随着牙齿修复技术的不断提升，有很多缺牙修复方案可供选择。满口无牙不一定要满口全种，具体种多少颗牙，是根据个人口腔状况及身体状况，经过权衡设计种植牙方案后再决定具体要种多少颗植体。一般植入4-6颗种植体即可承担咀嚼受力，恢复半口牙。

四颗植体撑起半口牙 省时省心省力省钱

李阿姨今年76岁，年轻时风风火火，大根甘蔗不削皮直接啃，但年纪一大问题频现：牙痛、牙齿脱落，慢慢仅剩残根……直至发展到吃面食都艰难，严重影响了她的生活质量。

缺牙要修复，但高龄、半口缺牙、怕痛等等因素如同拦路虎，让她畏惧不前。好在SMN舒眠无痛种植牙技术能解决李阿姨的担忧，“原本我以为种牙是缺多少种多少，没想到广州某口腔机构一整排只要种4颗(种植体)，而且手术一点都不辛苦，感觉就是打了个盹！”

通过SMN舒眠无痛种植牙技术不仅可以实现术前放松、术中无痛，还大大降低了手术风险，因为根据缺牙患者的牙槽骨情况来确定植入的植体数量，协调了整口牙齿的受力点平衡，所以牙齿的固定和使用寿命也得到了更好的保障。



疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

近年来，借助数字化技术和舒适诊疗技术优势，让疑难种牙问题迎刃而解。依托先进设备及数字化技术，博硕专家快速获取市民牙根残留、牙槽骨厚度、高度、密度等，根据数据分析，计算种植深度、角度，以实现牢固的骨结合效果，拥有均匀咬合力。让种植过程更加安全、快速、舒适、微创，实现让疑难种牙变轻松，让普通种牙更舒适！

通 知
《广东省爱牙工程》
进口种植牙
种一送一
每日补贴：100人
申领范围：所有缺牙人士（牙齿松动、牙齿脱落、单颗缺牙、多颗缺牙、全口/半口缺牙等）
申领热线：020-8375 2288