



# 耳石症专“坑”年轻熬夜一族

熬夜、常戴耳机、颈椎劳损都是诱因

“只是从工位上起身洗手间，突然感觉整个屋子都在转。”回忆起发病场景，24岁的曹悦金仍心有余悸。去年12月，她多次剧烈眩晕，就医后被诊断为“耳石症”，一种因内耳碳酸钙结晶脱落引发的平衡失调疾病。接诊的医生表示，这很大程度与她的不良生活习惯有关。

令人担忧的是，出现类似情况的年轻患者正逐年增多。专家指出：“近几年来门诊中确诊耳石症的患者数量有明显增加，但许多人初期误以为是疲劳或颈椎病，缺乏对耳石症的了解。”

## 不良作息成耳石症重要诱因

曹悦金曾是一位典型的“夜猫子”。由于工作繁忙，她经常加班到深夜，甚至熬到凌晨一两点才休息，长时间低头盯着手机和电脑。此外，她还喜欢长时间佩戴耳机听音乐，无论是在通勤路上还是工作间隙。然而，这种看似平常的生活习惯，却悄然间给

她的健康埋下了隐患。

“当时第一次觉得头晕也是在工作的时候，大概工作了五六个小时之后，感觉有点晕得站不稳。”曹悦金回忆道。起初，她并没有太在意，以为只是短暂的不适。然而，随着头晕的次数越来越频繁，影响到生活和工作，她不得不前往医院急诊科就诊，随后被急诊医生推荐到耳鼻喉科就诊。经过一系列检查，医生最终诊断她为耳石症。

广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师艾毛毛表示，近年来门诊中年轻耳石症患者数量有所增加，这与年轻人不良的生活习惯密切相关。“熬夜、压力大、长期佩戴耳机等都可能会诱发耳石症的发作。”

## 症状鲜明，移动头部会眩晕

耳石症虽然听起来陌生，但其症状却十分鲜明：患者往往会在头部位置变动时出现短暂的眩晕，有天

羊城晚报记者 李可欣

旋地转的感觉，持续时间通常不超过一分钟，有时甚至伴有恶心、呕吐等症。

艾毛毛提醒，当出现类似症状时，患者应及时就医进行鉴别和诊断。医生通过检查手段来确诊耳石症，并排除其他可能导致头晕的疾病。

对于耳石症的治疗，手法复位是目前最主要的方法。医生会通过改变患者的头部位置，将脱落的耳石复位到原来的位置，从而缓解眩晕症状。曹悦金说，她在经过手法复位治疗、药物治疗和前庭康复训练后，一个月后病情得到了显著改善。

艾毛毛建议，年轻人应调整作息习惯，避免熬夜和过度劳累；同时，避免长时间佩戴耳机，佩戴时应将音量控制在60分贝以内，并每隔60分钟左右休息一下耳朵。此外，她还提醒年轻人要注意均衡饮食，补充维生素D和钙等营养素；保持愉悦的心情，避免过大的压力。这些措施都有助于预防耳石症的发生和复发。



## 采耳一时爽，采完一直痒？

专家提醒：无须刻意清洁耳朵

羊城晚报记者 朱嘉乐

孔雀毛给面部放松，敲振子给耳朵按摩，用耳勺、耳扒、夹子等工具清除耳道里的污垢，再用鸡毛棒和鹅毛棒放松耳道……近年来，广州的街头巷尾开起了许多采耳店，一场60分钟的采耳结束后，让人觉得轻松解压不少。正值“全国爱耳日”，耳科专家提醒，正常人耳具有自净功能，不用刻意清洁，采耳须谨慎！

“采耳一时爽，一直采耳一直痒！一段时间不采耳，反而耳朵不舒服。”广州市民晓红（化名）以前从来没有采耳的习惯，出于好奇，三个月前在朋友的带领下尝试了采耳。“没想到，最近开始感觉耳朵痒痒的，像是有虫子在里面爬一样，直到后来听力也受到了影响，朋友说可能是真菌感染，才赶紧挂号去医院查看。”

在社交平台上，不少网友发帖，分享自己采耳的体验。记者了解到，在广州众多商业区和居民区里，采耳店成为消费者闲暇时刻放松的一个去处。有消费者向记者表示，看到耳朵里的污垢被挖出来，感觉耳朵通透了。

那么采耳店的清洁专业、卫生吗？

## 中年女性易高发的耳聋 竟是这种病

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 章智琦

一说起耳聋，大家会想到通过药物治疗、佩戴助听器、植入人工耳蜗等来恢复听力。有部分耳聋则可以通过耳内镜微创手术来恢复听力，其中包括耳硬化引起的耳聋。这是一种易发于20岁-40岁女性的耳疾，该病起病隐匿，无耳痛耳流脓，早期听力下降不明显，容易被忽略。

今年61岁的王阿姨，来自广东某市，既往听力无异常，无耳流脓，无诱因出现双耳听力下降伴耳鸣8年，近一年听力下降加重，与人交流困难。女儿带着她辗转多家医院就诊并行听力及磁共振等检查，由于她年龄偏大，医生考虑其患上了老年性耳聋，服药打针均无效，建议佩戴助听器改善听力。

王阿姨是爱美人士，觉得佩戴助听器不美观，容易给人感觉有身体残疾，坚决不愿意戴助听器，于是便到中山大学附属第一医院耳鼻咽喉科就医。

接诊的吴旋教授为王阿姨进行听力、音叉检查及高分辨率骨CT检查，参考既往听力变化情况，考虑王阿姨存在混合性耳聋、听骨硬化，便为她进行耳内镜微创手术。术中采用激光镫骨底板开窗，更换听骨，术后王阿姨的听力明显改善。

## VR游戏助力前庭康复 阿婆摆脱“天旋地转”困扰

羊城晚报记者 李可欣 通讯员 胡颖仪 杨凯琳 孙冰倩



### VR技术让前庭康复更精准高效

“很多患者一头晕，就以为是颈椎病、低血糖，甚至去神经内科就诊，但其实头晕和耳鼻喉疾病关系密切。”广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师艾毛毛介绍，前庭系统负责人体的平衡感，一旦功能异常，患者就可能反复出现头晕、眩晕等问题。

据介绍，耳硬化症的发病机制尚不明确，一般双耳发病。女性比男性多见，一般20岁-40岁左右是耳硬化的高发年龄段。女性在月经期、哺乳期发病率增加，可能与女性激素水平的变化、高低有关。

耳硬化症起病隐匿，无耳痛耳流脓，早期没有先兆症状，随着病情的进展，逐渐出现听力下降，部分患者会出现低沉耳鸣，硬化灶如累及内耳，可出现眩晕。

医生提醒，日常生活中，如发现双耳听力逐渐下降，需及时去医院检查，通过准确听力检查，评估耳聋性质，选择合适治疗方法。

一般来说，耳硬化症药物治疗效果不佳，可通过佩戴助听器改善听力。耳内镜微创手术可有效改善骨膜型耳硬化的听力。如耳硬化症病史长，硬化病灶进展，累及耳蜗，出现感音神经性耳聋，此时，耳内镜微创手术和助听器无法满足听觉需求，只能行人工耳蜗植入术来改善听力。

很多人认为晕车、晕船只是体质不好，事实上，这是前庭系统对运动刺激的不适应所致。于锋建议患者，眩晕发作时，睁开眼睛，盯住固定目标，可有效缓解症状。

专家指出，突发性耳鸣、听力下降或反复眩晕，都可能是听力系统发出的“预

### 晕车、晕船可能是前庭功能不良

“你是否容易晕车、晕船？这些其实都是前庭功能不良的表现。”广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科带刀人、暨南大学耳鼻喉头颈外科研究所所长于锋介绍，研究数据显示，全球约40%的人存在前庭功能障碍，但许多人并未意识到问题的严重性。甚至在看病的患者群体中，前庭功能异常的比例可能达到60%以上。

很多人认为晕车、晕船只是体质不好，事实上，这是前庭系统对运动刺激的不适应所致。于锋建议患者，眩晕发作时，睁开眼睛，盯住固定目标，可有效缓解症状。

专家指出，突发性耳鸣、听力下降或反复眩晕，都可能是听力系统发出的“预

警信号”。耳朵不仅影响听力，也可能反映脑血管健康状况，尤其是前庭功能异常可能是脑血管问题的早期信号，需要及早干预。

“听力管理是一个全生命周期的过程，从儿童时期的分泌性中耳炎，到年轻人因疲劳、压力或感冒引起的突发性耳聋，再到老年人因衰老导致的感音神经性听力下降，每个阶段都需要干预。”于锋建议，老年人不要抗拒助听器，因为助听器就像眼镜一样，是帮助沟通的重要工具。“如果选配不当，可能加剧听力下降，但如果配得当，就能有效改善生活质量。”他强调，“无障碍沟通”需要从听力健康入手，不能等到听力下降严重才去干预。

德叔  
医古文  
450



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 运动反变虚？温阳补气有秘籍

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案

李女士，33岁，大量运动后出现不适

33岁的李女士是名户外运动爱好者，平日长跑十几公里不在话下。5个月前李女士感冒发烧，因为在准备着急康复，便打针吃药一起上，不到1天就退烧了，但却开始出现早上起床鼻塞、气短、没力

德叔解谜 用药太过，运动不当

德叔认为李女士感冒后为求速效，用药过于峻猛以致身体阳气受损，虚弱的阳气没办法让人精力满满，便出现了疲倦乏力、气短；阳气温暖不了鼻子便鼻塞。运动本是好事，但运动时大汗淋漓，运动后没及时穿上保暖衣服及避免进

食生冷等细节没做到位，加重了头昏头痛、怕冷、痛经等不适。

治疗上，德叔以温养阳气为法，温肺阳以及中下焦阳气，并详细指导李女士平时运动、备孕时饮食、生活上的注意事项。2周后，李女士状态明显改善。

预防保健 运动养阳，养护脾胃

进入惊蛰时节，万物复苏，雷声初响。天地间阴阳交替，阳气开始生发，气候逐渐回暖。养生需顺应阳气升发的特点，扶助阳气。“动以养阳”强调了运动的重要性，但运动前后的细节是取效的关键。俗话说“出汗不迎风”，运动出汗后，腠理开泄，需注意及时擦干汗液，避免感受风寒；也应避免立刻大量饮水，尤其是冰冻水；“保温杯里泡黄芪”也有助于卡路里燃烧过后的恢复元气。

“脾胃是后天之本”，气血

的生成靠脾胃。若脾胃虚弱，气血便很难生成。而春天应对肝脏，肝气旺盛易损害脾胃，这时更要注意养好脾胃，可以适当多食甘味食物，减少酸性食物。生病时避免为求速效使用过于寒凉的药物，疾病康复期，可适当食用山药、陈皮粥、砂仁猪肚汤等养护脾胃。但也要避免过度进补，若出现口臭、胃胀等食积症状，可适当按揉中脘穴（位于上腹部，胸骨下端和肚脐连线的中点）来帮助健脾消食。

德叔养生药膳房 温阳通痹汤

材料：鸡半只，猪瘦肉150克，党参15克，黄芪10克，生姜、精盐适量。

功效：温阳健脾益气固表。

烹制方法：将食材洗净，

鸡切块，放入沸水中焯水，猪瘦肉切块；所有食材一起放入锅中，加入适量清水，大火煮开后转小火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为2或3人量。



## 耳穴保健老少皆宜 专家提醒留意四大误区

羊城晚报记者 林清清 通讯员 刘庆钧

耳朵是人体五官之一，它不仅让我们感知声音、与外界相连，还暗藏着许多重要穴位，与人体全身的健康相关联。为何耳穴贴敷能管全身保健？日常耳穴保健有何误区？不同人群有不同侧重点建议？记者请来中医耳鼻喉专家，带你识别耳朵上的健康密码！

耳穴保健的四大误区

小小耳朵，为何会关联着全身的健康密码？耳穴压豆看似轻柔无创，为何能对人体不同部位起到保健效果？

“耳朵与人体经络及五脏六腑都有密切联系。所谓‘耳者，宗脉之所聚也’。”广州中医药大学第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科主任何伟平教授表示。

耳穴贴敷、耳穴按摩具有简便、安全的特点，因此在日常保健中十分常见。但也有不少人在操作时出现一些误区。何伟平教授提醒注意四大误区。

误区一：大力出奇迹，平时多刺激

提醒：有的人认为既然按摩耳穴能保健，大力按揉效果更强。

何伟平提醒，耳穴刺激力度应适度，以局部出现酸胀感为宜。按摩时手法应轻柔，以免损伤耳部皮肤或穴位，造成伤害，过犹不及。

误区二：耳穴保健，越久越好

提醒：有的人认为既是保健，希望一直留置越长越好，其实不然。耳穴压豆等是中医外治法，因此要根据治疗需求，留置时间不宜过长。耳穴压豆宜保留3-5日，耳穴埋针宜1-3日。

误区三：耳朵穴位多，随意按压

提醒：有的人觉得耳朵上

既然穴位密集，随意按摩都会按到对的。何伟平提醒，并非所有耳穴都能随意刺激，且耳穴疗法不能替代正规医疗，建议在专业人士指导下进行耳穴疗法。

误区四：耳廓穿孔不流血就

没影响

提醒：不少爱美人士会打耳洞或在耳廓上穿孔。何伟平表示，常规的打耳洞或穿孔对耳穴健康影响不大，但若出现操作不当甚至引发感染，则可能影响耳部气血运行，干扰耳穴正常发挥

作用。日常也要注意保持耳部清洁，避免感染。

不同人群重点不同

耳穴保健，简单安全，老少皆宜，但针对不同人群，也有不同保健重点推荐。

老年人通常身体机能及免疫力下降，也多有睡眠问题、情绪焦虑。日常多按揉神门耳穴，有助于改善睡眠和缓解焦虑，按揉肾耳穴，有助于补肾强身，增强免疫力，对耳鸣、听力下降等有保健作用。

中青年人群往往是压力较大的“打工族”，平日多按揉心耳穴，有助于缓解压力和改善心脏功能；按揉耳穴，有助于疏肝解郁，缓解疲劳。

对于青少年，预防近视是最常见的耳穴发挥作用之处。眼耳穴是重要穴位，具有疏风清热、养血益阴、利胆明目的功效。时常用按揉有助于缓解眼疲劳，预防近视。而适当按揉刺激肝耳穴也有助于明目。

对于女性，适当按揉内分泌耳穴有助于调节内分泌，改善皮肤状态；耳穴则有助于健脾养颜、改善气色。



医生正在为听障患者做人工耳蜗植入术前检查  
羊城晚报记者 林桂炎 摄