



日前有报道称，成都一男子因为长期挖耳朵，导致出现外耳道乳头状瘤。于是很多人开始关心起掏耳朵这件小事。在我们的日常生活中，掏耳朵是一件每个人都会做，并且让人觉得“很爽”的事情。殊不知，错误的“享受”方式会招致恶果。经常掏耳朵、使用不正确的工具、乱帮孩子掏耳朵等，都存在一定的认识误区。若不小心，还可能令中耳炎找上门。

乱掏耳朵 当心掏出中耳炎



3322234

小丽帮您问 健康接线员

请推荐一位 治疗前列腺疾病的医生

常先生来电：我今年60多岁，患慢性前列腺炎多年，请帮忙推荐一位治疗前列腺疾病的医生吧。

小丽：推荐鹤煤总院副主任医师李喜顺。李喜顺毕业于河南中医学院，擅长急、慢性前列腺炎、前列腺增生、男性不育症、男性功能障碍、睾丸和附睾疾病等男科疾病及各种性病的诊治。
晨报记者 范丽丽

治疗眼病去哪儿好

林先生来电：我孩子上高中，患有眼病，想找个医生看看，去哪家医院比较好。

小丽：目前，鹤壁中古友好眼科医院与郑州市眼科医院联合办院，自8月6日起，郑州市眼科医院派专家来鹤壁坐诊、手术。并且8月6日至9月6日，鹤壁中古友好眼科医院推出免挂号费，各项检查费优惠30%等系列优惠活动，您可以带孩子去看一下。
晨报记者 范丽丽

经常小腹疼 是患了妇科病吗

张女士来电：我今年35岁，时常小腹疼痛，是不是患有妇科炎症？

爱民医院妇科副主任医师曾庆莲答：有可能是盆腔炎，您需要到医院进一步检查才能确诊，因为盆腔淤血综合征、子宫内膜异位症、卵巢囊肿等疾病也能引起小腹疼痛。
晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题？您想了解哪家医院的专科水平？都可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群（群号：135790073）进行提问，小丽帮您解答。

长寿俩法宝 锻炼和喝白开水

美国新闻网最新总结了有关长寿的调查数据，得出长寿需要两大法宝：锻炼和喝白开水。

女性散步半小时防乳腺癌。南卡罗来纳大学的研究者经过30年的研究发现，经常参加中等强度体育锻炼的女性死于乳腺癌的可能性降低了33%，而那些锻炼量最大的女性死于乳腺癌的可能性会减半。

男性每周锻炼3个小时不早亡。瑞典乌普萨拉大学的学者经过35年的研究发现，经常参加中高强度体育锻炼的男性早亡的可能性会下降32%。

只喝白开水启动长寿基因。在不进行任何锻炼的情况下，如果6个月内不喝任何碳酸饮料和果汁，只喝纯净的白开水，体重就能下降3.5公斤。约翰霍普金斯大学的研究者发现，只要每天少喝1杯含糖饮料，就能让人体更有效地燃烧热量，人体功能运行的精确程度还没有达到识别稍微少喝些含糖饮料就会造成新陈代谢功能紊乱的地步。只喝白开水会让你获得显著的健康功效，让长寿基因的功能启动起来。

（据《生命时报》）

误区1 鼓膜破了，一定会耳聋 正解：掏伤鼓膜，听力下降

坊间对鼓膜的认识是，一旦鼓膜破裂了，听力就没有了。其实并非如此，鼓膜损伤在日常生活中是一件相当平常的事情。很多人在掏耳朵时掏得太深，碰到耳膜很痛，这种情况很可能是在鼓膜上戳了个小孔。鼓膜破损甚至破裂只会影响听力，但不会完全导致失聪。一般人掏耳朵时不小心在鼓膜上弄

破一个小洞，一般来说3个月左右就可以自行恢复的。

要提醒的是，“不仅掏耳朵会捅破鼓膜，过大的音量、很重的一巴掌等原因都可能在鼓膜上震出小孔。”医生说，例如有一个小孩在玩沙炮的时候震伤了耳朵，鼓膜上破了个洞，听力大大受损。

误区2 弄痛耳朵了，滴滴消炎水 正解：没有感染不要滴

就像眼睛干涩就滴眼药水一样，很多人耳朵一有问题就滴消炎水。殊不知，乱滴药水也可能带来炎症。

如果掏耳朵时，用干净的掏耳棒掏到耳朵痛了、受伤了，这种情况下一般不需要滴消炎药水。此时外耳道没有受到细菌感染，若滴了消炎药水，反而在耳道营造了一个潮湿湿润的环境，更容易滋生细菌。

什么情况下可以滴消炎药水呢？当耳朵出现感染、流脓时，最好在医生的指导下滴消炎药水。洗澡时，最好别弄湿耳朵。可以用棉花团塞住耳朵再洗澡，棉花团湿了再换。

另外，每次在公共泳池游泳之后，最好滴两滴消毒药水。因为公共泳池内内的水可能存在各种细菌。

误区3 耳朵痛自己会恢复 正解：长期受伤可致脑膜炎

耳朵发炎的问题并不大，因此很多人会忽略了正确治疗。医生表示，这是一个错误的观念。

耳朵受伤发炎而不治疗，就可能发展

成脑膜炎、小脑囊肿等各种并发症，不仅会出现听力下降，还会导致肉芽、胆脂瘤，破坏听骨等。听骨被损坏到一定程度了，无法自愈，只能通过手术解决问题。

误区4 耳朵觉得痒就掏 正解：可能是真菌感染

很多人都有定时清洁耳朵的习惯，特别是“油耳”的人，常常有油流出来，或者觉得痒，每过几天就掏一次耳朵。医生对此表示，油耳和干耳是遗传的，没有办法改变。有油耳的人一旦感觉油流出来了，用掏耳棒清洁一下看得见的外耳道是可以的。不过，正常人的耳屎会自动脱落，一般情况下不会堵塞。无论是油耳还是干耳，清洁耳屎的频率大约一个月一次就够了。一来耳屎的生长速度没有那么快，二来耳屎也有一定的保护作用，不要将其“扼杀于摇篮之中”。

在清洁时，最好使用松软、干净的棉签，硬的掏耳工具，如挖耳勺，其实并不好。如果不小心损伤耳膜，则可引起听力下降甚至中耳炎。

医生提醒，很多耳朵痒是由真菌感染造成的，经常用不干净的手掏耳朵、患有脚气病的人，都是耳朵感染真菌的主要人群。一旦感染了，最好及时到医院做检查。

（据《新快报》）

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

鲜为人知的豆芽食疗方

研究证明，黄豆发芽后，胡萝卜素可增加1~2倍，维生素B2增加2~4倍，维生素B12是大豆的10倍，维生素E是大豆的2倍，尼克酸、叶酸等物质也成倍增加。经常吃黄豆芽能减少体内乳酸堆积，有助于消除疲劳。绿豆芽的营养价值也毫不逊色，它不仅含有蛋白质、胡萝卜素、钙、磷、铁等多种矿物质，而且还含有丰富的维生素，特别是维生素C的含量尤其丰富。

下面介绍几种绿豆芽、黄豆芽的常见食疗方：

1.泌尿系感染：泌尿系感染者出现小便

赤热、尿频等症状时，可取绿豆芽500克，洗净，捣烂绞汁，加白糖适量，代茶饮服。

2.支气管炎：绿豆芽100克，香菜20克，猪肺1具，洗净后入锅中同炖，熟后加入调味品食用。

3.便秘：绿豆芽250克，洗净后用沸水焯一下，加入适量醋、盐、味精等调味品，佐餐常食。

4.痔疮便血：黄豆芽250克、海带25克、黑木耳30克，洗净后放入锅中，加入适量水，煮熟后根据个人口味加入调味品，吃菜喝汤。

5.咳嗽痰黄：如因热症致咳嗽、咳吐黄痰，或伴有咽喉肿痛、小便少而色黄，大便不畅者，可取黄豆芽500克，陈皮10~15克，加入适量水，煎汤代茶饮。



认真落实卫生部开展“三好一满意”医院管理年活动暨

“情系百姓健康 惠民百日医疗”公益大行动

（豫）医广【2012】第03-23-1306号

★男科治疗优惠减免

太阳神性功能障碍康复	减免50元/次
尿道智能微波康复	减免50元/次
直肠智能微波康复	减免50元/次
新一代体外消融刀	减免100元/次

★男科手术优惠减免

普通包皮环切术	减免100元
韩式包皮环切术	减免200元
欧式包皮环切术	减免300元
精索静脉曲张术	减免300元
背神经阻断术	减免500元

★胃肠科优惠 原价:320元 现价:240元

含：胃肠疾病及幽门螺杆菌检查套餐
1.金标准：C14呼气检测仪，查幽门螺杆菌只需呼口气。
2.日本岛津智能癌筛查系统检查：不插管、无痛苦、能动态地观察食道、胃、小肠及大肠的蠕动功能，图像的密度分辨率高。能观察到胃肠道的微小病变。

★外科手术优惠

大隐静脉曲张术	减免200元
腹腔镜阑尾炎手术	减免200元
肛肠混合痔手术	减免200元
乳腺囊肿手术	减免200元
甲状腺腺瘤切除术	减免200元
腹腔镜胆囊切除术	限价4900元
前列腺汽化电切术	限价4900元

诚聘：会计师、网络推广、平面设计、内科、外科、妇科、中医科、放射、超声、护士若干名

咨询热线：0392-3326120 医院地址：鹤壁新区淇河路102号（107国道与淇河路交叉口西南角）