

夏季频繁耳鸣 护耳妙招看这里

□本报记者 常方方

近日，奎文区80岁的孙女士向本报反映，她每年夏季都会频繁耳鸣，最近又出现了多次耳鸣的情况，“其他季节从来都不耳鸣，一到夏天经常感觉耳边嗡嗡作响，有时候耳朵还痒，不知道怎么办了”。针对孙女士的情况，记者采访了阳光融和医院耳鼻喉科主任陈敏良，请他支支招。

耳鸣原因

陈敏良表示，随着气温持续攀升，近期他们医院耳鼻喉科接诊的老年耳鸣、耳部不适患者明显增多。他指出，夏季高温、湿度过大及生活习惯改变等因素，易导致老年人出现“耳朵上火”、耳鸣、听力下降等问题，主要诱因有以下三个方面：

● 高温脱水，内耳微循环受阻

夏季人体出汗增多，若老年人饮水不足，可能导致血液黏稠度增加，内耳毛细血管供血不足就会引发耳鸣。此外，高温易诱发血压波动，会进一步影响耳部健康。

● 空调直吹，冷热交替刺激

长时间使用空调或风扇直吹头部，可能造成耳周血管收缩，导致血液循环不良。因贪凉后突发“耳闷”“蝉鸣声”的老年人不在少数。

● 情绪烦躁与睡眠障碍

夏季昼长夜短，老年人易因燥热出现睡眠质量下降，而焦虑、疲劳会加重自主神经紊乱，间接诱发耳鸣。

护耳建议

● 及时补水，饮食清淡

每日饮水不少于1500ml，可适量饮用绿豆汤、菊花茶，减少辛辣、高盐食物，避免内热积聚。

● 避免冷风直吹

空调温度建议设定在26℃以上，尤其避免出风口对准头部。外出时可佩戴遮阳帽或薄围巾保护耳部。

● 按摩保健

每日早晚轻揉耳廓（如提拉耳垂、按压耳屏），可促进耳朵局部血液循环。

● 出现异常及早就医

若耳鸣持续超过24小时或伴随眩晕、听力骤降的症状，应及时就医，排查中耳炎、突发性耳聋等疾病。

特别提醒：老年人代谢能力较弱，夏季更需保持规律作息，避免在正午高温时段外出。通过科学调养，多数“上火型”耳鸣可有效缓解。

健康宝典

冬病夏治黄金期 两个调理方法别错过

□本报记者 常方方

随着年龄增长，老年人因脏腑功能衰退、阳气不足，冬季常被慢性疾病困扰。中医的“冬病夏治”理念，为老年人调理体质、预防疾病提供了科学方案。那么，适合冬病夏治的疾病主要有哪些？如何科学治疗？山东第二医科大学附属医院中医科副主任医师朱晶瑜为您解答。

朱晶瑜称，常见的慢性支气管炎、肺气肿等呼吸系统疾病，以及类风湿关节炎、老寒腿等关节病症，多因阳气亏虚、寒邪凝滞所致。夏季阳气旺盛，人体气血运行通畅，此时进行冬病夏治，能有效驱散体内寒邪，增强免疫力。

穴位贴敷是适合老年人的首选疗法。在三伏天，选用温阳散寒的中药贴敷于大椎、肺俞、肾俞、足三里等穴位，可扶助正气、温通经络。以慢性支气管炎患者为例，连续三年贴敷后，冬季咳嗽、咳痰症状会明显减轻。

此外，艾灸疗法也值得推荐。通过温和灸关元、气海等穴位，能培补元气，改善畏寒肢冷症状。但冬病夏治并非适用于所有人，实热证、阴虚火旺者不宜使用，且应在专业中医师指导下进行，才能发挥其最佳疗效。

特别提醒：老年人冬病夏治应遵循“缓补慢调”原则。体质虚弱者药量宜轻，贴敷三伏贴时间不宜过长，避免皮肤灼伤。患有高血压、糖尿病的老人，需在病情稳定时进行，并密切观察身体反应。此外，治疗期间避免贪凉饮冷，保证充足睡眠，适当进行散步等舒缓运动，让冬病夏治发挥最佳效果。

专家支招科学防暑 请趁“热”收下

夏至过后，天气越来越热，老年人夏季如何科学防暑？潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

□本报记者 常方方

智慧起居

● 营造适宜环境

室内温度建议设定在26℃-28℃，湿度保持在50%-60%为宜。避免空调冷风直吹，可在客厅等主要活动区域使用空调，卧室可配合风扇促进空气流通。切勿因“怕费电”“怕着凉”而拒绝使用空调。

● 避免温差骤变

从高温户外进入冷气较足的室内时，可在门口稍停留适应几分钟，或在颈部、手腕处稍作冷敷缓冲。

● 注意通风换气

早晚凉爽时开窗通风，白天高温时段关闭门窗，拉上遮光窗帘。

● 选择合适的衣物

选择宽松、轻薄、透气（棉麻丝为佳）的浅色衣物，利于汗液蒸发。外出时，戴太阳镜、遮阳帽。

● 适量补充电解质

出汗过多时，可适量饮用含少量盐分的汤水，如紫菜汤，或在医生指导下使用口服补液盐。避免一次性大量喝白开水导致低钠。

● 保证优质蛋白

适量摄入鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆类，维持身体正常机能。

● 注意水分补给

主动少量多次饮水。即使不觉得口渴，也要定时定量饮水。可通过观察尿液颜色判断是否需要补水，尿液呈淡黄色或接近无色说明水分充足，尿液颜色呈深黄色则提示需要补水。

普通老年人每天饮水量建议在1500ml-2000ml，心肾疾病患者需咨询医生。

温开水、淡茶水、绿豆汤、酸梅汤都是好选择。尽量不喝含糖饮料、酒水和浓咖啡，避免加速脱水。

特殊关照

● 独居老人

子女、亲友、社区工作者应增加联络频次（每天至少一次），确认独居老人状况，提醒防暑，帮助检查空调等设备是否能正常使用。

● 慢性病患者

对于患有高血压、糖尿病的老年患者，应密切监测血压、血糖等指标，遵医嘱按时服药，如有不适及时联系医生，咨询药物在高温下的注意事项。

科学饮食

● 以清淡易消化食物为主

多吃蔬菜（冬瓜、黄瓜、丝瓜、番茄等含水量高的）、水果（西瓜、桃子等）、豆制品以及鱼、虾等白肉，减少油腻、煎炸、辛辣食物的摄入。

