

# 耳鸣患者，你有找医生诉苦的冲动吗

## 新民健康邀您来参加耳鸣健康宣教咨询活动



【特邀专家】  
**尚玉山**

眼看四面，耳听八方，耳聪目明是人享受健康生活的源泉。令人烦恼的是，有的中老年人或者年轻人的耳朵过早出现了杂音，如：听到好似汽车的嘟嘟声、虫子的叫声、嘈杂的说话声、潺潺的流水声等。耳鼻喉科专家指出，出现这种现象要小心耳鸣在作祟。

### 耳鸣：久鸣必聋

在日常生活中，患耳鸣耳聋者以老年人人居多，也有不少青年人由于用耳不当和病毒感染导致耳部患病。老年人由于年龄大机体器官退化出现耳鸣、耳聋、听力下降属正常现象，

可以用一些药物改善其耳鸣症状。这里需要提醒的是，当心“久鸣必聋，久聋必呆”。许多老年人出现听力障碍后，耳朵里的各种传感神经细胞，受到刺激加速死亡。一旦出现耳鸣或耳背，离耳聋就不远了，耳聋的发生率就会大大增加。老年人一旦耳聋，便会生活在无声的世界里，逐步丧失感知，最终易形成老年痴呆。

### 耳鸣：查查原因

根据流行病学数据调查显示，人群中约有20%的人体验过耳鸣。其中5%左右的需要治疗，严重患者占1%—2%。可见耳鸣症状发生比

例很高，且严重程度参差不齐，症状也复杂多样。

耳鼻喉科专家指出，如果耳鸣较轻，通过休息或调整生活规律可以缓解，有时自行按摩耳周的穴位可使耳鸣消失。如果耳鸣持续不消失，则应到医院耳鼻喉科进行检查，找出病因，并给予治疗。如因患某些全身性疾病所致耳鸣，则应治疗全身性疾病。重要的是寻求耳鼻喉科专家相助，查找耳鸣原因，以确定最佳治疗方法。

### 耳鸣：宣教答疑

耳病患者莫把耳鸣耳聋等闲

视之，耳鸣耳聋不仅是听力障碍，还会影响患者的精绪、精神，因此千万不可忽视。为此，新民健康特邀从事耳鸣耳聋临床治疗与科研工作多年，且临床诊疗经验丰富的专家尚玉山主任、陈庚甲主任进行宣教答疑。凡成功报名的读者，即可获得专家现场面对面宣教名额。**有需求的读者，可以拨打新民健康咨询热线 52921348，也可发送短信“耳鸣耳聋+姓名+联系方式”至 13636588970。宣教答疑对象：耳鸣、耳聋、鼻炎、咽炎、鼾症等患者。** (报名截止时间：7月11日17:00)

# 四种“中药零食”乱吃更伤身

龟苓膏清热排毒、酸梅汤生津止渴、桂圆干美味滋补、薄荷糖提神利咽……随着健康意识的提升，人们在食物上越来越青睐健康零食、中药零食。但这些零食真的更健康吗？对此，上海交通大学附属第六人民医院东院中医科主任医师贾运滨表示，中医用药讲究辨证、因人而异，含中药的零食并非人人适合，因此在选择中药零食时应慎重。

### 龟苓膏清热排毒 胃寒脾虚者少吃

贾运滨介绍，正宗的龟苓膏主要以名贵的鹰嘴龟和土茯苓为原料，再配以生地黄、蒲公英、金银花、菊花等药物精制而成，具有清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便的作用。因此受女性喜爱，更是一些老年人群喜欢吃的中药保健零食之一。但龟苓膏虽可清热排毒，但偏于寒凉，一般胃寒和脾胃虚弱的人还是少吃为好。此外，龟板有兴奋子宫和促进血液循环的作用，故孕妇和月经期女性也不宜多吃。

### 酸梅汤生津止渴 感冒咳嗽者需忌食

酸梅汤是中国传统的消暑饮料，冰镇后饮用，非常清凉。且酸梅汤的主要成分乌梅里的柠檬酸可帮助吸收维生素及酵素，能预防疾病及消除疲劳。而乌梅里的苹果酸，可把适量的水分引导到大肠，形成粪便而排出体外。酸梅汁可缓解口臭及宿食，但贾运滨提醒，感冒发热、咳嗽多痰、胸膈痞闷等人群应忌食乌梅，菌痢、肠炎初期的患者也需避免食用乌梅。

### 桂圆干美味滋补 体质燥热者不宜多吃

桂圆干是很多中药零食中较受欢迎的一款，不少人都认为其携带方便，便于保存，口感还好。可贾运滨指出，桂圆干并不是所有人想吃就可以吃的。有些人食之，就会出现流鼻血、大便干燥的症状。中医虽讲究药食同源，但食物不同作用不同，吃时也要辨别清楚。桂圆干是常用的滋补品，性热的它适合体质虚寒者，而本身体质燥热的人就不适合过多食用，容易出现大便干燥、口干等上火症状。

### 薄荷糖提神利咽 阴虚血燥者应忌服

有些烟民为了缓解口中异味会备一些薄荷糖，并希望提神醒脑的上班族也将其当作常备零食。殊不知，薄荷其实也是一种中药，土名叫“银丹草”，广泛用于驱风、防腐、消炎、镇痛、止痒、健胃等药品中。薄荷糖里含有少量的薄荷提取物，有发散风热、清利咽喉、透疹解毒、疏肝解郁和止痒等作用，有助于缓解感冒发热、头痛、咽喉肿痛、无汗、风火赤眼等病症。但贾运滨建议，阴虚血燥、肝阳偏亢、表虚汗多者应忌服。

## 中科孢子油系列组合

**中科创新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)**

用7年优选的灵芝孢子粉为原料，用中科专利技术D02萃取的中科灵芝孢子油。

专利号：ZL 99 123952.0  
发明名称：一种灵芝孢子的超临界加工方法

**中科牌受特胶囊(100粒/瓶)**

以葡萄糖含量高的姬松茸、云芝、香菇、赤芝、破壁孢子粉、虫草菌丝体等六种真菌组成。

### 黄新组合

## 中科灵芝2元体验计划

关爱市民健康，“中科灵芝2元体验计划”真情起航。符合条件的市民以2元的价格获得总价值960元的中科牌灵芝破壁孢子粉2瓶。

因领取者需符合条件，务必电话预约，否则无效！每人终身限领一次！

活动期限：长期不限额。

领取条件：1、一年内享受过大病医保的（精神类疾病及肾移植除外）  
2、本人身份证

领取步骤：电话预约——《申请表》复核审查通过——按通知时间前往。

体验预约专线：**021-35110789**（活动详情请见店内海报或来电进行咨询！）

另外，为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉，上海科苑药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务！

中科牌破壁灵芝孢子油，国药准字Z20100336号，不适宜人群：少年儿童、孕妇、哺乳期女性。

中科牌受特胶囊，卫食准字120061第0134号，批准文号：保健食品，适宜人群：无流鼻涕、咳嗽、不适宜人群：少年儿童、广告类食品、西药、西药、西药。

热线：**021-34010789/64311772** 网站：[www.zhongke.sh.cn](http://www.zhongke.sh.cn)

上海科苑药房地址：**肇嘉浜路526号（近岳阳路）** 南京中科药业出品

## 上海夕阳红口腔门诊创始人施国良先生提醒您

# 老人装假牙 尽量留下老残牙

在上海，60岁以上的老年人中，已有超过300万人，其中有各种口腔健康问题的人比比皆是——不是牙齿掉落、缺失，咀嚼不便、发音受阻，就是牙齿松动、摇晃、疼痛、敏感，咀嚼无力，冷的、热的、硬的食物都不能吃，甭提有多烦心了……但他们在应对这些问题，特别是需要安装假牙或牙冠来应对时，很多人都希望——把口中所剩无几、吃东西十分不便的残牙全部拔掉，直接安装满口假牙就好了！

其实，这样的想法要不得！俗话说：真牙一颗赛黄金！老人装假牙，尽量不要清除所有残牙、残根，去装满口的。

### 老人装假牙，残牙、残根4大妙用

这是因为老年人口中所剩无几的牙齿多因根基较好才能得以幸存。如果剩牙没有发生病变，切不可随意拔掉；即使是龋坏严重的“烂牙根”，也能够通过恰当的处理而得以保留。保留真牙至少有4益处——

健康的剩牙可以作为固定假牙的支撑点，有利于假牙在口腔里的固定，让假牙不易脱落、更为牢固。

残牙、残根与牙槽骨之间的牙周膜中有许多感觉神经，咀嚼食物时，食物的软硬、牙齿的受力大小等信息，都能通过这些感觉神经传递到大脑，大脑中枢神经就会根据这些信息来适当调整咀嚼、咬合力量的大小，确保既能嚼碎食物，又不会使牙齿用力过度，从而避免因硬碰硬而出现疼痛、受伤等。

剩牙、残牙、残根中牙周膜还能在咀嚼食物时缓冲牙齿的咀嚼力，进而保护牙龈，延缓老年人牙槽骨的吸收速度，减少安装假牙后频繁调适的麻烦。

保留剩牙可以直接避免拔牙过程中的物理创伤，减少拔牙的恐惧感，对高血糖人群非常有利。

### 老人装假牙，年轻人多陪同

大多数老人的知识层次、医学保健常识不如年轻人丰富！建议——老人在解决缺牙、牙齿摇晃、疼痛、敏感、咀嚼无力等问题时，多与子女沟通，年轻人也应多参与、多帮衬、多些耐心为父母解释、分析利弊，最终做出合适的选择，让年老的父母拥有更美的夕阳，更多的口福，幸福的晚年！

(文：石亦华)