

# 新民晚报 | 新民健康 / 慢病

耳鸣,可能许多人都有过,但是耳鸣持续的时间有长有短,音调也各有不同。也许有人会说,耳鸣是小问题,忍忍就过去了,其实,耳鸣的危害远非想象中那么简单。耳鼻喉科专家指出,如果耳鸣时间长,治疗不适当,或者没有及时治疗,很容易导致耳聋。

## 耳鸣,敲响疾病警钟

### 迎新春健康宣教活动与你见面

#### ■ 耳鸣的原因

从临床上来说,导致耳鸣的主要原因有:一是精神因素,如长期的精神紧张、压抑、过度劳累等;二是我们人体的其他一些疾病,如:高血压、高血脂、低血压、贫血、脑供血不足、梅尼埃氏综合征等;三是由于我们人体的平衡三联即视觉系统、本体觉系统、前庭系统,任何一项的功能出现问题,导致免疫系统功能下降,进而导致人体出现头晕、眩晕、恶心、呕吐、浑身无力等不适。

#### ■ 重视小耳鸣

如果你出现了耳鸣先不要紧张,注意及时地调节情绪和睡眠。如果持续1-2天耳鸣都没有改善,一定要尽早就到医院就诊。因为耳鸣是有些疾病的先兆。如突发性耳聋、梅尼埃

氏综合征往往都是由耳鸣为首发症状。特别是以低频下降为主的耳聾,患者经常忽略耳聾的症状,如不早就诊并及时治疗,很可能会耽误了治疗的最佳时期,造成难以挽回的后果。耳鼻喉科专家提醒:耳鸣可大可小,重视小耳鸣,警惕大疾病。

#### ■ 耳鸣不宜拖

中医素有“久鸣必聋、久聋必呆”之说,因此,患上耳聾耳鸣,越早治疗效果越好。尤其是突发性的耳聾,发病一周内治疗,约80%的患者可获得痊愈或听力部分恢复。对未经系统治疗的病例,即使病程超过一个月,也不应放弃治疗,可酌情用药或改变治疗方案7-15天,在低、中频区域或可恢复部分听力。

#### ◆ 留缘

#### 惠民信息

新春佳节来临之际,新民健康携手相关机构,特邀耳鼻喉咽喉科专家为耳鸣耳聾患者进行宣教答疑活动,并送出面对面咨询名额60名。专家提醒,患上耳鸣耳聾等耳鼻喉科疾病,千万不要盲目治疗,应由临床经验丰富的医生选择恰当的方法才能治好疾病,少受痛苦。患者如有需要,可以通过以下报名方式(任选其一)获取防治有关耳鸣耳聾的医学健康讲座知识:

- 1. 拨打新民健康咨询热线 021-52921348
- 2. 发送短信“耳鸣耳聾+姓名+联系方式”至 18017315556

报名截止日期:1月26日下午3:00

#### 特邀专家

胡赵煜  
副主任



医师。从事耳鼻喉专业多年,有丰富的临床诊疗经验。对耳聾、耳鸣、耳痛、听力下降、梅尼埃氏综合征等疑难病颇有经验,擅长过敏性鼻炎、耳鸣耳聾、鼓膜修补、慢性咽炎、鼻窦炎、鼻息肉、新症等诊治。曾多次参加国际耳鼻喉学术研讨活动,并在医学杂志上发表论文十余篇。

## 雾霾天怎样运动才健康

#### ■ 游泳

适当的游泳不仅能够减轻脊柱的负担,保护关节各组织,避免关节因运动受力而受到损伤,还能加强心肺功能,增强自身免疫力。不过对于老年人,游泳时也要注意,一定要有人陪伴或保护;游泳前,应在陆地上做好准备操,使身体感到微有暖意即可;在水中游泳时,量力而行,以慢游放松为主;如有严重高血压和心血管疾病则不宜游泳。

#### ■ 慢跑

慢跑是一项能够有效调节亚健康状况的运动,它能增强血液循环,改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑能正常地工作。对于老年人来说,慢跑能大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症,降

日前,一群大妈们清晨在公园跳广场舞,身影在雾霾下若隐若现的照片走红网络,网友纷纷点赞大妈们不惧雾霾坚持运动。但虽说生命在于运动,然而现在雾霾横行,室外运动存在一定危险性。雾霾天锻炼时人体很容易吸入大量空气中的微粒,导致咳嗽、咽痛、胸闷等许多不适,严重时还可能出现心悸,甚至诱发慢性病发作,对人体健康非常不利。对此,普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青表示,在雾霾的影响下,转战健身房无疑是个不错的选择。但他也提醒,室内锻炼时一定要选择通风良好的健身房,有空气过滤设备更佳,尽量减少有氧运动的练习,转做器械、瑜伽等减弱肺部工作的项目。在运动的过程中,注意补水。

低胆固醇,减少动脉硬化,有助于延年益寿。

#### ■ 瑜伽

瑜伽不仅能够提高免疫力,调理养颜,增

强身体力量和肌体弹性,还能舒缓情绪,有效调节工作中的各种压力。此外,瑜伽通过各种前弯后仰、左右扭转的姿势挤压,刺激人

体腺体,调整内分泌,使人产热能力增加,能帮助人体更好地控制食欲,防止身体发胖。

#### ■ 室内自行车

长期坚持骑自行车可增强心血管功能,提高身体的免疫力,促进人体新陈代谢。雾霾天到健身房骑室内自行车仍然是一个不错的选择。

#### ■ 力量性运动

如哑铃、杠铃、拉力器等不仅可以增强肌肉耐力,还能增强上肢、腰、腹以及下肢肌肉,对于忙碌的上班族来说是一种不错的运动方式。

虽说是在室内进行锻炼,但也要注意以下四点:对室内运动场馆做空气质量评估,一般来说有空气净化器的场地更加适合进行运动,不要盲目认为只要在室内就不会受到雾霾影响;对自身的身体条件有一个清楚的认识,选择真正适合自己的运动,做适量运动;选择合适的运动时间,切忌在饭后、酒后进行运动;进行游泳等运动之前做好热身,以免发生危险。

### 年货直销“惠”省钱过大年

贯康预祝新老客户 新年快乐,健康吉祥!

原产地空降上海 2016年1月23日-31日 年前最后一波

2000头左右/斤冬虫夏草 4条/克: 市场参考价348元/克 年货价190元/克

2500头左右/斤冬虫夏草 5条/克: 市场参考价268元/克 年货价158元/克

1000头左右/斤大大草 2条/克: 市场参考价598元/克 年货价338元/克

年产量稀缺头期那曲大大草 只卖338元/克 仅供年货节

实惠仅次双十一错过再等295天

比产地 比品质 比价格 **68**元/克起

■ 那曲雪域优质冬虫夏草 (散票) (境内销售) ¥ **68**元/克起

12年专注那曲雪域冬虫夏草 112,688 新老客户品质见证

一手货源 产地直供可溯源 砍掉诸多中间环节 挤干价格水分

2016会员招募 贯康冬虫夏草实体店 **VIP** 尊享

普通会员	白金会员 享2倍积分	钻石会员 享3倍积分
购物满3000元	购物满20000元	购物满50000元
送玛卡50克 (价值88元)	生日特权 (价值188元)	生日特权 新年礼物 (价值600元)

● 顾客只需在工作人员的指导下填写会籍会员卡即可成为本店会员。

● 还未办理贯康会籍会员卡的老客户,可根据以往消费凭证到店享受免费办理会籍卡服务。

● 所有级别会籍会员均有机会同贯康人员一同进藏采草,享冬虫夏草原产地体验之旅。

**成为贯康会员 享终身健康服务**

贯康 主办 单位 贯康那曲索县冬虫夏草有限公司

协办 单位 上海贯康健康科技股份有限公司

冬虫夏草 体验店 上海市黄浦区雁荡路17号 (靠近淮海中路路口)

总部销售 地址 上海市黄浦区复兴东路733号1102室 香港名都大厦 (近河南南路路口)

凭本广告到店购买 立减20元 (一人仅用一次)

订购热线 021-63088836

健康热线 4008-835-177

### 迎春节助听器大联展

上海福音听力连锁机构,为迎接2016春节来临,让听障人士过一个欢乐的祥和的愉快的春节,特联合各欧美等国品牌助听器厂商举办迎春节助听器大联展、大优惠活动,从即日起至2月15日推出各公司最新研制的耳背机,定制机智能数字化线路的助听器解决听得见听不清的听力问题。凡在此期间选配助听器的用户都将给予特别的春节优惠价格,同时延长一年保修期,送进口电池24粒,及干燥剂一盒,享受终身免费清洗保养服务,对行动不便人士提供预约免费上门验配服务,真正让听障人士听得开心,用得放心。

地址电话

中山西路2025号	永升大厦2203-04室	宜山路口	64399512	志丹路264号	近新村路	56947202
长宁路688号	近中山公园	中山公园旁	62517592	上南路1491号	近成山路	58456698
四平路751号	近邮电新村	近邮电新村	55153628	场中路14号	近逸山路	55391395
浦东大道1609号	近民生路	近民生路	58523335	共和新路4441号	近保德路	56913617

### 中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊

不是所有虫草都叫“冬虫夏草”,全世界有507种虫草,中国就有130多种,那么多种虫草里面,只有一种被中国药典认可的虫草叫蝙蝠蛾被毛孢!才被称为冬虫夏草!

随着野生冬虫夏草的原料越来越少,冬虫夏草的价格越来越高,现在的冬虫夏草已经成了不是普通老百姓能消费得起的奢侈品,南京中科经过长时间的科研努力,研制出中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊。本品每100g含粗多糖25g,腺苷60mg,具有增强免疫力的功能。(第4版) (中(文)第2010350156)

发明专利:  
一种高效浓缩虫草菌丝体的工艺  
专利号:ZL 2010 1 0017125.7

国食健字20140878  
南京中科药业股份有限公司出品  
本品不能代替药物  
不适宜人群:少年儿童

### 中科专利产品免费体验

凡60岁以上的上海市民家庭,即可申领免费体验价值690元中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊一瓶!(每天限前500名)

申领条件:  
1、电话预约登记  
2、按约前往  
3、携本人身份证申领 (每个家庭终身限享受中科院免费体验活动一次)

预约电话: 021-62275509 预约时间: 即日起,一周内