

# 两大耳科名医联合支招 教您如何远离耳鸣耳聋

患上耳鸣耳聋后,很多患者都爱交流患病、治疗的经验,一些患者盲目的听取他人的经验,很容易陷入以下几种治疗误区:一是认为耳鸣影响不大,不需要看医生;二是耳鸣不用治疗,过一段时间会自己好的;三是治疗一些时间后觉得无效,便放弃了治疗,最后造成了不可挽回的损失。

## 耳鸣耳聋处置不可千人一方

耳鼻喉专家李明教授指出,耳鸣会导致听力减退,拖延严重变成耳聋,且表现症状为头昏、头痛、耳鸣、恶心、呕吐、站立不稳、多梦的症状。正确处置需根据发病原理有针对性

的进行,患上耳鸣耳聋的因素很多,在处置上也是有很大的差异。

## 耳鸣耳聋怎么办 中西医结合双管齐下效果更显著

耳鼻喉专家邢中杰主任介绍,某些传统方法治疗存在病程长、易复发、痛

苦大的缺陷,新型中西医结合处置理念,强调分时、分段、一人一方,按照发病时间、病程时间进行分时、分段,再根据发病原因、类型、个体年龄、身体素质、基础疾病等制定个体化、多元化的中西医结合处置方案,将西医局部刺激与中医综合调理相辅相成,以期提高听力。

## 耳聋耳鸣患者健康咨询好消息

新民健康特邀擅长治疗耳鸣、耳聋的耳科专家李明教授、邢中杰主任再次为 广大患者送出30个“专家在线一对一为你答疑解惑”名额,凡耳鸣、耳聋、美尼尔、中耳炎、外耳道炎、鼓膜穿孔等耳部患者都可以申请:

1. 新民健康咨询热线: 021-52921348
2. 发送短信“耳鸣/耳聋+姓名+联系方式”至 13482358949 报名参与活动时间:即日起至10月30日15:00时截止

### 专家推荐



#### 李明

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师、教授、科主任、博士生导师、教研室主任。中国中西医结合耳鼻喉科学专业委员会常务委员,上海市中华医学会耳鼻喉科学分会委员,美国ARO学会会员。擅长耳鼻喉科常见病,多发病诊治,尤其擅长中西医结合治疗耳鸣、耳聋,采用耳鸣综合疗法临床效果显著,达到国际先进水平,治疗难治性耳鸣临床研究为国内领先。



#### 邢中杰

耳鼻喉科主任。原空军航空医学研究所附属医院耳鼻喉专家,郑州大学第一附属医院耳鼻喉专家,从事耳鼻喉科临床工作近20余年。擅长耳鼻喉各种常见病及疑难疾病的诊断与治疗。尤其擅长中西医结合治疗神经性耳鸣、耳聋、老年性耳聋、突发性耳聋、药物性耳聋、眩晕、耳石症、听力下降、美尼尔综合症等耳科疾病。

熬过了炎炎酷暑,终于迎来了秋风送爽。只是秋风送的不只是凉爽还有干燥。金秋时节,白日阳光明媚,夜晚凉爽干燥,雨水骤减,使空气中缺少水分,人体亦是如此,因此助长了秋燥。

连日来,有不少人发现自己鼻咽干燥、皮肤干燥、便秘,这些恼人的症状不时地“骚扰”着自己,并在大量饮水后仍不能缓解,这些就是秋燥的表现。秋燥在秋季是一个持续的过程,从养生而言,“滋阴润燥”需贯穿整个季节。

## 秋燥和上火的区别

上火,一般表现为红、肿、痛,

多伴有炎症反应,如喉咙肿痛、口唇发炎、扁桃体肿大、手脚心发热等;而秋燥,一般表现为“干”症,不一定有炎症反应,它主要影响皮肤、呼吸道及胃肠道等,秋燥不能清热泻火,而应选择一些甘温、苦温的食材或药物去润燥。若一味清热泻火,不仅不能祛秋燥,反而会伤脾胃,从而导致身体其他疾病的发生。

## 秋燥主要影响的脏器

秋燥伤肺,主要体现为干咳。其实,口喉部位也是最容易

# 秋燥

判断身体是否干燥的地方,症状较轻的会出现声音嘶哑、喉咙疼痛以及口腔溃疡等症状;有些人会咳嗽或气喘不停,尤以夜晚发作为甚,进而无法安心入睡;甚至有些人会将这种秋咳一路持续入冬,或转变为慢性支气管炎等严重症状。

秋燥伤胃,秋燥会引起胃部津液减少,引发胃部不适,人体感觉饥不欲食;秋季寒热多变,人体的气血也随之收敛,若没做好保暖防护,慢性胃炎、食管炎、功能性胃肠病、消化性溃疡等胃部疾病的发生率将会增加。

秋燥伤大肠,肠道内因津液亏虚容易造成季节性便秘。很多原来就有便秘的患者会因秋燥而加重病情;一些原本没有便秘的人,也会在这个季节感到大便干结难解。

## 内外兼顾防秋燥

想要摆脱秋燥带来的不适,做到两步走可获得大大缓解。一是内补,滋阴润燥是秋季的养生主旋律,大自然给予了人们很多防秋燥的当令食材,如梨、百合、莲子、银耳等皆是防秋燥能

手,炖一碗雪梨银耳汤,美味又降燥;二是外防,在秋季,干燥的体感尤为明显,使用一些外部保湿手段可防体表干燥,1、使用加湿器,增加外部环境中的湿度;2、减少户外活动,外部环境容易引起口、鼻、皮肤等部位干燥加剧;3、日常多使用保湿霜进行皮肤保湿。

秋季多饮水是毋庸置疑的,但不能只饮水,因为水分进入人体后容易被蒸发或排泄出体外。此时,可用“朝盐水,晚蜂蜜”的防秋燥饮水法,不仅能锁住人体水分,还能防止秋燥引起的便秘现象;另外,养成早睡早起的习惯,心情保持安逸、宁静,如此可以收敛神气,使肺气不受秋燥的损害,保持肺的清肃功能。

文/孙黎



## 上海新纪元教育集团对口帮扶贵州纳雍高中生

# 16年来,受助生一本上线率100%

教育帮扶十六载,情系公益筑远航。日前,2022年度上海市慈善基金会会革上海市委会“博爱·新纪元”专项助学基金捐赠仪式,在上海新纪元教育集团总部举行。上海新纪元教育集团向“博爱·新纪元”专项助学基金捐赠750万元,用于资助贵州省纳雍县和赫章县200余名家庭困难学生。

上海新纪元教育集团秉承“扶贫先扶志、扶贫必扶智”的帮扶理念,以慈善教育为

着力点,投身公益慈善、勇担社会责任。自2007年开始,集团先后投入4700多万元帮扶贵州省纳雍县发展教育事业,每年资助纳雍县贫困学生到上海新纪元教育集团旗下学校免费学习,完成高中三年学业。16年来,该助学项目已帮扶纳雍县650名高中学生完成学业,已毕业的学生一本上线率100%,99%的学生被重点大学录取,多人获纳雍县、毕节市、贵州省文科第一名的佳

绩,其中14人考取了清华、北大。在帮扶纳雍县贫困学子成功经验的基础上,2019年上海新纪元教育集团将资助范围外延到贵州省赫章县和云南省等地,帮扶更多贫困学子成长,力求通过教育扶贫,筑牢脱贫根基。

2021年12月,“博爱·新纪元”专项助学基金项目获得中央统战部和各民主党派、全国工商联评选的“各民主党派、工商联、无党派人士为全面建成小康社会作贡献社会服

务优秀成果奖”,成为上海获得此项奖励的四个项目之一。

截至目前,上海新纪元教育集团对教育帮扶事业的捐赠总额达9300万元,其中7300万元用于贫困学生助学等项目,惠及贵州和云南贫困学生2000余人,近2000万元用于贫困地区教师公益培训,培训教师和干部队伍达14000余人次,为我国减贫事业和西南地区教育事业作出了力所能及的贡献。李一能

## 76名外来务工者获大专学历

10月22日,由汇丰中国资助、上海市慈善基金会主办的汇丰“共享阳光”公益行动外来务工者大专学历教育毕业典礼在上海市慈善教育培训中心会议室举行,最终有76名学员顺利结业,其中9名学员获得“优秀学员”称号。

“共享阳光”公益行动是汇丰中国长期资助的扶贫、扶智和扶志相结合的慈善公益项目,惠及的对象是已经在上海工作和准备在上海工作的外来务工者,通过项目的实施帮助他们获得大专学历证书,在提高他们学历水平的同时,提升职业技能、文化素养和综合素质;提高他们在大城市生活的质量。

优秀学员代表陈培培、宋林燕、李绍华

在毕业礼上作了交流发言,介绍了学习过程和体会收获。外来务工学员表示,学校多样的授课方式,为他们上班族提供了方便。网上课件、面授导学和电视教学等的多方位教学,为他们提供了自由选择学习时间、学习方式的便利。在网上展开的BBS讨论和交流,突破了同学、老师之间在时间和空间的限制,对大家学习帮助很大。接受高等教育获得大专学历,不仅让自己的知识得到拓展,能力得到提高,工作更加自信,而且使职场发展和人生之路也更加顺利。今后有机会要参加本科学历以及研究生教育,继续进行深造。

李一能

## 捐20台电脑 为学校解忧

日前,云南省红河州元阳高级中学迎来好消息,由上海市慈善基金会徐汇区代表处“秋海棠文化艺术中心刘小晴艺术专项基金”捐助的20台办公电脑日前运抵该校,缓解了办公电脑严重短缺的问题,让老师们得以更好开展教学工作。

这批电脑的捐赠者是全国脱贫攻坚先进个人、徐汇区政协委员、上海秋海棠文化艺术中心的创办人——青年书法家徐宏斌。作为徐汇区2021年道德模范,他一直用实际行动关心边疆地区教育。去年6月,徐宏斌发起设立了上海市慈善基金会秋海棠文化艺术中心专项基金。基金成立后,当即公布首批捐赠,其中四笔款项将用于对口

帮扶云南红河州的多个中小学基础设施建设、教学奖学金等。

不久前,徐汇区教育局代表团前往云南红河,看望徐汇区“组团式”帮扶的援滇教师和帮扶学校。他们从元阳高级中学了解到,该校教师办公电脑严重短缺,平均40人仅拥有1.5台,信息化办公和教育教学工作很难开展,教师信息化办公问题亟待解决。获知后,徐宏斌立即联系相关部门,从上海市慈善基金会徐汇区代表处“秋海棠文化艺术中心刘小晴艺术专项基金”中安排捐助20台办公电脑。这些电脑将派发给初中三个年级及高中三个年级组内的一线老师,其中六位年级组长每人专门配备一台。李一能

