



株洲晚报



这些习惯很伤耳

用力擤鼻涕。用力擤鼻涕时,鼻腔内的鼻涕可能通过咽鼓管进入鼓室,导致中耳炎发生,表现为耳痛、耳闷、听力下降等。擤鼻涕不要同时捏住两侧鼻孔一起用力擤,应把一侧鼻孔按住,另一边用劲,轻轻把鼻涕擤出来,擤完后再换另一侧。如果鼻涕太多,并伴有鼻痛、头痛、耳部不适,要及时就医。

长期或过量饮酒。酒中乙醇有收缩血管作用,长期饮酒会影响内耳耳蜗微循环;过量饮酒会使血压升高、小血管痉挛,甚至栓塞或血管破裂,若发生在内耳,会影响听力,导致耳鸣耳聋;酒精摄入过多会损伤听觉神经或影响大脑的声音处理程序,也会造成听力敏锐度下降。

掏耳朵。耳道皮肤娇嫩,很多人平时习惯频繁掏耳朵,如果用具不当或用力不当,容易损伤耳道皮肤甚至鼓膜,引起感染,出现耳部疼痛、流水或流血,甚至耳聋、面瘫等。一般不需主动掏耳朵。因为耳屎(耵聍)可通过日常咀嚼、张口等动作自行排出。若耳朵内耵聍较多,影响听力或引起耳闷感,可前往医院耳鼻喉科取出耵聍。

噪声暴露或长时间戴耳机。内耳的毛细胞有序且脆弱,长时间噪音(比如机器轰鸣、鸣笛喧闹、鞭炮声、某些突发巨响等)的折磨会使它们变得东倒西歪甚至断裂、死亡,久而久之就会引起噪声性耳聋、耳鸣,这样的损伤往往是不可逆的。此外,在地铁里、公交车上戴着耳机听音乐,为了听清耳机里的声音,会不自觉地把音量调大,也属于损坏听力的噪声暴露。戴耳机应遵守“6060”原则,即音量控制在最大音量60%以内,时间控制在60分钟以内。

药物滥用。很多药物也是导致耳聋的原因,

相关链接 耳鸣出现五种情况提示脑血管问题

- 耳鸣出现以下几种情况,要留意脑血管问题:
- 1.表现多样,有嗡嗡声、蝉鸣声、火车经过的轰鸣声,或者多种声音混杂不清。
 - 2.声源不定,可以分为单侧、双侧,有的来自耳后,有的来自头顶,还有的难以定位。
 - 3.时断时续,或者长期持续,会随着心跳节奏出现搏动性的鸣响。
 - 4.劳累或紧张时症状加重,休息或者放松后



图片来源于网络

尤其是未经过医师指导私自用药且长期用药。要尽量避免应用耳毒性药物,如庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等,特别是老年人解毒排泄功能低,应用这些药物时要严格听从医生建议。

或能得到缓解。

- 5.在喧嚣嘈杂的环境中声音不明显,夜深人静时声音吵得难以入睡。
- 以上5种情况,如果存在3种或者更多,那么不论是什么年龄段的人群,都需要注意了,这类鸣响,正是我们的大脑发来的健康警报,它高度提示脑血管出现了问题。

(据《健康报》)

微波炉的五种“隐藏功能”

微波炉除了加热饭菜之外,还有5种“隐藏功能”。
烫蔬菜。想吃清淡的水煮菜,可以用微波炉来做。把蔬菜放进碗里,加入刚刚没过菜叶的水,放进微波炉,中高火加热2分钟,加上调味料一拌即可。研究表明,微波加热的蔬菜维生素C保留率更高。

给蒜去皮。把大蒜瓣开放进微波炉,中高火加热20秒,取出后放凉,轻松完整去皮。

泡发干货。干木耳放碗里,加入刚没过食材的冷水,加热2分钟,能够轻松泡发。泡发黄豆、干

香菇、干海带也可以这样操作。

解冻肉类。给肉解冻,用微波炉的解冻模式操作5分钟即可。肉买回来先处理成小块再冷冻,这样微波解冻时更快、更均匀。如果肉体积太大容易受热不均,很可能表面快熟了,里面还是硬邦邦的。

快速做果酱。以草莓为例,把草莓洗净、切块放入碗里,中高火加热2~3分钟,就能得到新鲜的草莓果酱。

(据《燕越老年报》)

警惕无征兆的皮肤瘙痒

当皮肤上出现没有征兆的长期瘙痒,一定要警惕是不是肝癌造成的。日常生活中皮肤瘙痒出现的几率相当高,该如何辨别呢?

1.用药反应。肝癌诱发的皮肤瘙痒基本都出现在癌症的中晚期阶段,往往是突发异常瘙痒,容易反复发作,用药后基本没有缓解。而其他因素造成的瘙痒,在洗澡、更换衣物、对症治疗之后会有所缓解或消失。

2.皮肤症状。肝癌诱发的皮肤瘙痒机制都是内源性瘙痒,除了黄疸之外,体表往往不会伴随其他皮肤症状表现。而皮肤疾病造成的瘙痒却不相同,体表往往会出现皮损、红色丘疹、疼痛或糜烂

(据《生活报》)

春季,精神疾病易复发

春季是精神障碍的高发季节,此时人的代谢进入旺盛期,易造成情绪的波动。患有精神障碍或有相关病史的人,春季要警惕精神疾病复发的“信号”。

脾气“急”。如果患者的脾气突然变得很暴躁,不喜欢跟家人说话,甚至还会变得蛮横无理,这有可能就是精神疾病复发的表现之一。

服药“懒”。如果发现患者不愿意服药,把药藏起来或吃到嘴里又偷偷吐掉等行为,要注意可能是精神疾病复发。

精神“懒”。精神疾病在复发之前,患者在生活中会变得比较懒散,不讲个人卫生、工作能力下降以及注意力比较难集中等。

表情“呆”。精神疾病患者在发病的时候,表情会变得比较麻木、双眼发直、目光呆滞或经常走神等症状,即使有外界的刺激,患者的表情也不会发生很大的变化。

(据《老年报》)

吃错一粒阿莫西林 老人住进ICU

日前,福州一位65岁老人因感冒服用阿莫西林致过敏性休克,被转入重症监护室住院治疗7天。许多家庭将阿莫西林当作常备的消炎药,为什么会把人吃进了ICU?

阿莫西林误当消炎药

阿莫西林属于常见的半合成青霉素类广谱β-内酰胺类抗生素,服用后可以穿透细胞膜,达到杀菌的效果(抗生素主要是抑制和杀灭微生物)。

因此阿莫西林并不是消炎药,而是一种抗生素,可以起到杀菌的效果,但对于普通炎症是没有任何效果的。

主要对以下6种疾病有效

耳鼻喉感染,中耳炎、鼻窦炎等,对过敏性鼻炎无效;泌尿生殖道感染,尿道炎、细菌性阴道炎等,对霉菌性阴道炎无效;皮肤感染,皮肤组织化脓等,对真菌、病毒感染的皮肤病无效;下呼吸道感染,急性支气管炎、肺炎等,对病毒性肺炎无效;幽门螺杆菌感染,不止需要阿莫西林,需要3或4种抗生素同时用药;急性单纯性淋病。

阿莫西林遇热不稳定,如用热水送服,可能引起类似青霉素过敏的症状。阿莫西林颗粒最好用40℃以下或用凉开水冲服,冲后最好马上服用,不宜久放。服用阿莫西林期间要禁止吃辛辣刺激的食物,否则会降低药效。

(据《老年日报》)

世界“最健康蔬果” 中国大白菜第二

最新研究发现,柠檬是世界上最健康的水果,而名不见经传的西洋菜则是蔬菜水果营养总榜单的冠军。

该研究挑选了41种高营养蔬果进行分析,统计其中维生素A、维生素B12等17种重要营养素,并将其与所含卡路里进行比较。结果显示,柠檬是所选水果中最符合营养标准的。排名第二的是草莓,在低脂低热量的同时,一把草莓便可满足人们一天的维生素C需求。其后依次是橙子、青柠、西柚、黑莓等。

研究还表明蔬菜比水果更健康。水果中排名第一的柠檬,在总榜单中仅排在第28位。总榜单第一的是西洋菜,常作为沙拉的配菜。排名第二的是中国大白菜,每100克能为人补充日常所需维生素C的1/4,还提供大量植物蛋白与氨基酸,专家评价它好消化且营养丰富。

(据《老年生活报》)

芦淞区一小区周边车辆占道严重

停个车太难了,她喊来老公还报了警

本报讯(株洲晚报融媒体中心/刘平)“挨了骂不要紧,今天我一定要把车辆占道问题再反映下,希望有关部门重视。”3月23日晚上7时左右,市民陈女士拨打本报新闻热线28829110求助,反映芦淞区龙泉街道荷叶名苑小区周边道路,车辆占道现象严重,其中不乏“僵尸车”。

遭遇:通道被占,居民“回家难”

23日傍晚,陈女士驾车回位于龙泉村的住处,位于荷叶名苑小区旁的通道是回家的必经之路。“拐角位置停了车,一不小心就会发生刮擦。”陈女士驾车准备进入小区旁的通道时,被停在拐角位置的车辆挡住了。

陈女士让儿子下车,指挥倒车,再尝试拐弯。因堵住了后方车辆通行,陈女士和儿子遭到车主叫骂。陈女士尝试拐弯仍未成功,只好打电话向丈夫戴先生求助。戴先生到场挪车,也遭到车主叫骂。陈女士只好报警求助。

现象:占道车辆太“任性”

“民警来过了,这辆车还没移走。”3月24日上午,记者来到现场核实情况。有居民指着停在通道拐角位置、悬挂湘A牌照的私家车称,该车辆影响了其他车辆通行。该车车身及挡风玻璃上沾满灰尘,未留有联系电话。陈女士称,报警后,有交警到现场处置,但

拨打该车辆车主的电话,联系不上。该通道连接荷叶冲路,位于荷叶名苑小区一期、荷叶名苑小区二期、辉煌时代小区之间,通往龙泉村区域。通道两边停满了车辆,其中有车轮瘪得严重的面包车,有挡风玻璃落满灰尘、反光镜上贴纸泛黄的私家车,有罩着车衣的私家车。有停放在荷叶名苑小区消防通道上的车辆,挡风玻璃上沾满灰尘。

“成了‘僵尸车’,长期没有挪动过。”有居民称,周边有不少服装加工作坊,有作坊经营者将车辆长期停放在通道上,“有的车,到过年了才开走。”“说是‘三无’地带。”陈女士称,荷叶名苑小区周边道路车辆占道问题,已向交警、城管、消防、街道办事处等部门反映过,但车辆占道问题至今未得到解决。

我市计划招录10名乡村医生 带编制,要在村卫生室至少工作6年

本报讯(株洲晚报融媒体中心/刘琼 通讯员/朱卫健)3月25日,记者从市卫健委获悉,继前不久湖南省启动大学生乡村医生专项招聘工作之后,全省再次公开招聘乡村医生214人,纳入乡镇卫生院事业编制管理。其中,株洲计划招录10人。

记者整理发现,根据招聘岗位安排,天元区三门镇中心卫生院计划招聘5人,雷打石镇卫生院招聘1人,芦淞区白关镇中心卫生院招聘1人,茶陵县腰潞镇中心卫生院、湖口镇中心卫生院、湖口镇浣溪卫生院分别招聘1人。报名时间从3月26日至3月29日。招聘范围为2023届医学专业高校应届毕

业生(含尚在择业期内未落实工作单位的毕业生)以及符合其他有关政策规定,按应届毕业生同等对待人员。本次大学生乡村医生编制实行专编专用、专门管理,招聘的医学专业高校毕业生按程序纳入财政保障,编制和人事关系在乡镇卫生院,工作岗位在村卫生室,村卫生室工作的最低年限为6年,并在3年内考取执业(助理)医师资格。

市卫健委相关负责人介绍,本次招聘是我省大学生乡村医生专项计划的具体实践,旨在改善乡村医生队伍结构,激发队伍活力,不断提高村级医疗卫生服务能力水平。

《“控球部落”失控》后续 天元区发布“黑名单” “控球部落”榜上无名

本报讯(株洲晚报融媒体中心/刘平)自今年2月份以来,天元区“控球部落”篮球馆疑似卷款跑路持续受到市民关注,也引起相关职能部门重视(详见本报前期相关报道)。针对这类培训机构,教育部门曾表示,将定期公布“白名单”和“黑名单”,进行风险提示。“白名单”和“黑名单”对“控球部落”这类培训机构能起到监督作用吗?

3月14日,天元区“双减”工作领导小组办公室公布天元区校外培训机构“白名单”(截至2024年3月14日)和天元区2024年第一批校外培训机构“黑名单”。提醒广大家长理性选择校外培训机构,凡一次性预缴费时间跨度超过3个月或60课时,收费超过5000元,均为违规收费。

“白名单”含学科类培训机构11家、非学科类培训机构84

家。列入“黑名单”的机构(或个人)共11家。记者查询“白名单”和“黑名单”发现,“控球部落”篮球馆未上榜,“白名单”和“黑名单”中未发现有篮球等球类运动的培训机构。

“名字没有上榜,对照‘白名单’和‘黑名单’能有什么用吗?”一名学生家长认为,校外培训机构“白名单”和“黑名单”的上榜对象还应该扩大范围,因为类似“控球部落”篮球馆的培训机构,在天元区及其他城区都有存在,也应该纳入“白名单”和“黑名单”的监督范围。

篮球馆等培训机构为何没有上“白名单”或“黑名单”?3月25日下午,记者多次拨打天元区教育局教育股校外培训监管中心和阳光服务中心对外公布的咨询电话和投诉举报电话,但无人接听。



清朗春日



樱花长廊醉游人。3月25日,天元区某处的湘江风光带,游道两旁樱花盛开,已形成一条樱花长廊,吸引不少市民前来漫步赏花。 文刀平/摄

一场春风呼啸而过,空气里已经出现了一股春天的味道。

接下来几天,天气也还不错。市气象预测,今天,晴,早晨虽冷,不过到了中午,微热的感觉就会扑面而来。明后两天,雨水多,最高气温都在20℃以上。

从气温来看,过了今早的“本周最冷时刻”,之后几天,气温一路上升。春天啊,终是来了。

春的味道,它究竟是什么味?一些科学人士说,春天将来时,空气里会有生长素的味道,有叶绿素的味道,有菜粉蝶翅膀鳞片的味道……它们共同构成了春天的独特味道。

四季轮转,自然界的一切都在悄悄地变化,动植物、微生物、气温、湿度、空气颗粒物……所以,春天的味道也是一天一天地在变化。

接下去,大家可以留心一下空气里的味道,在这味道里,找寻这个季节的欢喜。(玉娜)



今天	晴转多云	10~20℃
明天	中到大雨	13~26℃
后天	阵雨转多云	15~24℃
风力:3级 风向:南风 (市气象台3月25日16时发布)		