

## 中医治疗耳聋耳鸣脑鸣疗效独特

# 让耳聋耳鸣重返有声世界成为现实



随着现代生活节奏的加快,人们的精神压力增大,环境及噪音污染严重,使耳聋、耳鸣患者逐年呈增多趋势。据国内权威机构保守统计,中国至少有1.2亿人耳聋、耳鸣患者,人群中发病率高达17%左右。专家指出:造成这种情况的原因主要是大多

数耳鸣患者对耳鸣的不了解及传统治疗耳病技术的落后。

为此,记者专程来到位于临沂市通达路与育才路交会处北约260米的专业研究耳系疾病的专业机构——临沂市特色中医医学研究院,走访了该院的耳病研究室曾主任。

呈现在眼前的是众多患者在这里排队待诊。其中一位姑娘是来自沂水的,她5岁时患中耳炎,双耳流脓不止,渐渐地听不到声音了,家人曾带她到济南、北京等多地就诊,看了十几年,均不见好……医生劝她做手术试试,她不同意,听亲戚说一些耳病病人都在曾主任这里治好了,就来

试试。在曾主任精心治疗下,这位姑娘吃药还不到10天,耳朵就不流黄水了,一个多月她就能清清楚楚地听到各种声音,今天是她第二次复查,她原先的听力是80分贝,现在是30分贝。大夫说她已和正常人一样,没有什么问题了,她的心情特别激动。“如果不是曾主任,无论怎么刻苦学习,恐怕也难考上大学……”说着,这位姑娘已泣不成声。

这时,一位老人激动地走向前,对曾主任说:“还记得我吗?曾主任,我儿子两岁时患脑膜炎,注射了大量青霉素后,脑膜炎好了,耳朵却聋了。这一聋就是37年,37年没有声音的伴随

是多么漫长啊!我从此奔波了37年,每次都失望而归。为治好儿子的病竟花了数万元,而更苦的是我和老伴的心……听了邻居介绍后抱着试一试的心态找到了你,60天后奇迹出现了!经测试,儿子听力由110分贝,一下子降到了60分贝,听力基本恢复正常,儿子能简单发音了!全家人高兴坏了!太谢谢你了,曾主任。”

在采访的间隙,记者注意到,该研究室的咨询电话8035283始终铃声不断,不断有患者答谢、咨询。

曾主任最后指出:“能治则治,不能治就不治,绝不能让患

者白白浪费钱财。”这就是临沂市特色中医医学研究院曾明生主任发自肺腑的一句话。当前医疗市场混乱,良莠不齐,众多庸医自我标榜所谓的“专家学者”,去欺骗患者,曾主任出淤泥而不染,实事求是地评价自己,全心全意为患者解除痛苦。他的名字在齐鲁大地早已是耳病患者所熟悉的了,他的事迹被多家新闻单位多次报道,自然是他医术不凡的结果。近闻他在治疗神经性耳聋耳鸣、药物中毒及中耳炎耳膜穿孔等方面取得了新的重大突破,让耳聋耳鸣患者重返有声世界成为现实。

(王咏梅)

# 吃穿不当也易引发疾病

日常生活中,除了车祸、摔伤等意外,人们的衣食住行如果不恰当也容易诱发疾病,比如饮食结构长期不合理不科学、穿衣不当等等,都容易引发健康问题。怎样杜绝这些健康隐患?一起来听听专家怎么说。

本报记者 王咏梅

## 很多病都是“吃”出来的

“病从口入。”一句话形象地说明饮食与健康的密切关系。如今,人们吃得是越来越好,随之而来的疾病却越来越多。多位健康专家均表示,很多疾病都与饮食有关系,诸如胰腺癌、糖尿病、甲状腺癌等等都是“吃”出来的。

“相比前些年,现在的食品种类越来越丰富,虽然人们吃得好了,但并不代表摄取的营养越来越多,反之,由于摄入高脂、高盐类食物超标,导致高血压、高血脂发病率逐年上升,且越来越年轻化。”临沂市中医医院心内二科副主任医师刘新宇曾在接受采访时表示。

刘新宇坦言,高血压、痛风、脂肪肝、高血脂、糖尿病等等慢性疾病都是吃出来的,导致这些疾病高发的原因,就是很多人饮食不合理,比如有些人嗜咸、偏爱咸菜、腌制类食物,盐的摄入量超标,导致血压升高。进食油脂类食物过多,但运动太少,造成营养过剩,继而出现过度肥胖,还会导致糖尿病。这些高发的疾病都在提醒,不合理、不科学的饮食都是损害身体的主因。虽然从古至今都是“民以食为天”,但还是要养成合理膳食的好习惯,从源头预防一些疾病的发生。

## 衣服也能“穿”出病

在很多人印象中,都认为衣服只有美与丑之分,并没有健康的危害。但事实上,由于穿衣不当而引发的健康问题也是比比皆是。

“很多女性为了追求完美的身材,经常穿着塑身衣来凸显优美曲线,甚至有的身材不完美的女性轻信广告宣传,想借助塑身衣来瘦身减肥。却不知长期穿着容易招惹皮炎、妇科疾病等等。”市区一家医院皮肤科专家表示,市面上流行的很多塑身内衣裤少则上千元,动辄上万元,但很多面料多为化纤材料,不仅透气性差,且吸汗,长期穿着容易导致皮肤过敏、皮炎等不适。

临沂市妇女儿童医院妇保科主治医师徐学勤解释:“女性长时间穿着塑身衣或收腹裤,容易导致胸部、腹部血液循环不畅,并且塑身衣或收腹裤长期“绷”在身上,女性腹部的一些重要器官子宫、卵巢等生理功能也容易受到影响。”

对于婴幼儿或儿童来说,如果贴身衣物的面料选择不当,也容易诱发皮肤过敏、湿疹、接触性皮炎等等。特别对于婴幼儿来说,由于肌肤比较娇嫩,家长应尽量选择纯棉面料、宽松且透气性较好的衣物,避免穿着不当引发健康问题。

## 相比红薯 紫薯营养成分更胜一筹

秋冬季节,红薯成为市民餐桌上比较受欢迎的粗粮食品。而近几年兴起的紫薯,因特殊的口感以及营养成分颇受老百姓喜欢。

虽然红薯与紫薯都同属于薯类,但两者营养价值却有区别。“从营养成分来说,紫薯不仅具有普通红薯的营养成分,还富含硒和花青素等具有特别保健功能的成分,其中硒的含量比一般红薯高3-8倍。”临沂市营养师协会副秘书长张晓介绍。

除了营养价值外,紫薯还具有一定的保健作用。据临沂市抗癌协会外科专业委员会主任委员刘勇介绍,在营养膳食结构中,紫薯属于谷类食物,花青素和硒的含量比较高,但它

始终只是一种食物。因其富含微量元素硒,它属于一种抗癌物质。不过,食物不管营养成分有多高,但都不能用来治病,只能起到营养、保健的作用。

“在临床上,仅靠从食物中摄取的微量元素,并不足以预防或者治疗癌症。我们不会告诉患者吃什么可以预防癌症或治疗癌症,我们提倡不吃什么东西可以减少癌症发病率,比如不要吃太多烧烤类食物、霉变物质,这些食物都含有致癌物质,仅靠饮食不是唯一可以预防癌症的。”刘勇表示。

记者 王咏梅

## 立冬时节 饮食调养你准备好了吗?

7日迎来了24节气中的立冬,《月令七十二候集解》说:“立,建始也”,又说:“冬,终也,万物收藏也。”意思是说,进入立冬,养生要以“养藏”为主,适当进补,运动与精神调养要结合起来,以迎接冬天的到来。

### 饮食:“养藏”首推山药枸杞

冬季是收藏的季节,按照中医养生的理论是养肾固本。饮食调养方面,国家二级营养师王焯首推药食同源的材料——山药、枸杞。

“立冬后饮食要少吃生冷、燥热的食物,多吃一些清补温和的食物,比如山药、枸杞、芝麻、核桃、黑木耳等等。”王焯介绍,比如山药,茎肥厚多汁,又甜又绵,且带粘性,生食熟食都是美味。山药具有滋养强壮,助消化,补脾养肺。山药虽好,如果有胃胀气的情况,要少吃或者暂时不吃。

再比如枸杞子也是药食同源的一种食材,早在《神农本草经》中就被列为上品,称其为“久服轻身不老、耐寒暑”;有延衰抗老的功效,又名“却老子”。王焯建议,用眼过度者及老人更加适合,不过枸杞性质比较温和,进食过多也会上火。对于15周岁以下的儿童,则需要在中医师指导下确定用量。同

时,还可以搭配此时的时令水果,如梨、柑橘、冬枣等。

### 起居:早睡早起,养阳固阴

另外,立冬时节要做到“早睡早起”,既要保证充足的睡眠,还要保持心情舒畅,做到食补、起居和精神调养结合起来。

“冬季进补向来是我们传统养生的习俗,很多人一提到进补就会想到各种各样的保健食品,其实冬季第一大补是良好的睡眠,其次才是各种补品。”在王焯看来,冬季养藏首先要保证充足的睡眠,冬季如果经常熬夜扰阳,免疫力就会下降比较厉害,寒风一吹就容易伤风感冒。睡眠不足会带来许多身心的伤害:思考能力会下降,警觉力与判断力会削弱,免疫功能会失调,会失去平衡等等。他建议,冬天最好能在晚上十点左右准备入睡,最迟别迟于11点。很多老年人都有早起的习惯,他指出,冬季的早起不利于养肺气,对气血的分配会有一定的影响。“我们临沂的冬季,气候相对干燥,容易伤肺,感冒容易引起咳嗽,更需要我们顺应天时,晚起固精养气,对于老年人来说,早晨最好是5点半以后再起床。”王焯表示。

此外,立冬时运动应以静态运动为主,选择一个向阳的地方,在晨光下进行太极拳、慢步走等运动,稍微出汗即可。

记者 王咏梅

## 正骨世家【青紫堂】暖冬大型公益活动开始了 颈肩腰腿痛患者 千套羊毛护膝全城免费领

免费领取方式:电话报名,指定时间到指定地点登记领取,每天仅限前200名。(每人仅限1套,不予重复)

免费领取对象:颈肩腰腿痛患者

领取时间:11月8-13日

领取地点:

正骨世家【青紫堂】健康体验中心:

★兰山区沂蒙路与洗砚池街交汇西

50米路南(兴业银行西邻) 2030034

★莒南县十泉路与镇东路与交汇北

100米路西(老邮电局对过) 5725934

★沂水县正阳路与长安中路交汇东



100米路北农机局对过(沂水县人民医院路口东100米路北) 2030004