

## 一健必读

# 频繁头晕耳鸣 警惕耳聋风险



耳鸣、头晕、眼冒金星,这些症状对于人们来说并不陌生,即便在身体并没有感到明显不适的情况下,这些症状似乎也经常出现,不少人也已经习以为常。如果症状仅偶然出现,可以不必过于担心,但专家提醒,如果症状频繁出现,则没那么简单,频繁耳鸣也被认为是耳聋的前兆,不可掉以轻心。

## 1. 耳鸣眩晕常伴随出现

从症状上来说,所谓的耳鸣是指人耳内出现的自觉鸣响,是耳内或头内有声音的主观感觉,而且耳鸣的具体表现形式也因人而异,可能出现单侧或双侧耳鸣,耳鸣持续时间也长短不一,耳鸣虽总体表现为“嗡嗡”声,但音调高低也有所区别。

从症状出现的原因上来看,耳鸣是累及听觉系统的许多疾病不同病理变化的结果,是听觉机能紊乱的一种表现,但具

体导致耳鸣的原因十分复杂。在外界并没有相应刺激的情况下,人们主观会感受到耳内或颅内有声音。

另外,常见的实际情况是,耳鸣通常会伴随眩晕等症状,尤其是在人们长时间保持同一个动作时容易出现眩晕等。从医学上来看,耳鸣与眩晕的同时出现并非巧合,很多疾病都会同时表现出这两种症状,但由于致病原因的复杂性,具体的筛查也比较困难。

## 2. 频繁耳鸣或为耳聋等多种疾病前兆

耳鸣、眩晕可能是多种疾病的先兆性表现,以耳鸣为例,多种疾病都有可能与此相关,包括听觉系统疾病,如中耳炎、外耳道有异物、耳聋等,另外,一些全身性疾病也会表现出类似症状,如心脑血管疾病、甲状腺功能异常及神经退行性改变等。

正是由于多种疾病均与此相关,耳鸣并没有想象中那么简单,而且这给疾病的

筛查带来了一定的难度,医生也很难根据耳鸣这一单独症状确诊。也有专家提醒,如果耳鸣伴随头痛、眩晕等症状出现时,更应提高警惕。

鉴于眩晕有中枢性与外周性之分,应首先对眩晕进行鉴别。如果耳鸣、眩晕出现的频率加大,则有可能引起听力逐渐下降并导致耳聋,建议人们进行听力功能检查及前庭功能检查。



## 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 3. 耳鸣眩晕与肾阴虚 有一定相关性

正如前面提及,因为耳鸣、眩晕的复杂性,虽然症状类似,但可能与多种疾病相关,这也给具体病情的确定带来了一定的困难。医学认为,耳鸣、眩晕及头痛等症其实与肾虚有一定的关系。

中医认为,被称为“先天之本”的肾是人体脏腑阴阳的根本,即生命的源泉,肾在五行属水,与膀胱、骨髓、脑、发、耳、二阴等构成肾系统。肾与膀胱在水液代谢方面也有相关性,即中医所说的肾与膀胱互为表里。肾阳对机体各脏腑组织起着推动、温煦的作用,而肾阴,为人体阴液之根本,对机体各脏腑组织起着滋养、濡润的作用。当肾阳、肾阴二者之间的平衡一旦被打破,人体容易表现出病理状态。其中,头晕、耳鸣耳聋、腰膝酸软等症与肾阴虚相关,这也是中医认为“耳鸣乃耳聋之渐也”的原因,长时期、高频率出现的耳鸣的确有导致耳聋的可能和风险。(据新华网)

## 温馨提示

### 长期耳鸣易致烦躁焦虑

以补充肾气的食物等可能起到补充肾气的作用,包括核桃、芝麻、猪肾等。

一些外因也容易导致耳鸣的发生,因此,人们平时应注意尽量避免用耳勺、火柴棒等异物掏耳朵,避免外部刺激对耳道可能造成的伤害。如果平时耳朵奇痒难忍,可以用棉签蘸取少量的酒精或甘油轻轻擦拭耳道,也能起到止痒的效果。

如果早期出现耳鸣、头晕等症时,也可以选用一些药物进行治疗。但需要提醒的是,如果持续服药达到一定时间症状仍未见改善时,应立即去医院就诊,以免延误治疗时机。

(据新华网)

耳鸣、眩晕的发生与心理因素之间有着微妙的关系,通常情况下,如果耳鸣频繁出现,长期如此容易使人们产生烦躁、焦虑及抑郁等情绪,反过来,这些不良情绪如果没有得到正确的排解,会加重耳鸣情况,长此以往,两者之间便形成了恶性循环。因此,对于耳鸣、眩晕的患者来说,如果反复出现,建议到医院就诊,以避免由于病情的反复带来心理层面的影响,尽量将病情的影响控制在最小。

耳鸣的发生与多种疾病均相关,但耳鸣在一定程度上也是可以预防的,尤其是对于由肾阴虚引起的耳鸣、头晕等,中医认为,肾开窍于耳,听力的减退与肾虚有着密切的关系,因此,适当多摄入一些可

## 健议堂

## 秋食芝麻正当时

芝麻,在《神农本草经》和《本草纲目》等医药学专著里都享有很高的评价:健脾胃、利小便、和五脏、助消化、化积滞、降血压、顺气和中、平喘止咳,可治神经衰弱,抗衰老。

还有谚语说:“芝麻绿豆糕,吃了不长包。”这也道出了芝麻与绿豆都具有排毒的功能。从芝麻中提取的香油,不仅是热菜和凉拌菜的调味佳品,也广泛用于食疗解毒。

芝麻分为白芝麻、黑芝麻。食用以白芝麻为好,药用以黑芝麻为好。白芝麻通常称为“芝麻”,而“黑芝麻”的“黑”字是不能省略的,也不是多余的。谚语说:“嚼把黑芝麻,活到百岁白发。”意思是说“黑色芝麻养黑发”。黑芝麻又称胡麻、脂麻、胡麻仁。在中医看来,黑芝麻不仅能养黑发,还有护肤美容作用,常吃黑芝麻,干燥、粗糙的皮肤会变得细致、光滑、柔嫩,从而延缓衰老。

黑芝麻性味甘、平,具有滋养肝肾、养血润燥的作用。特别适合因肝肾不足所致的脱发、须发早白、皮肤干燥、大便便秘的中老年朋友食用。现代医学研究表明,黑芝麻含蛋白质、脂肪、维生素E、维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、多种氨基酸及钙、磷、铁等微量元素,有延缓衰老的作用。

### 巧食芝麻治愈常见病

1. 头发枯脱、早年白发:取芝麻200克,何首乌200克共研细末,每日早晚各服15克。

2. 干咳少痰:取黑芝麻250克,冰糖100克,共捣烂,每次以开水冲服20克,早晚各1次。

3. 高血压:黑芝麻、醋、蜂蜜各35克,充分混匀,日服3次。

4. 老年哮喘:炒黑芝麻250克,生姜200克捣汁去渣,再与芝麻同炒,加蜂蜜(蒸熟)、冰糖(捣碎蒸溶)各120克,混合后装瓶,每日早晚各服1汤匙。(据《北京晚报》)

## 养生有道

## 健康始于“足”下

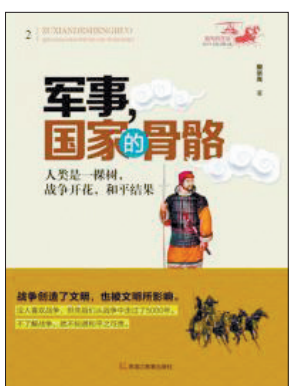
走路是一项安全、便捷、适合绝大多数中老年人的有氧运动。

双腿是人的“承重墙”,人一生中的七成活动和能量消耗都要由它完成。同时,双腿还是人体的交通枢纽,一个人一半的神经和一半的血管在两条腿上,流淌着人体一半的血液,有人把其比喻为人的“第二心脏”。

规律持久的走路:抬头挺胸、步子大、步速稍快,出点汗,每天三四公里,45分钟左右。每天走路,可增强腿部和臀部肌力,提高肌群的协调性和防御抵抗力,减少扭伤和脚抽筋,强健骨骼和减少骨质疏松危害,维持心肺的健康状态,减少心肺疾病的罹患风险,提高氧吸收率。由此提高工作效率、延缓人体疲劳,促进代谢、消耗脂肪、有利减肥。另外,走路时会产生愉悦感,使人心绪得到安宁,有助睡眠。此外,走路还有益于思维敏捷,预防脑梗。

(据《新民晚报》)

## 读家



## 6. 打游击的鼻祖

昌邑人彭越是一个渔夫,时常结伙偷盐,当地人知道他。当时战争频仍,一些年轻人想趁乱干一番大事,便自发地组织了100多人,找到彭越,让彭越做他们的首领。彭越

难以推辞,勉强答应了。

彭越告诉他们,明天太阳出来的时候,在河边集合,谁若是迟到,便要杀掉。众人答应后,各自散去。

第二天,有10多个人迟到了,竟然有一个中午才来。

彭越说:“不能把10多人都杀了,那么,只杀最后才来的那个人吧。”众人都笑起来,认为他是在开玩笑。谁知,他一刀就把那个人杀了。众人目瞪口呆,从此再也不敢违抗命令。

从此,彭越的名气越来越大,他聚集了1000多人,投奔了刘邦。

楚汉相争正是激烈的时候,刘邦的汉军与项羽的楚军终日缠斗。汉军敌不过楚军,在彭越吃了败仗,刘邦向西边撤退。彭越的队伍驻扎在黄河沿岸,为牵制楚军,扰乱楚军的军事行动,彭越带领队伍偷偷袭击。

彭越采取的是游击战术,他神出鬼没,时打时跑,来去无踪。楚军摸不

着头脑,寻不到踪迹,提心吊胆,不胜其扰,战斗力削弱,部署被打乱。

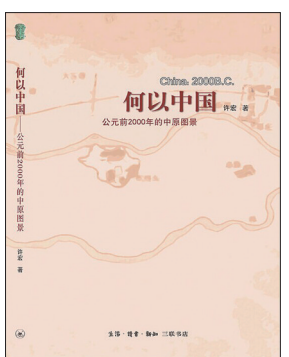
这种游击战,为刘邦的主力部队的行动帮了大忙,史称“彭越挠楚”。

这年冬天,刘邦的主力与项羽的主力相持在荥阳。彭越留在后方,他趁着刘邦与项羽对峙,突然出击,攻下项羽17座城邑。项羽大怒,气急败坏地亲自率军,疯狂地将17座城邑又都收复回去,可是,彭越已经不见了踪影,他已经北上谷城了。

接着,他率领他的游击队又攻下了20多座城池,缴获很多粮食,运送给刘邦,并配合刘邦在该下围困项羽,打败了楚军。

楚汉相争自此结束。

在世界军事史上,彭越是一个长期使用游击战术的军事家。游击战是一种灵活的战术,采取敌进我退、敌退我扰、打完就走的作战模式。彭越堪称游击战的鼻祖。



## 43. 持续辉煌与都邑终结

二里头四期,其时间下限已接近公元前1500年,作为二里头文化的最后一个发展阶段,下接更为辉煌的二里头商文化,此期的二里头想不成为学界关注的焦点都难。

以往的一般认识是,二里头文化四期(至少是其晚段)的二里头遗址已出现衰落的迹象,1号宫殿基址已经废弃;偃师商城与二里头遗址的关系可大体用“一兴一废”来表述。因而,大部分学者认为,中国历史上第一幕改朝换代的悲喜剧——“夏服革命”就是在这里上演的。

二里头都邑真的衰败甚至废弃

于此期吗?是毁于敌手吗?作为都城的二里头终结于何时?近年的发现有助于加深对这些问题的认识。勘察发掘与初步研究结果表明,这一阶段的遗存在遗址中心区分布相当密集,周围地区则较此前有所减少,但遗址规模并未缩小,已发掘的遗迹数量也与二里头文化三期相近。

同时,宫城区仍延续使用,范围甚至有所扩大。1号、2号等多座始建于三期的夯土基址、宫城城墙及周围大路等重要遗存,直到此期的偏晚阶段均未见遭遇毁灭性破坏的迹象。宫城区范围此期遗存的丰富程度远远超过三期。在宫城区东部还发现了增筑于这一时期偏晚阶段的大型基址(6号基址等)和庭院围墙。

在此期晚段,宫城区以南的围垣作坊区又新建了一道大型夯土墙,夯筑质量远远高于宫城城墙。制造贵族奢侈用品——青铜礼器和绿松石器的作坊一直延续使用至二里头文化四期。

这一时期,二里头墓葬所见青铜容器和玉器礼器的数量和质量都超过了第三期。据我们对二里头出土铜、玉礼器的重新分析,属于二里头文化第三期的青铜容器只有爵一种,大型玉礼器只有圭和璋等;迄今为止可以确认的最早的青铜兵器

戈、戚(有学者认为是战斧)属于二里头文化第四期,至于盃、罍、鼎等青铜容器,多孔玉刀、戈、璧戚等大型玉礼器,都是在二里头文化第四期才出现的。此外,形体较大、纹饰精美的陶器也屡有发现。

种种迹象表明,在一般认为已实现了王朝更替的二里头文化第四期(包括其晚段),这里的宫城区仍在使用中,仍在兴建新的大型建筑工程,仍集中着大量的人口,存在着贵族群体和服务于贵族的手工业。它的繁荣程度并不逊色于第三期,在若干方面甚至较第三期有所发展。因此,从考古学的层面上看,这一阶段的二里头遗址仍属都邑性质的聚落。即便在其间发生了王朝更替的历史事件,也并未导致这一都邑迅速而全面的衰败。相当于二里头文化第四期的二里头遗址,仍在发挥着重要的作用。

遗址中罕见相当于二里头下层文化晚段的遗存,表明二里头此时全面衰败,人烟稀少。

您可能要问,那么二里头下层文化早段遗存呢?我们认为,二里头文化的下限已进入这一时段。换言之,二里头文化第四期与二里头下层文化至少有一段时间是共存的。



★作者:金亮  
★出版社:作家出版社

## 《如许沧桑》

该书讲述了同住一条街道的邻居——做官的白家和从商的古家,两家人明争暗斗,还生生不息,又各在不同的历史时期扮演着不同的角色。同时,作者在书中穿插了王府出家的贝勒爷的故事,并在这些人物的命运沉浮中见证了从20世纪初到21世纪初的百年历史沧桑。

## BOOKS 新书快讯

## 征询异议公告

王志燕购买涧西区九都路7号院63幢3单元2002号商品房一套,建筑面积为180.01平方米,不慎将购房合同丢失,提交合同复印件申请房屋登记。现在向社会征询异议,期限七天,期满后无异议,即按规定予以办理房屋登记手续。

洛阳市房地产市场管理处

# 2015 生活导报Life

## 大征订全线启动

### 订份导报=喝坛美酒+调味生活

现在订报,不仅赠送超值大礼,还有毛铺苦荞酒、九九龄维他醋等超值奖品等您拿

本报读者及全市民于10月1日前购买毛铺苦荞酒,即可尊享会员特权。更多详情敬请关注微信lybjh999。

2013年12月31日,经国家新闻出版广电总局批准,创刊于1990年的《洛阳广播电视报》正式更名为《河洛生活导报》。目前,《河洛生活导报》2015年大征订已全线启动,全年定价120元/份,零售价2.5元/份。订报尊享以下好礼:

- 即日起年底订报:120元/份,赠洛阳调味品大礼包一提(价值109元)+洛阳湖滨果汁一提(6瓶,价值36元);
- 即日起订报两年:240元/两年,赠送九九龄维他醋一箱(价值315元)+洛阳湖滨果汁一提(12瓶,价值72元);
- 即日起年底订报抽奖:根据订报凭证(发票或订单)每月抽取幸运读者300名,分别获赠毛铺苦荞酒(金荞、黑荞、小荞和品尝酒)和九九龄维他醋等奖品,最高价值500元。

2015年大征订全线启动,市(县)区各邮局均可订阅。  
订阅专线:63355541 66778866

《河洛生活导报》别册《洛阳加油》文摘报,已在全市50余家重点加油站及王府井、万达、宝龙等主流商圈停车场向私家车主免费赠阅,一周一期,敬请索取。

微信二维码