



去医院掏完耳朵 “感觉这辈子都没听这么清楚过”

先泡双氧水，针管对着冲洗，一只耳朵要花近半小时，收费20多元

3月3日是全国爱耳日。对于川渝人来说，“采耳”是很多人再熟悉不过的耳朵清洁项目。有的人在家自己掏耳朵，一个挖耳勺就搞定，有的人喜欢找找环境舒适的采耳店，各种挖耳朵的工具琳琅满目。

很少人知道，医院也有“掏耳朵”服务，还吸引了不少年轻人前往尝试。

现状

一些年轻人选择到医院掏耳朵

26岁的邱悦是重庆渝北人，她说自己是资深“采耳爱好者”，“无论是街边小店还是一次要上百元的高端掏耳朵，我都尝试过。”在邱悦的抽屉里，有好几张渝北一家医院的收费单，收费单的项目名称为“盯聆冲洗”，“就是耳道清洗，我每个月都要去洗一次，比外面干净。”

小邱介绍，她半年前在短视频看到外地的一位博主分享自己到医院“掏耳朵”的经历，就对此动心了，“我从小就喜欢掏耳朵，但是长大后觉得自己怎么也掏不干净！”小邱随后到家附近的医院耳鼻喉科进行了咨询，发现重庆的医院也可以做这项服务，“感觉比外面的采耳店干净、有保障。”

3日，记者在多个论坛、短视频网站上看到，到医院清理耳道已经成为许多年轻人的选择，一些博主还发布了“到医院掏耳朵”的相关攻略，有网友评论，“医生清洗完耳朵，我感觉这辈子都没听这么清楚过！”

探访

先泡后冲，清洁一只耳朵要半小时

在医院里掏耳朵和在采耳店有什么不同？记者走访了重庆市内各大三甲医院发现“清洁耳道”是耳鼻喉科的常规项目，有的医院叫作“取盯聆”，有的叫作“盯聆冲洗”，一只耳朵的收费在20多元。

记者在重庆市急救医疗中心耳鼻喉科看到，医生会先用双氧水浸泡湿润的棉球堵住来“掏耳朵”的市民的耳道，医生介绍，这是为了软化耳道内的脏东西。软化时间在十来分钟，软化完成后，医生又将装有生理盐水的针管对着外耳道进行冲洗，每冲洗一段时间就用棉签将冲洗出的脏东西清理掉。一只耳朵在使用了近200毫升的生理盐水以后，医生又仔细检查了耳道中是否还有脏东西，确认清理干净以后，这只耳朵的清洁才算结束，整个清理耳道的过程，近半小时。

重庆市急救医疗中心耳鼻喉科主任吴小松介绍，来医院清洁耳道的市民并不少，2022年全年就有超过500人次，几乎每天都有，“大部分是因为耳朵有明显的堵塞感，或者听力下降，来检查发现是盯聆（耳屎）堵塞造成。”

提醒

每半年可到医院检查一次耳部

吴小松提醒，一些市民喜欢到采耳店清洁耳道，但是部分采耳店可能存在工具消毒不到位、清洁耳道时过于暴力等问题，市民要注意分辨，这些行为有可能导致耳道受损或外耳道炎症，严重的会导致听力下降。

吴小松介绍，有条件的市民可以每半年左右到医院专科进行一次耳朵的检查和护理，包括听力筛查和外耳道清洁等内容，“有的市民听力下降而不自知，下降到很严重了才发现自己听力受损，来检查为时已晚。” 据上游新闻



医生正在为市民用生理盐水冲洗耳道



颈痛、腹痛、膝盖痛、关节痛怎么缓解？ 试试医生这些小方法

腰痛→锻炼调护预防复发

广东省第二中医院针灸康复科主任中医师范德辉介绍，有些久坐的老人经常腰痛腿麻，做了腰椎间盘突出手术，症状好转不少，但不久又复发了疼痛，可能是缺乏合理锻炼和调护，保守治疗的人群也需要注意。

若在术后佩戴腰围过久，腰部核心肌群缺乏锻炼；术后仍做负重、猛力深弯腰等劳作；术后经常参加各类剧烈跑跳运动，这些情况都容易引起复发。

1.咳嗽喷嚏先憋气

剧烈咳嗽、打喷嚏时腹压增高，可能瞬间诱发腰突或加重症状。发作前先腹式呼吸一口气憋在肚子里，双手捂住腹部，帮助把咳嗽喷嚏对腰椎的影响降到最低。

养成规律锻炼的习惯，强化腰部核心肌群，有助于增加腰椎稳定性。

2.日常避免“四不宜”

腰部不宜受凉受寒，注意局部保暖；有症状期间不宜久坐、长时间开车，即使症状不明显，坐半小时也要起身活动；不宜参加剧烈跑跳类运动（如快跑、打篮球、打羽毛球、踢足球、跳绳等）；不宜参加重体力劳动，尽量避免负重、弯腰出猛力等。

保守治疗者也需避免剧烈运动、冲击、负重、猛力深弯腰等。

膝盖痛→减轻负担阶梯用药

辽宁省鞍山市中心医院副主任药师曾卫华2023年介绍，关节软骨会随身体活动磨损，而老年人的再生修复能力下降，膝关节是主要的负重关节，容易出现退行性骨关节炎，导致疼痛。

1.减轻关节负担是关键

受凉引起关节血管收缩，或过度活动导致关节充血，都容易引发疼痛。

对于症状较轻的骨关节炎，要注意关节保暖，必要时可热敷缓解症状。通过减轻体重、拄拐杖、使用关节支具等减轻关节负担，能缓解症状，避免病情加重。

2.止痛用药注意三阶梯

老年人可优先选择外用止痛药，吸收少，不良反应小，如常用的布洛芬乳膏、洛索洛芬贴、氟比洛芬贴等。

如果效果不好，再联合口服非甾体抗炎药物（布洛芬、洛索洛芬、依托考昔、美洛昔康等），但要尽量短期、低剂量使用，避免增加老年人的心血管风险。

若仍无法止痛，可由医生在关节腔内注射糖皮质激素，抗炎作用强，能迅速缓解症状，改善关节功能，但长期使用会加速关节软骨量丢失，注意每年最多注射2~3次，每次间隔3~6个月。

颈痛→低头仰头选对方法

广东省中医院骨科彭卓龙、蔡颖怡表示，不少神经根型颈椎病的人想通过锻炼养护颈椎，没想到越锻炼脖子越痛，可能是用错了方法。即使是同一种颈椎问题，挑选锻炼方式的原则也有所不同。

1.颈椎间盘突出少过度低头

人们都知道低头对颈椎不好，但颈椎间盘突出压迫神经根的人，锻炼时反而容易忽视这点，过度低头诱发或加重疼痛、麻木等。

比如常见的米字操，头颈会在低头画竖线的过程中前屈，以及反复过度低头、仰头拉伸颈部的动作，同样不适合这类人群。

2.神经根狭窄少过度仰头

对于神经根狭窄导致颈椎病的人群，头部持续过度后仰会刺激病症进一步加重，程度重者轻微仰头就可能明显加重症状。

比如打羽毛球时吊高球或接高球容易头部后仰，快速接球活动剧烈。打篮球时，持球上篮的头部后仰最多，其次是后仰跳投。

3.颈椎中立锻炼颈肩

“双手托天理三焦”动作能放松和锻炼颈肩肌群，既不低头，又不仰头，基本适合各类颈椎情况。

自然站立，双手移到小腹前（掌心向上、中指相对），吸气举臂，翻掌举于头顶并踮脚，向上托举至最高处停留1~3秒，呼气时慢慢还原，如此早晚各练30次。

关节痛→日常食疗消肿止痛

湖南中医药大学第一附属医院药学部张年介绍，若要改善关节肿痛、肥胖浮肿、小便黄热等尿酸高引起的不适，除了规范治疗，日常还可以试试食疗，控制尿酸水平，维护健康状态。

1.木瓜车前饮

取木瓜30克、干车前草30克、薏苡仁20克水煎20分钟，去渣后代茶饮。三者搭配使用可以有效降低尿酸，适合关节肿痛、小便黄热的高尿酸人群。

2.茯苓饼

取茯苓200克研成粉末，与面粉100克混合，加水调和制成饼烙熟，有助益气健脾、利水化湿。茯苓具有促进尿酸排泄的作用，此食疗有助改善关节肿胀、胸脘痞闷、面足浮肿等表现。

据央视

康养堂《每日健康科普》 栏目征稿启事

2023年，《重庆晨报》全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容，当好您的家庭医生。阅读重庆晨报，不但增加知识，还可以延年益寿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医生，擅长健康科普，愿意对《重庆晨报》读者提供健康帮助，请将文字内容发给我们。

（单篇文章500字以内，文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等。）

投稿合作邮箱：

kangyangtang@qqzk.com

电话：17783599645