

耳朵不止用来听

揭秘内耳的“隐藏技能”——平衡感调控

夏日炎炎,空调房里的凉爽和室外的热浪交替“攻击”,不少人总觉得脑袋晕乎乎的。有人以为是中暑前兆,有人猜测是吹空调着凉,却很少有人料到,这可能是耳朵里的“平衡调节器”在闹小脾气。耳朵可不只是用来听声音的“收音机”,它还藏着个超厉害的本事——帮身体稳住阵脚,而夏天那些特别的生活习惯,恰恰容易让这个“调节器”失灵。

在耳朵深处,藏着一套堪比精密仪器的“平衡导航系统”。除了负责听声音的“收音模块”,还有两个管平衡的“核心部件”:一个像装了“水平仪”的小囊袋,里面撒着许多 tiny 的耳石,就像悬浮在水里的小石子,脑袋往哪转,它们就往哪“飘”,能精准感知头部的的位置变化;还有三个互相垂直的半环状管子,里面装着流动的“淋巴液”,像三个方向的“监测雷达”,专门捕捉脑袋转动的动作。我们低头捡东西、转头看风景时,这些小家伙就会把信

号传给大脑,身体才能稳稳当当不晃悠。

为啥一到夏天,头晕失衡的情况就变多了呢?首先,空调成“头号嫌疑人”,屋里屋外温差能差出十来摄氏度,耳朵里的血管特别“娇气”,一冷一热就容易“闹情绪”,血液循环一乱,平衡系统就容易“罢工”。其次,夏天泳池成了热门打卡地,但水质不好时,细菌就会趁机钻进耳朵“捣乱”,引发感染,干扰平衡信号的传递。

生活中这些场景都藏着耳朵平衡系统的身影:从空调房猛地冲到太阳底下,突然一阵头晕眼花,这是耳朵里的平衡系统在适应温差时“反应慢半拍”;游泳上岸后脑袋昏沉沉的,说不定是耳朵进了水,影响了平衡感知;乘车时开着空调睡一觉,醒来又晕又恶心,其实是耳朵接收到的信号和眼睛看到的景象对不上,造成了“信息大混乱”。夏天医院里,这类头晕的病人比平时多了两成多,很多人一开始都误会

是感冒或低血糖在作祟。

想让耳朵的平衡系统乖乖工作,做好这几点能轻松应对夏天的常见问题。首先得和温差“好好商量”,空调温度建议设成26℃左右的“舒适档”,从空调房出去前先关空调,给身体5分钟的“适应时间”,出汗时千万别对着空调风口直吹。其次要让耳朵保持“干爽”,游泳后赶紧用干毛巾擦擦耳朵,也可以侧着头单脚跳一跳,像“倒水”一样把耳朵里的积水排出来,怕进水的话就戴上耳塞“防护盾”。吃饭时多吃点含锌的食物,比如牡蛎、瘦肉、豆子等,给耳朵的神经功能“加加油”。

如果已经开始头晕了,试试这些应急小妙招:立刻到凉快的地方坐下或躺下,别猛地站起来“挑战”平衡系统;用温毛巾轻轻敷在耳朵周围,帮血液循环“跑起来”;慢慢转动脑袋,像给机器“上润滑油”一样,帮耳朵里的平衡系统适应调节。坐车时别一直低头

刷手机,适当开窗透透气,让耳朵处在稳定的“工作环境”里。要特别注意的是,如果头晕超过一天没好转,或者耳朵疼、流脓水,一定要赶紧去耳鼻喉科“报到”,看看是不是耳朵感染了。

耳朵里这个小小的“平衡大师”虽然藏得深,却掌管着我们日常活动的稳定。夏天里,只要注意别让温差“折腾”它、保持耳道“干爽整洁”、作息规律不熬夜,就能少让它“闹脾气”。一旦出现莫名的头晕,先想想是不是耳朵的平衡系统出了小状况,及时用应急办法缓解,必要时赶紧就医。记住,保护好这个藏在耳朵里的“平衡高手”,才能在炎炎夏日里,既能听清清脆的蝉鸣,又能稳稳当当享受每一段惬意时光。

(作者:吴丽华 福州大学附属省立医院 副主任医师)

娃脊柱有点“歪歪扭扭”能自己掰正吗

生活中,不少家长发现婴幼儿或学龄前孩子脊柱有点“歪歪扭扭”,就想“自己动手掰正”。其实,孩子脊柱尚未发育成熟,轻微偏斜可能是正常现象,而且脊柱结构复杂,须专业判断,家长盲目掰正反而会引发更多问题。下面从脊柱发育关键期、自行掰正的风险、科学矫正与预防措施三方面,教大家守护孩子脊柱健康。

读懂脊柱发育的关键阶段

孩子脊柱发育是循序渐进的过程。刚出生时,宝宝脊柱呈“C”形,无明显弯曲,且质地柔软、富有弹性。随着生长,3~4个月出现颈椎弯曲,为抬头、转头提供支撑;10个月到1岁,胸椎和腰椎生理弯曲逐渐形成,助力孩子站立与行走。

脊柱问题的发生,往往和多种因素有关,包括遗传、外部环境、日常姿势以及一些不良习惯等。其中,遗传可能导致部分孩子先天脊柱发育不对称;外部因素影响更大,比如孩子常斜躺睡觉、坐姿错误(单侧手拿书或笔、长期偏侧用手臂)、模仿“北京

瘫”“扭胯站”,或是长时间低头看手机、看书,都可能让脊柱偏离正常位置。

从年龄来看,0~3岁婴幼儿期,脊柱曲度小,轻微偏斜较常见,多数无须过度担忧;3~6岁学龄前,脊柱逐步稳定,但孩子活动量大,偶尔不良姿势可能引发脊柱暂时弯曲或歪斜,家长可留意但不必恐慌。

警惕自行矫正的风险与误区

孩子脊柱偏斜时,很多家长想通过手动掰正、按摩,或过度干预姿势、使用非专业矫正工具解决,这些做法潜藏风险。因为孩子脊柱和骨骼仍在发育,质地脆弱,手动拉伸、推拿可能损伤脊柱软骨、肌肉或关节,严重时还会压迫神经,影响生长发育。

另外,也有一些家长过度纠正孩子站坐姿,网购矫正带、十字棍等工具盲目使用,甚至用单侧背书包、强制改变用手习惯等方式强行调整脊柱角度。但脊柱生长需要弹性运动和适当活动度,盲目用力矫正不仅无效,还可能加重畸形,甚至不可逆的损伤。

与家长的自我矫正不同,专业的脊柱矫正是通过科学的方法、专业的检查来进行的,保证了矫正的安全性和有效性。如果发现问题,家长不要盲目自己进行治疗,应该尽早去医院找医生进行评估和治疗。

科学矫正与预防,守护脊柱健康

脊柱问题如果能及时发现,并采取科学的矫正方法,一般都能得到很好的改善。下面是一些常见的矫正方法和日常预防措施:

物理治疗:轻度脊柱问题可通过牵引、按摩、矫正操等来改善;

矫正器具:有些医生会提议用矫正器具,像软性矫正背心、硬性矫正支具之类的,让脊柱在生长发育期间获得恰当的支撑;

运动矫正:一些运动,像游泳、瑜伽、健身操等,有益于加强孩子的核心力量,改正不良的姿势,可通过平板支撑、臀桥等腰背核心肌力锻炼,防止脊柱问题加重;

培养良好的姿势习惯:自幼

教导儿童保持正确站姿、坐姿与睡姿,防止长期不良姿势引发脊柱弯曲;

适量的运动:鼓励儿童多参与户外活动与体育锻炼,促进骨骼肌肉发育,维护脊柱健康;

避免重物背负:避免孩子长时间背负过重书包,减轻脊柱负担。

脊柱问题看似简单,但处理起来却需要专业的支持和科学的方式,家长们不要盲目干预,而是要用正确的方法来帮助孩子解决脊柱问题,定期给孩子做脊柱检查,早发现、早干预,才能保证孩子的脊柱健康。同时,我们每个家长都要关注孩子的脊柱发育,帮助孩子养成健康的生活习惯,让孩子在无忧无虑中健康成长,让孩子们挺起脊梁,做个“正直”的人。

(作者:唐伟华 福州市第一总医院 儿童专科院区 主治医师)