

一年之计在于春，春天可以说是一年中非常重要的季节，对于养生也是如此。以往，一说到养生，人们就会说心态平和，但春季养生却不同。刘敏说，“春天不要平和，春季一定要让心情欣然、愉悦，秋天才要讲求平和。”

# 少做“小动作”，让宝宝远离中耳炎

□记者傅辉 通讯员 秦桂芳 陈宣名



“怎么呵护宝宝耳朵健康？”市中心医院耳鼻喉科主任王显红将他接诊过的儿童患者病例类型进行了梳理，他提醒宝宝家长，生活中的一些“小动作”，极有可能伤害宝宝耳朵健康，一定要注意！

## 不要提捏鼻子

楠楠长得乖巧可爱，遗憾的是鼻子有点“塌”，爷爷就经常提捏他的小鼻子，想让鼻子“挺”一点。这天楠楠突然发烧，又哭又闹，医生发现右侧外耳道有脓性分泌物流出，清除脓液后用耳镜细看，鼓膜也穿孔了。楠楠得了急性化脓性中耳炎，原因竟然是爷爷经常提捏小鼻子的小动作！爷爷后悔不已，可又不明白：鼻子离耳朵那么远，怎么就捏出了中耳炎呢？

**专家分析：**大人经常捏孩子的鼻子，既可能损伤鼻腔的黏膜与血管，降低鼻腔自身的防御功能，增加细菌、病毒感染的机会，又容易使鼻腔中的分泌物因受到挤压，通过咽鼓管侵入鼓室而引起中耳发炎。

**防范之策：**妈妈们也要提醒家中长辈戒掉随意提捏孩子鼻子的习惯。

## 不要躺着喂奶

李霞婚后不久就当上了妈妈，可是过了不到3个月，孩子突然食量下降、精神不振甚至不时哭闹，发低烧。儿科大夫检查：“孩子得了中耳炎。”李霞惶惑不已，怎么突然就发炎了呢？而当得知李霞平时都是让孩子平躺在床上喂食时，大夫点点头：“这就是问题的症结所在。”

**专家分析：**小宝贝肠胃发育不完善，加上进食时吞进一些空气，故在喂养过程中或喂食后不久，常常会反胃，致使食道或胃里的食物反流入咽喉、口腔或鼻腔

# 连续通宵打麻将，易出现耳鸣

**本报讯(记者傅辉)**“耳朵里近段时间一直有‘嗡嗡’声，这是为何？”市中心医院耳鼻喉科年后接诊不少有耳鸣患者前来咨询。

据科主任王显红介绍，主要是很多人在新年假期通宵打麻将、泡吧、玩网游等引起的。由于长期熬夜使人体处于疲劳状态，人体的免疫力也会跟着下降，这样极易导致耳鸣。