

家中常备 7 件物品 应对紧急情况

■ 王 载

近两年很多人都被疫情影响了日常生活，尤其是在紧急情况下可能会出现生活物资不够用，因此人们在家中应常备 7 件物品。

第一件物品是医疗箱。完整的医疗箱应包含感冒药、碘伏、消毒水、绷带等物品。

第二件物品是瓶装水，按照每人每天最少一瓶的量，家中应至少准备 90 瓶。水是生命之源，人们可以一段时间不吃饭，但是一旦长时间不喝水，身体机能便会发生变化，同时也会有生命危险。所以家中应要常备一些瓶装水，而喝完后也需要及时补充。

第三件物品是大容量的移动电源。如果家中出现了断电的情况，那么移动电源就能保证手机随时有电，从而便能解决许多问题。需要提醒的是，购买移动电源时应选购质量较好的产品，最好能选择具备防水功能的移动电源。

第四件物品是手电筒和蜡烛。如果家中出现了断电的情况，那么手电筒和蜡烛便能用来照明，但是应确保手电筒充满电，而蜡烛也要在干燥的环境中保存。

第五件物品是足量可长期储存的食物。为了应对紧急情况，方便面、罐头和压缩饼干等可长期储存的食物应常备一些。方便面需要用热水泡着吃，一旦断电断水

就只能干吃了。而压缩饼干可以直接吃，虽然口感一般导致许多人不爱吃，但是食用后容易产生饱腹感，因此仍不失为一种较好的应急食物。喜欢吃肉的人也可以在家里常备一些肉罐头。

第六件物品是多功能小刀。小刀在日常生活中也是必备物品，在出现紧急情况时，可以使用其割开一些坚硬的物品，如玻璃、塑料等，同时其也不占用空间易于储存。

第七件物品是口罩、消毒液等，其中家用消毒剂主要包含医用酒精、84 消毒液等。现在口罩的价格已经相对较低，人们可以购置一些放在家中，夏天时可以用来防晒，而冬天时则可以用来防冻。



慢性化脓性中耳炎 应及时手术治疗

■ 上海市第六人民医院耳鼻咽喉头颈外科
副主任医师 吴雅琴
上海市第六人民医院耳鼻咽喉头颈外科
主任医师 殷善开

慢性化脓性中耳炎俗称“烂耳朵”，是中耳粘膜、骨膜或骨质的慢性化脓性炎症，以耳内长期或间歇性流脓、鼓膜穿孔及听力下降为主要表现，可引起多种颅内、外并发症，甚至危及生命。

依据病理及临床表现，此病可划分为单纯型、骨疡型和胆脂瘤型三型。无论何种类型的慢性化脓性中耳炎均应尽早手术治疗，以改善疗效，并减少术中中和术后并发症。

以往中耳炎手术后面神经麻痹、感音神经性聋、耳鸣、眩晕等并发症的发生的确占有一定比例，而这也是患者不愿意接受手术的主要原因之一。而随着耳显微外科技术、鼓室成形技术的迅速发展，与手术有关的各种并发症的发生率有了明显降低。

慢性化脓性中耳炎患者在进行手术治疗前应注意六点。第一是包括单纯型在内的各型慢性化脓性中耳炎确诊后即应当接受手术治疗。

第二是虽然绝大多数的患者均可通过手术治疗达到良好的疗效，但是咽鼓管功能不良患者的听力康复可能会受到一定的影响。

第三是内耳功能不良所致的感音神经性聋患者在术后不能提高听力。

第四是通常认为中耳炎静止期，也就是耳流脓停止 3 个月手术后效果最佳，但大量的临床实践证明，对于少数药物难以控制耳流脓的患者，在强有力的抗生素支持下手术也可取得良好的疗效。

第五是患者在手术前应当接受耳科医生的专科检查并进行相关的临床听力学及影像学检查，以明确病变类型、判定预后及确定手术方案。

第六是手术后无需特殊处理，在通常情况下术后 7 天便可拆除切口的缝线，10-14 天可取出耳道内的填塞物，以后只需按照医嘱进行随访、换药即可。

三大非药物疗法缓解睡眠障碍

■ 上海市第八人民医院神经内科 耿翔

随着生活节奏的加快，失眠成为了许多人面临的问题。在临床上除了药物治疗外，还可以采用其他非药物方法来缓解或治疗睡眠障碍。

刺激控制疗法主要用来治疗入睡困难。此疗法主要包括五大要点，只有在特别困的时候才能去上床睡觉；床只用于睡觉，不用于看电视、吃东西等；如果躺在床上大约 15 分钟还不能入睡，就要去客厅或别的房间做一些安静的事情，直到有睡意再回来睡觉；无论前一天晚上什么时候睡觉，早晨要保证在同一时间起床；避免过长的午睡或不合适时间的午睡。

限制睡眠疗法主要用于改善睡眠质量。在得到充足睡眠的基础上，睡眠时间不能超过患者需要的基本睡眠时间。如果躺在床上的时间是 8 个小时，但是只有 5 个小时是睡着的，那么就需要减少花在床上的时间以接近实际的睡眠时间。

放松疗法的关键是正确应用每一种方法，而且必须能够达到放松的境界才会真正有用。渐进性肌肉放松疗法主要用于肌肉紧张伴随或影响睡眠的患者。患者要按照从头到脚的顺序，先刻意收紧肌肉约 5-6 秒，然后再放松肌肉 20-30 秒。

导向性想象是通过集中精力的放松方式来达到身心的和谐。患者要把所有的感官系统集中于想象一种安详而和平的意境或积极的情景和体验来排除影响入睡的焦虑与负面情绪。

深呼吸一般需要先每天练习约 20 分钟，并坚持 2 个星期。一旦患者掌握了要点，那么其就需要在入睡前练习 30 分钟。

自我催眠是指在身体放松、自我暗示的条件下，诱发出一种半梦半醒、恍惚的状态，从而帮助睡眠。患者需要在睡前控制呼吸、放松身心等以进行自我催眠。

初春时节宜晒太阳

■ 陈春

初春是养生的重要时段，而晒太阳则是初春时节较为适宜的养生手段。

相比于冬天的“冷阳”和夏天的“骄阳”，初春的阳光显得柔和了许多，不仅能避免寒气入侵以及晒伤的风险，而且也能让身体更加充分地接纳阳光，补充冬天的损耗，并起到调补阳气、维持身体阴阳平衡的效果。

晒太阳是一种吸纳、补充身体阳气的方式。其不仅可以提高身体的阳气水平，还能让气血循环更加旺盛，尤其是对于身体衰弱的老人而言，其可以促进器官功能、萌生气血，对身体健康大有裨益。

晒太阳在中医中也被称为“采日精”，采集阳光生发阳气，巩固身体气血基础，也是提高免疫力的一种方法。初春万物苏醒，流感病毒频发，晒太阳可以提高免疫力，也能降低病毒侵扰的风险。

初春时节晒太阳讲究方法。为了利用好初春时节晒太阳的时间，在上午

6-10 点的时候，阳光的紫外线弱、红外线强，而温度也在缓缓上升，因此适合晒脚蹠，不仅能够驱逐寒气，对于起床后经常脚蹠冰凉、酸麻的老人而言也能起到不错的缓和效果。

上午 10 点 - 下午 4 点是阳光质量最好的时候，晒头顶更有利于身体的阳气汇聚，提高摄取效率，而身体的气血也能运转得更加流畅。

下午 4 点后的阳光中红外线占比较低，而紫外线占比却较高。在这个时间段晒太阳，身体转化维生素 D 的效率也更高，因此适当晒后背可以增加后背脊骨储存维生素 D 的效率，有利于促进骨骼钙质的吸收，继而预防骨质疏松、关节炎等疾病。

晒太阳虽好，但同样也需要有节制。一般而言，在每段时间晒太阳最好不要超过 30 分钟，毕竟阳气摄取过多也会导致身体阴阳失衡，并对健康产生负面影响。