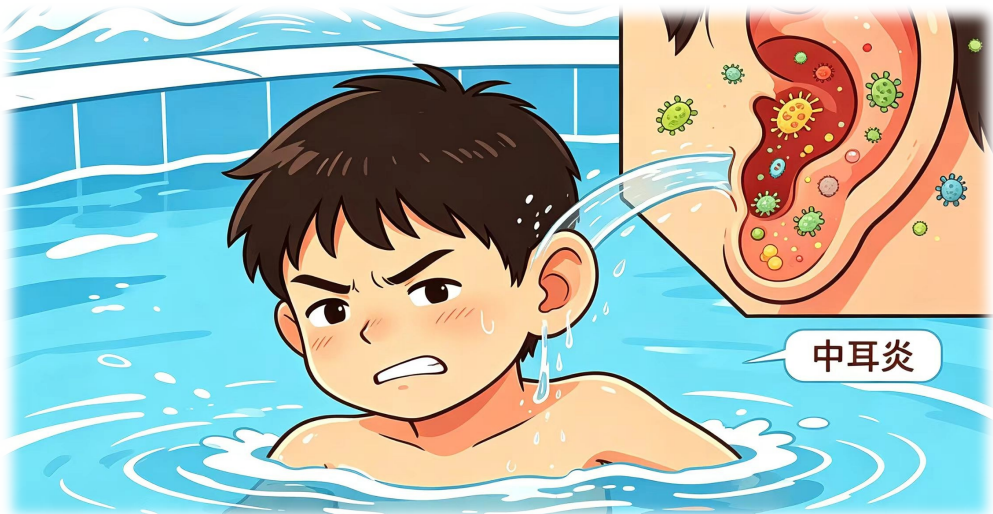


白天游泳一时爽，夜里直喊耳朵疼

医生提醒：夏季戏水需留神，别让中耳炎“兴风作浪”



AI 制图

盛夏到来，游泳、水上乐园嬉戏成为不少市民首选的消暑方式。然而，在享受清凉的同时，一种“夏日病”也悄然进入高发期——中耳炎。南京仁品耳鼻喉医院耳鼻咽喉科主任、主任医师刘树森提醒广大市民：游泳或水上活动后要及时做好耳部清洁，如出现耳痛、耳朵闷、耳朵流水、流脓等不适症状不可久拖，更不可盲目自行用药，及时就医、规范治疗有助于疾病恢复，避免听力下降等重大耳部损伤。

“本来想着夏天玩水凉快，没想到遭了大罪，孩子直喊耳朵疼，一晚上都没怎么睡。”在南京仁品耳鼻喉医院门诊诊室，带着6岁儿子前来就诊的市民张先生（化名）既心疼又无奈。他告诉记者，周末专门带儿子去游泳，孩子白天玩得很尽兴，晚上该睡觉时却直喊耳朵疼，到天亮都不见好转，所以赶紧带他来了医院。经医生诊断，孩子患上了急性分泌性中耳炎。“医生说是呛了水，不干净的水带着细菌从鼻子跑到了耳朵里。”

“每到夏天，尤其是暑假期间，因为游泳或贪凉导致中耳炎来就诊的患者就会明显增多，其中以儿童居多。”刘树森主任表示，这主要与高温高湿的环境和人们夏季特有的生活习惯有关。

刘树森主任解释，一方面夏季游泳玩水项目多，一旦发生呛水，水中的细菌便可能经咽鼓管侵入中耳引发感染。另一方面，暑热导致人体出汗多，耳道环境潮湿，给细菌繁殖创造了“温床”。再加上不少家庭空调温度设定过低，室内外温差大

易诱发感冒，而感冒恰恰是中耳炎最常见的“导火索”。值得注意的是，儿童的咽鼓管相比成人更短、平、宽，细菌更容易“长驱直入”，因此是中耳炎的重点“攻击对象”。

耳闷耳痛别大意 发现“警报”及时就医

据刘树森主任介绍，中耳炎发作时，身体会发出明确的“警报”，常见的症状是耳部出现持续性隐隐作痛或搏动性跳痛，常伴有耳朵闷胀堵塞感，感觉声音隔着一层，有时还会出现耳鸣，部分患者伴随低烧、头晕，如果病情加重会导致鼓膜穿孔、耳道流脓、听力明显下降。

刘树森主任强调，为保护好我们的耳部健康，日常预防尤为关键：玩水、游泳尽量选择水质干净的正规场馆，戏水时佩戴防水耳塞；结束后及时擦干耳道水分，保持耳部干爽；洗头洗澡后同样做好耳部清洁干燥；日常减少掏耳频率，杜绝暴力挖耳；夏季合理使用空调，避免频繁冷热交替引发感冒，减少炎症蔓延风险。

针对已经出现耳痛、流脓、发热等不适的情况，刘树森主任提醒切勿盲目处理，千万不要自行滴药或用棉签深入耳道掏挖，这可能会将细菌推向更深处，甚至损伤鼓膜。正确的做法是尽快就医，及时确定原因并进行规范治疗。

据紫牛新闻

轻断食一天喝3公斤牛奶

医生提醒：减掉的是水分，伤的是身体

近日，一位网友分享了自己“轻断食一天喝了6斤牛奶”的经历，声称期间除了奶，其他一口东西没吃。而原本以为会“饿到发疯”，结果非但没有饥饿感，胃还有点撑，体重也如愿下降了近1公斤。这条分享迅速引发热议，有网友认为如此巨量的牛奶热量明显超标，减重效果理应打折扣；也有人坚信这样“液断”该掉秤更多……记者采访南京江北医院内分泌科主任、副主任医师谢作玲了解到，任何极端饮食都可能诱发一系列代谢问题甚至更严重的后果，靠液体断食也难以达到真正的减脂减重目标。

“首先可以肯定的是，一天3公斤牛奶所摄入的热量是超标的，可能有1800千卡，而轻断食的日热卡应该控制在600千卡左右。”谢作玲介绍，正常情况下，成年人一天的奶量不宜超过500毫升，否则蛋白质的含量、钙的含量超标，一方面不容易被人体吸收，腹胀明显；另一方面还会加重肾脏负担，结石风险增加，并且可能导致乳糖不耐受，甚至出现乳蛋白过敏的过敏反应，“如果这6斤牛奶都是全脂牛奶，脂肪含量还严重超标，显然不能达到减脂减重目标。”

“短时间内摄入如此大量液体，诱发腹胀的可

能性很大，会冲击消化道功能，所以会有撑的感觉。而至于网友关心的体重变化，也更多是假象。”谢作玲告诉记者，当身体突然停止摄入主食等碳水化合物时，体内储存的糖原会被迅速消耗。一天仅摄入液体，糖原储备耗尽，大量水分随之排出，这是体重下降最快的部分，而非真正的脂肪减少。仅喝牛奶，还会缺乏膳食纤维和必需氨基酸及微量元素，长期下来会导致免疫力低下、脱发、营养不良，低血糖等代谢疾病，女性还会出现月经紊乱甚至闭经等影响。

真正科学的轻断食绝非如此极端。谢作玲介绍，目前被认可的轻断食方案主要有两种，即“5+2模式”（一周内5天正常饮食，选择非连续的两天将热量严格控制在女性500千卡、男性600千卡以内）和“16+8模式”（一天中仅在连续的8小时内进食，其余16小时禁食，仅可饮水）。“即便在断食日，也需精心搭配高蛋白食物、全谷物等，以保证营养均衡。体重管理的核心从来不在于‘吃得越少越好’，而在于‘吃得科学合理’，只有通过科学规划热量缺口、优化膳食结构，才能实现健康且持久的体型管理目标。”

据紫牛新闻

益智游戏

数独

		1	5	6				9
	9			4		2		
		6		8		3		
6	7		3			9		
3								5
		8	6				2	3
		9		7		8		
		7		5			9	
1				3	9	5		

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格（3×3）内的数字为1~9，不重复。

火柴英语谜语



在上图中，你能移动1根火柴就将Duck（鸭子）变成另一种动物吗？

猜谜得奖

据传，清朝乾隆时期有一年端午佳节。有位才子王文治，在自家门上挂出一条“文虎”，猜出者可得谜底奖赏，谜面为五言诗四句：“珍珠白小姐，许配竹叶郎，穿衣去洗澡，脱衣上牙床。”你能猜出是什么吗？

毕氏三角数

如果两个平方数恰好等于第三个平方数，这样的三个数叫作毕氏三角数。观察下列毕氏三角数：3的平方加4的平方等于5的平方；5的平方加12的平方等于13的平方；7的平方加24的平方等于25的平方。你能找出规律推出下一组吗？

唐诗猜字谜

运用灯谜“漏字法”的手法，先填好唐诗诗句中的空格，然后顺着填进去的字，运用借巧、增损等手法，另成谜底。
 （1）二十四____明月夜。（戏曲影片名）
 （2）旧时王谢堂前____。（影片名）