

伸懒腰是一种很自然地行为，每次做完这个动作都有一种重新活过来的感觉，掌握了高效的伸懒腰的方法，那岂不是一举多得。

●两掌交叉，由下向上提到头顶，再反掌向高处推出；

●尽量用力向上抬高双手，交叉双手同时用力，同时腰部也尽量向高处伸展，能明显感觉到手指根部、手腕、手臂以及肩胛、腰部的拉伸感；

●然后头向后仰，双臂随之向后上方用力伸展，此时能感觉到颈部、胸部和腋下的牵拉感；

●在这个过程中，双腿可以抬起并绷直。

●伸懒腰是一种很自然地行为，每次做完这个动作都有一种重新活过来的感觉，掌握了高效的伸懒腰的方法，那岂不是一举多得。

●两掌交叉，由下向上提到头顶，再反掌向高处推出；

●尽量交叉双手同时用力，同时腰部也尽量向高处伸展，能

明显感觉到手指根部、手腕、手臂以及肩胛、腰部的拉伸感；

●然后挺胸收腹，头慢慢后仰，双臂也慢慢随之向后上方伸展，此时能感觉到颈部、胸部和腋下的牵拉感；

●在这个过程中，双腿可以抬起并绷直。

做这个动作时应注意将身体尽可能的展开，全身肌肉都要用力，将自己的身体绷住。同时要注意呼吸的调整，在伸展的时候慢慢吸一口气，在吸气的尽头缓慢放松身体至原位，同时均匀呼气。对老年人来讲，让自己处于最舒服的状态，以不导致身体疼痛为度。

[参考文献]

[1]老年腰腿痛 126 例临床分析[J].李德明,李瑛.南华大学学报(医学版).2006(05)

[2]综合护理干预对老年腰腿痛患者心理状态和生活质量的影响[J].曾志艺,黄碧容.护理实践与研究.2013(08)

小耳畸形矫正有年龄限制吗

陈裕仁

达州市达川区人民医院 四川达州 635000

[中图分类号] R764.7

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2019) 07-088-01

耳朵是听觉和平衡觉器官，外耳主要是通过耳道将声波振动传至于耳道末端的鼓室。声波振动由此传至中耳，该处有三个听小骨连成的听骨链，将振动导致内耳。内耳又称为“耳迷路”，它是必不可缺的耳朵组成部分，包括听觉器官与平衡器官，骨质迷路有三部分（半规管、前庭和耳蜗），每个构造内皆有膜迷路的相关部分（半规管、前庭中两个囊状结构和耳蜗管）。声音震动从中耳经过覆膜的卵圆窗，传到蜗牛壳状耳蜗内的体液，其动作刺激了耳蜗内的毛细胞；毛细胞激活神经冲动传递到大脑，大脑再将其解读为声音。前庭和半规管也具备毛细管的器官，前庭内的毛细胞指出头与身体其他部位的相对位置。3条半规管位于彼此的右侧角落，指示三维空间里头部的动作。动作停止后连续的刺激会导致视觉输入不符，表现为晕眩。一般来讲，旋转后感到晕眩是因为身体静止后内耳半规管内的液体仍在运动，不停地刺激感觉毛细胞。咽鼓管连接中耳与鼻咽，因此，感冒可由鼻咽通过咽鼓管扩散至中耳，婴幼儿尤其有此可能。最常见的失聪原因是耳硬化，此时中耳的耳骨之一失去振动能力，可用手术治疗。常见耳科疾病主要包括耳炎和耳聋，前者是指耳朵的炎症，外耳炎是外耳道的皮炎，通常是细菌感染，临床表现为局部疼痛，分泌物散发出难闻的味道，阵阵发热，会出现阵发性耳聋。中耳炎是中耳因为变态反应或者病毒、细菌感染，细菌性中耳炎有急性和慢性之分，相比而言，急性中耳炎的症状有耳痛、发热及耳道流脓。若侵蚀骨质，则需要手术治疗。内耳炎常为呼吸道感染、梅毒或者中耳炎的并发症，症状包括眩晕、呕吐、听力丧失。如果无化脓则常于数天后恢复，如果已经化脓就可能破坏内耳结构，导致该耳听力永久丧失。后者耳聋是部分或者全部丧失听力的一种病理状态，主要分为两种，第一种是传导性耳聋，即外部世界到内耳神经细胞之间的声音振动通路中断，如耵聍堵塞外耳道、镫骨固定不能将声波传导到内耳。第二种是神经性耳聋，由于内耳感觉细胞受到严重损伤或者前庭耳蜗神经损伤，妨碍了携带声音信息的神经冲动由内耳传导到脑内的听中枢，有些聋人可以佩戴助听器或者人工耳蜗嵌入器来帮助听力，其他人可通过学习手语或者读唇语来与人沟通。

此外，如果耳朵生长发育异常，就会导致小耳畸形，使耳朵

呈现出“杯状”，因而，被称为“杯状耳”（耳廓会卷曲，并向内倾），和耳炎与耳聋等耳科疾病相比，杯状耳虽然不是非常严重的疾病，却属于一种先天畸形发育，这种异常现象虽然不会对听力造成严重影响，却会影响人的容貌，戴眼镜也很不方便。和正常人的耳朵相比，“杯状耳”大多表现为耳朵长度不足，宽度却比正常人的耳朵大许多，耳外形整体为杯状，如果没有用头发获取其他物品进行遮盖，杯状耳看起来就非常明显。据调查了解，许多长有杯状耳的人为此感到很苦恼和自卑，也难免会被正常人嘲笑，对此，可以通过耳朵整形来进行矫正和改善，以此解除杯状耳患者的苦恼。不可忽视的是，要确保耳朵整形达到一定效果，不仅要注重提高医学技能，而且必须兼顾杯状耳患者的年龄因素和身体状况。从根本上讲，“杯状耳”是先天性畸形状况，婴儿一出生就因发育畸形而长有杯状耳，此时，孩子年龄太小，不适合做整形手术。而随着年龄的增长，大多数孩子从三岁开始就会发现自己的耳朵和别人不一样。如果父母发现孩子非常关注自己的“怪耳朵”时，就需要对孩子进行心理引导和教育，可以告诉孩子：“耳朵是天生的，等你长大了，就可以让医生把你的耳朵变好看。”孩子上幼儿园或者小学以后，很有可能会被其他小朋友嘲笑，进而产生自卑心理，父母应及时做好孩子的心理健康教育，与教师进行有效沟通，尽量避免孩子被歧视。等到孩子长到六岁以后，就需要带他们去正规医院做矫正手术。不可忽视的是，六岁以前的杯状耳患者耳朵发育并不完善，其长度是成人的 70%，过早进行手术很难保证效果。其次，年龄很小的孩子如果不是非常注重自己的外貌，就很有可能不配合治疗。因此，需要等到六七岁时候进行专业矫正。如果小耳畸形程度不是非常严重和明显，对孩子的心理造成的负面影响不是很大，可以等到成年之后再行整形，这样能够有效确保矫正效果。需要注意的是，在耳朵畸形矫正过程中，医生与患者及其家属不可随便采用异体材料，利用采纳人体本身结构，像肋软骨，这是因为使用异体材料必然会导致结构排斥现象，采纳本身结构则不会出现这种问题。

综上所述，对于小耳畸形矫正问题，理应等到孩子六七岁以后再行整形，如果畸形问题不是非常严重，就可以等到成年以后再行矫正。