

玩「涂色书」也要注意方法

熬夜涂《秘密花园》，醒来头晕恶心

原来是耳朵里的“石头”掉了，过度劳累、睡眠不足、长时间低头看手机，都可能让耳朵“掉石头”

眼下最火的书，就是《秘密花园》系列。填涂色彩的过程令人痴迷，加上有心理专家分析，通过涂色能放松心情，使这本书备受追捧。不过，这两天有媒体报道，一名女子熬夜涂书后，第二天醒来头晕恶心。医生检查发现，是她耳朵里的“石头”掉了。

现代快报记者了解到，头部长时间保持一个姿势，或者身体处于过度疲劳的状况，都可能引起“耳石”松动。现代快报记者 吴怡



漫画 俞晓翔

熬夜涂色，醒来头晕恶心

据了解，20岁的杭州女孩小韩，迷上了《秘密花园》，暑假的一天晚上，她一直涂到凌晨2点多才上床睡觉。结果第二天醒来时，小韩感到头晕恶心，看到的都像电风扇一样不停转，坐着歇了一会儿也没有缓解。

随后，小韩去医院做了CT、磁共振、抽血化验等各种检查，发现既不是高血压，也不是颈椎病。去耳鼻喉科检查后，才发现头晕的原因是患了“耳石症”，简单来说，是

因为耳朵里的“石头”脱落，在内耳中游走导致眩晕。

“耳石”脱落会引起眩晕

耳朵里居然会长“石头”，而且这“石头”还会脱落？很多网友都是第一次听说这样的事。

昨天，现代快报记者咨询了南京市第一医院耳鼻喉科主任医师邓毅。原来，这种“耳石症”，医学上名称为“良性阵发性位置性眩晕”。

“人耳最深的部分是内耳，除了听声音，还有保持平衡的作用。”邓毅介绍，内耳上有囊斑，表面覆有一层耳石膜，因为有很多碳酸钙的结晶，所以形象地称为“耳石”。不过，“耳石”在显微镜下才能看到。

“决定内耳平衡作用的，是里面的半规管毛细胞。”邓毅说，如果“耳石”由于某些原因发生松动，甚至脱落，游走在内耳的封闭空间内，就有可能触碰到这些毛细胞产生刺激，从而影响毛细胞的平衡作用，从而产生眩晕的感觉。

邓毅告诉现代快报记者，“耳石症”最常见的情况，是一些人早上醒来后翻身，头部突然发生特定位置的偏向，导致“耳石”移动，

从而感到头晕眼花，静下来以后好多了，再一动又会晕。

过度疲劳或长期低头，可能导致“耳石”松动

耳朵里面长得好好的“石头”，为什么会突然掉下来，这又跟《秘密花园》涂色有什么关系？

邓毅表示，目前医学上对于“耳石”松动乃至脱落的机理并没有一个准确的说法。“这种病比较普遍，常见于中老年患者中，30岁以下出现的概率很小。可能是因为这个女孩熬夜涂色，在涂色过程中，头部一直保持同一个姿势，导致中枢和小脑的供血不足，因而引发‘耳石’的松动不稳定。”长期过度疲劳的工作，也有可能引起“耳石症”。

此外，邓毅还提醒，随着手机、iPad等电子产品的普及，人们越来越容易让头部维持同一个动作很久而不移动，随后突然一个扭头、仰头，发生头痛恶心的情况。

看书入迷？每隔二三十分钟起来动动

在发现小韩是得了“耳石症”以后，医生让她在治疗床上坐好，接着是仰卧，随后身体在床上翻动……没有高难度的动作，几个来回后，她头晕的情况就缓解了。

邓毅介绍，这种“耳石症”在治

疗方面并没有什么难度，如果不治疗，几个月内也会自动恢复。如果需要治疗，一般医生也都是采取以上手法进行复位治疗，通过一系列体位改变，让“耳石”回到它应该呆的位置。一般患者经过1-2次手法复位治疗，就能获得满意的效果。

而在平时的工作生活中，想要避免“耳石症”，医生建议，尽量保持身体处于活动中。“哪怕看一本书入迷，或者涂色涂上瘾，每隔二三十分钟还是应该起来换一个动作，扭扭脖子，动动身体，不要保持同一个动作太久时间。”

还有可能是睡眠不足诱发的“梅尼埃病”

在采访中，邓毅告诉现代快报记者，突然头晕眼花的原因有很多，另一种与“耳石症”同样常见的疾病，叫做“梅尼埃病”。这是一种以膜迷路积水为特征的耳内疾病。发病时，会突然眩晕、耳鸣、耳聋，耳朵感到很胀，心率也发生波动，同时伴有恶心呕吐的症状。

“这种病是因为内耳中产生的水过多，吸收的却过少，内耳发生了积水，刺激了耳蜗和前庭感受器，导致耳鸣、耳聋、眩晕等一系列临床症状。”然而，产生积水的原因目前也没有定论，但过度疲劳和睡眠不足，是梅尼埃病的诱发因素。

生活直通车

快捷 蚂蚁搬家 86603346, 专业拆家具, 空调, 红木, 5米大厢, 上门不加价。

喜顺 正规83433888. 全市低价, 连锁 喜庆 搬家, 全市连锁。86653506 喜顺 专业、搬琴、搬家。86455277 优

利民 84233480 市区150, 江北350, 车大、人多。

双喜 84310377, 车大人多, 搬家, 单位, 长途优。

金蚂蚁 专业搬家, 厂, 家具, 空调拆装, 长短途, 价优。58709009

喜顺 河西、鼓楼。15050560699 人多, 特低, 长途, 家。

喜迎门 84433128 搬家, 单位, 钢琴, 大件起重, 空调家具拆装, 专业服务。光华门 马群, 家, 低。84490675

双喜 专业搬家, 钢琴, 单位, 拆家具, 空调, 长途优, 包满意。84233142

喜顺 搬家总部, 86278226 全市连锁。

喜顺 免楼层, 拆装, 长途优。86050222 河西 鼓楼, 桥北, 南湖, 厢, 优 86279339

喜顺 鼓楼, 河西, 桥北, 86270339, 价优。

喜顺 总公司全市连锁。86612038 价优

喜顺 市区200, 江北350, 专业钢琴, 长途优。84418520

双喜 200起, 专业搬家, 包满意。18951800675

迈皋桥 栖霞, 厢。85333308 低

喜顺 搬家, 单位钢琴。家多 86453699

运祥 86677455 专业搬家, 心诚价优。

栖霞区 尧化门、仙林、马群, 家。85331216 优

雨花 奥体, 厢, 长途。52404113

益民 --- 搬家。86222038

承接工程 泽友 现浇隔层, 钢构。18951806588 江宁 施工队, 土建、旧房改造、公装、外墙出新、园林。13270835653

防水治漏 泓盛得 防水治漏。13505186035 紫蔓 专治各种疑难漏水。15150678567 福星防水公司 专业治漏。13451874464 金屋 防水。86303616

疏通钻孔 白下 通、改道、水电。84619536 秦淮 通、水电、抽粪、清洗。15261879981 白下 疏通, 抽粪。84592946(低) 白下 通改、钻、治漏(低价)。84606359 下关 通、钻。85623979 玄武 疏通, 水, 钻孔。83320773 鼓楼 疏通、钻孔、水。83608129 江宁 便民网疏通。52106471

旧物回收 高收 空调、家具、酒店、全收。13913905048 高收 空调、酒店、旧货。15996207785 回收 旧电脑。13813827297 高价收: 空调、家具、酒店。13815863912

拆除 专业 拆除。13951867217

家电维修

苏宁空调 专业移机50元, 免费搬运, 空调安装30元 空调充氟维修10元起, 一级资质, 保二年 建邺, 白下, 鼓楼: 86559502 浦口, 江宁专线: 85698089 玄武, 下关, 栖霞: 85771311 雨花, 秦淮专线: 52635517

金陵便民服务网

专业团队、全市连锁、免费上门 专业家用空调、中央空调移修、冲氟、保养 精修各类彩电、冰箱、洗衣机、油烟机(洗、修) 热水器、灶具、太阳能、电脑、水电、疏通、保洁 鼓楼、秦淮 83372328 玄武、栖霞 84432328 江宁、雨花 52232231 建邺、浦口 86293518

苏宁空调

移机、安装、维修、加氟 鼓楼、玄武 86496100 秦淮、白下 86669171 建邺、下关 85551477 江宁、雨花 52484211

五星 空调, 移机50, 安装30, 修20, 加氟10, 冰箱, (鼓楼、下关、栖霞、浦口) 85590353 (建邺、玄武、秦淮、雨花、江宁) 52380353

五星空调 专业移机, 安装、充氟、冰箱、冰柜维修 免费搬运, 一级资质, 保二年 全市连锁 52483862、52352879

电脑维修

忠和 30修电脑, 彩电, 全市连锁。86652816

阳光快修 全市上门修电脑。85575811 众鼎3C 电脑服务。68028366

保洁/保姆/点工

家旺 保洁、擦玻璃、打蜡、地毯。52307973

家顺 专业保洁、满意付款。52253092

诚心 保洁、地毯、沙发、打蜡、石材。86530821

凤凰 社区、保姆、点工。86556435

温馨 保洁, 保姆, 点工。83285341 金凤 保洁, 2.5元/㎡。83374873 完美 外墙清洗, 工程开荒, 满意付款。86691896

老年公寓

南京君游园式养老公寓 环境优美, 服务贴心。85760529

南京瑞鑫医院 医养中心接收各类全卧床老人, 石杨路95号。13770645099

养老院 环境好, 价优。66776779

装潢

利民 家、店、工装、先装后付。83370882 米其儿 装饰: 公装、店面、专业门头, 防水, 有营业执照可对公。18502511011

好邻居 家、公、店装、设计、送效果图。13151079983

三环装饰 专业家、工装, 局部改造, 有展厅。13851864333 兴杰 瓦、木、水、电、漆。15261884765

特兴 家装、店装、公装。18662708092

现代快报分类广告便民服务站:

洪武北路 55 号置地广场 1 楼分类信息中心。电话: 84783581、84783538 杨公井: 66036623, 84611180 大方巷: 已搬至三牌楼大街 160 号。86636781 三牌楼: 三牌楼大街 160 号(楼子巷小区内)。电话: 83450236

后宰门: 13770513807 南湖: 南湖东路 35-2, 南湖公园南大门对面。电话: 86564459、86604837 建康路: 建康路 423-1 号, 百家超市旁巷口内。电话: 84404589、52633449 中和桥: 84499683

长营村: 十字街 70 号 18 栋 107 室。电话: 85525150 杨将军巷: 84785564 仙林大学城: 学衡路 11 号。电话: 13851642943、13815413775 浦口: 电话: 13851642860

江宁站: 江宁东北沿路 168-5 号, 103 底站向前。电话: 52283256 大厂: 大厂园东路 95 号(一匹马广告公司一楼)。电话: 57060924 下关: 原下关区煤炭港 60 号(方兴小学对面)。电话: 58786587、13337716204