

频繁掏耳朵致左耳反复发炎

以为是耳屎，其实是胆脂瘤

□ 科普时报记者 史诗

据媒体报道，陕西一女子几乎每次洗澡后都用棉签清理耳道，导致左耳耳道反复发炎并伴随隐隐胀痛，检查后发现长出了外耳道胆脂瘤。

胆脂瘤：占地方、吃骨头

解放军总医院耳鼻咽喉头颈外科医学部主任医师袁永一表示，胆脂瘤是角质皮屑和耳垢堆积形成的角蛋白团块，简单说就是耳道脱落的皮肤角质、上皮碎屑，一直堆积在中耳腔里，慢慢团成了一个囊状小包。

虽然名字里有个瘤，但它根本不是癌症，也不是真正的肿瘤，只是耳朵里长出的良性病灶。

袁永一提醒，我们也不能忽视胆脂瘤真正的危害，它不只是在耳道内“占地方”，更可怕的是会“吃骨头”。随着团块不断增大，一方面会压迫周边骨质，同时还会分泌基质金属蛋白酶。在毫无察觉的情况下，一点点侵蚀、溶解耳道深处的骨质，出现耳痛、耳道流脓。

专家说，已经长出来的胆脂瘤，光靠吃药、滴耳液没法根除，常见的应对措施就是遵医嘱做手术清理病灶。

如何正确地清理耳垢

袁永一表示，耳屎是耳道自带的天然保护屏障。频繁过度清洁，会破坏耳道皮肤屏障，增加耳部感染的概率。同时，棉签这类掏耳工具，还容易把耳垢推向耳道深处，进而形成栓塞。

绝大多数时候，耳垢会随着咀嚼、转头等日常动作自行脱落，完全不用刻意掏挖。日常护理，只用湿润的毛巾擦拭外耳廓即可。

如果确实需要清理耳垢，袁永一建议，前往耳鼻喉专科就诊，由医生取出或在医生指导下使用滴耳剂软化耳垢、清理耳道。

每次将4-5滴碳酸氢钠滴耳液滴入耳道内，并保持5分钟，每日3次，3天后在门诊进行耳道清理。

专家建议，如果耳朵持续出现耳闷、流脓、听力减退等症状，别简单归因为耳屎多。有可能是胆脂瘤正在悄悄发展。一味拖延，它会逐步侵蚀听力，甚至损伤面神经、累及颅内，千万不能大意。

什么情况下要警惕胆脂瘤

出现持续或反复的耳部异常，应尽早到耳鼻喉科评估

耳闷、堵塞感



耳道发痒、发堵；检查可见白色或黄棕色团块，易被误认为普通耳屎。

听力下降



外耳道胆脂瘤不断变大，阻塞耳道、侵袭中耳，引发传导性听力下降。严重时会导致耳聋。

耳部反复流脓



蛋白分解物质产生特殊恶臭味。

面瘫风险



如果侵蚀面神经管、损伤面神经，可能引发面瘫，出现口角歪斜、眼睛闭不严等症状。

示意图仅用于科普，具体诊断以医生评估为准。

AI制图

咖啡品类竟与衰老速度有关

□ 科普时报记者 陆越 毕文婷

打工人，你的清晨是从一杯咖啡开启的吗？是随手撕开一包“三合一”，热水一冲即刻享用；还是铺好滤纸完成一次手冲体验？

近日，重庆医科大学研究人员在英国《npj 食品科学》发表的研究论文称，喝咖啡对生物衰老的影响，会因咖啡品类不同存在明显差异：手冲咖啡有助延缓衰老，而速溶咖啡则与衰老加速存在关联。

手冲咖啡保留更多绿原酸

研究选取英国生物银行近5万名受试者，平均年龄56.4岁。团队依靠三项指标评估生物衰老程度：白细胞端粒长度（端粒越短，衰老越快）、生物年龄加速度，以及依托生物标志物测算的表型年龄加速度。

数据分析显示，和不喝咖啡的人群相比，饮用速溶咖啡者生物年龄、表型年龄增长更快，端粒长度更短，呈现生物衰老加速特征；而手冲咖啡饮用者的生物年龄、表型年龄增长速率明显更低，端粒更长，提示衰老进程有所放缓。研究没有发现其他品类咖啡和衰老速度之间存在显著关联。

亚组（把研究人群按特征分成多个小组，单独看干预效果）分析表明，每日速溶咖啡饮用量超过3

杯时，男性、60岁以上人群以及吸烟者，衰老加速效应会更加突出。

研究团队分析，速溶咖啡或许会提升机体炎症水平，进而加快老化；手冲咖啡则保留了更多绿原酸，该物质能够提升细胞活性、优化能量代谢，起到延缓衰老的作用。

早上喝咖啡有益代谢

选对咖啡品类，还要找对“打开方式”。中南大学湘雅二医院心血管团队发表于《英国营养学杂志》的研究表明，早上喝咖啡有益代谢健康。跟不喝咖啡的人比，早上喝咖啡的参试者代谢综合征患病风险下降20%；而下午或晚上喝咖啡，则无明显保护效果。

专家建议，可以选择早饭后再喝咖啡。因为咖啡因会刺激胃酸分泌，增加胃酸浓度，不建议空腹饮用。健康成年人每天饮用量最好别超过210-400毫克咖啡因（相当于3-5杯咖啡）。孕期、哺乳期女性要少喝或不喝，12-18岁的青少年每天咖啡因摄入量不得超过100毫克（约1杯咖啡）。胃酸过多、胃溃疡、胃酸反流、腹泻、肠易激、睡眠质量差、骨质疏松等人群，不建议喝咖啡。



看视频，长知识

最年轻的化石是哪年形成的

□ 科普时报记者 史诗

9月17日，据西北大学发布，该校科研团队联合国内外学者，发现5.18亿年前胶膜玉净虫化石。那么，你知道最年轻的化石是哪年形成的吗？中国地质博物馆高级工程师卞跃跃的回答是：“没有标准答案。”

传统地质学认为，在距今约260万年的第四纪起始线之前，地层中的生物遗体或者遗迹，由于已完全成岩，可以称为化石，而晚于这一时间点的多是亚化石或者遗迹。

对于化石的形成，时间年限是重要参考，但矿化作用或者说成岩改造，才是判定的第一依据。也就是说，哪怕是仅1万年前的生物残骸，埋进岩层之后，其原本的有机质全部被矿物质替换掉

了，它照样能算作化石，可以说是最年轻的一类化石了。

为什么说化石是不可再生资源？卞跃跃解释：等不起。一块化石的形成，要满足天时地利——快速掩埋、缺氧环境、持续压实、矿化作用，这个过程动辄百万年、千万年。虽然理论上每时每刻都有新的生物死亡，但能成功变化化石的概率极低。

化石是地球历史上的地质遗迹，挖一块少一块。“它们能还原远古地球环境，梳理地质变迁与生命演化的漫长历程，是记载地球过往的珍贵档案。”卞跃跃说。



看视频，长知识