

呵护双耳 保护好你的听力

□ 本报记者 尹超



世界卫生组织发布的《世界听力报告》显示，目前全球五分之一的人听力受损，听力损失影响全球超过15亿人，其中4.3亿听力较好的人耳朵有中度或以上程度的听力损失；

《中国健康听力报告2021》指出，娱乐性噪声，是我国青少年听力下降的主要原因；

记者在市区各大医院耳鼻喉科了解到，近年来，听力下降、突发性耳聋年轻患者明显增多；

耳朵是我们聆听世界的窗口，然而，人们日常生活中的不良习惯，会令耳朵“很受伤”。比如长时间戴耳机、用硬物掏耳朵、游泳前后不注意检查耳朵等。如何保护好自己的耳朵？看看专家怎么说。



夫妻结伴健走 收获健康快乐

□ 本报记者 尹超



“这事上瘾！一天不去就浑身难受。就像我俩的‘第二职业’！”从恩艳说。52岁的从恩艳和56岁的李云胜，是新华区千童健走队里的夫妻档。两人加入健走队5年，可谓快乐多多。

19时30分，李云胜和从恩艳换上运动套装，兴冲冲地出门做所谓的“大事”去了。每晚1个多小时的健走，就是从恩艳夫妻说的“大事”。

抬臂、摆胯、转脚踝……千童健走队部分成员正为即将开始的健走做着热身准备。队伍中，大多数人的年纪都和从恩艳差不多。他们相互间十分熟络，一个动作不到位，马上有人提醒、纠正。深秋的晚上，队员们认真做着热身，不一会儿就感觉热起来。

“我们活动地点不固定，有时候在公园，有时候在广场。现在队伍中人员也没那么多，大家都分散开了，就近参加。”李云胜说。

李云胜、从恩艳夫妻是队伍中的活跃分子。带新人、维护队伍秩序、整理活动器材等工作，两人都积极参与。

一谈起健走，从恩艳眼中就闪出兴奋的光：“我是5年前开始健走的。那时候因为更年期肥胖，想减肥，就开始了健身。起初就是自己走，动作不规范不说，有时还会产生倦怠感。后来加入了健走队伍，掌握了健走技巧，结识了一群朋友，大家一起学习、互相监督，几乎没有间断过。”

健走约一年，减重10多公斤。看到从恩艳的变化，老伴儿李云胜喜上眉梢，也加入了健走队伍。“我老伴儿当时体重近100公斤，还有高血压、高血脂等毛病。”从恩艳说。半圈、一圈、两圈……几年下来，李云胜现在可以随着队伍走好几圈了。

日子长了，加入健走队的人越来越多，也有不少老两口一起加入的。“为

什么坚持得好？因为我们都从中受益了！体重轻了，以前身体一些小毛病也没有了。老伴儿就更别说了，‘三高’指标都正常了。”从恩艳说，别人都说他们心态好、显年轻，这也是健走带来的。因为身体好，这些年两人都很少感冒。

老伴儿的健走有了效果，从恩艳特别开心。老两口健走的兴趣更浓了。健走也成为俩人的热门话题，有时候因为一个动作就讨论半天。

健走给夫妻俩带来了健康快乐。“有朋友看到我们的变化很惊讶，知道原因后，很多人加入了健走队伍。”从恩艳说。



年轻人“耳机耳”增多

读大二的王然经常戴着耳机听音乐入睡。最近半个月，她感觉耳朵总是“嗡嗡”作响，听力也变差，去就医被诊断为突发性耳聋。医生认为可能是长期戴耳机导致的听力损伤。

林涵喜欢听音乐，上下班、旅途中，都会戴着耳机享受音乐。有时环境嘈杂，她就会把耳机音量开得很大，而且一听就是一两个小时。持续了一段时间后，耳朵开始出现不适，一检查，听力比正常人下降了40分贝，吓得她赶紧把耳机收了起来。

一部手机加一副耳机，似乎成了年轻人的潮流标配，大街上、公交车站、餐厅内、体育场上，随处可见戴着蓝牙耳机的年轻人。他们在听音乐的同时，却不知道自己的耳朵正在受到摧残。

前段时间，一家网站上有条测试听力的视频，评论区大批年轻网友测试后惊呼自己听力下降，纷纷留言表示人未老耳先“聋”。“我才20岁，听力水平却相当于40多岁的人了。”“感觉自己半聋了！”……

为抵御噪声对听力的影响，不少人开始选择降噪耳机。“即使是降噪耳机，

耳机里声音输出过高也有可能损伤听力。”沧州中西医结合医院耳鼻喉科副主任医师刘大英说，无论“降噪耳机”性能如何，保护听力最主要的是降低耳道中的噪音。

无论什么样的耳机，长时间大音量使用都会损伤听力。一辆行驶的公交车上，环境噪声一般在75分贝，而在行驶的地铁当中，环境噪声超过了85分贝。刘大英说：“在85分贝以上的环境中，连续听2个小时就可能对听力造成永久性损伤。”

这些行为都伤耳

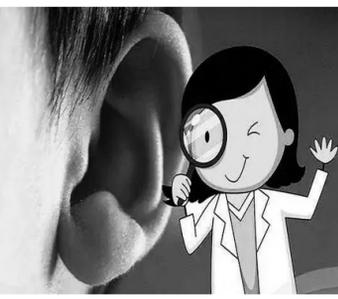
除了长期使用耳机外，日常生活中，还有一些习惯，也损伤听力。

“前段时间带孩子去游泳时没注意，耳朵进水了，引发了外耳道炎。”市民王锦说。游泳池水中难免有细菌，儿童咽鼓管尚处于发育阶段，加上抵抗力低，细菌容易侵入，造成发炎。

生活中，不少人习惯用两个手指捏住鼻子两侧，用力将鼻涕擤出。这种方法是错误的。“耳鼻喉是相通的，如果压力过大不能从鼻子释放，就会到达耳朵和喉咙，用力过猛可能造成鼓膜穿孔。”刘大

英说。目前，突发性耳聋多集中在20岁到40岁年龄段，可能和熬夜、工作压力大、睡眠不足等有关。刘大英说：“人高度紧张时，耳朵血管收缩导致缺血缺氧，会发生耳聋。”

此外，经常泡吧、去KTV也会损伤听力。在100分贝的音乐中待15分钟接触到的音量等级，可能相当于工人一天8小时接触85分贝声音所达到的等级。还有用硬物掏耳朵、乘飞机时不注意做吞咽动作……这些日常中的伤耳行为，都需要注意。



人人需要听力保养

戴上耳机，音乐在耳边响起的那一刻，仿佛全世界都是自己的，外界的噪音和杂音统统被隔绝。殊不知，听力却在这样的日积月累中下降。刘大英介绍，大部分听力损伤的发生是缓慢的、渐进的，因此早期不易察觉。

刘大英建议，保护听力，不要在嘈杂的环境下使用耳机，听的过程中音量不要过大，持续时间不要过长。经常戴耳机的人，有一个“60-60-60”原则，也是国际上公认的保护听力的方法。用耳机听音乐时，建议选择耳罩式耳机，不建议使用耳道式耳机；不要超过最大音量的60%，连续戴耳机时间不要超过60分钟，外界

声音最好不要超过60分贝，切忌戴着耳机睡觉。

在房屋装修、建筑工地等噪音较大的场合，要与噪音源保持一定距离，使用防噪耳塞或者棉花堵住耳朵，避免听力受损。为了不让听力持续下降，置身嘈杂环境之后，要特别注意隔音，尽可能关闭收音机、电视机等噪音源，让耳朵至少休息10个小时。

对于老年人来说，虽然听力受损大多是由听觉器官退化所致，但年龄并非决定病情进展的唯一因素，老年人常见的高血压、糖尿病、冠心病等都与听力损伤有关，注重防控慢性病可延缓听力老化进

程。日常饮食应注意多补充锌、铁、钙等微量元素，有利于预防老年性耳聋。

日常生活中，要保持耳道干燥，尽量不掏耳，采耳工具的不洁净，有可能导致真菌性外耳道炎。如果耳垢较多，影响听力，可定期到专业、正规的医院进行清理。同时需要避免熬夜、过度劳累，改善睡眠，调节自己的情绪，以减少突发性耳聋的发生。

若感觉耳朵不适，应及时就诊，不要贻误病情，更不要随意用药。若耳部已经发炎，患者应该尽量保持耳道通畅，遵医嘱进行药物治疗，尽量减少游泳、洗澡等活动，避免耳部再次感染。

让守信者受益

冯丛德拾金不昧 享受免费体检

本报讯（记者李智力 通讯员张建宇）10月13日，拾金不昧的老人冯丛德来到渤海新区黄骅市中医院免费做体检。老人在医院工作人员的引领下，完成了彩超、血样采取、拍摄胸片等体检流程。这是渤海新区黄骅市信用办推出“信易医”应用场景以来的第一位受益者。

66岁的冯丛德是渤海新区黄骅市西街道居民，是第十五届“沧州好人”典型代表，也是一位热心肠。几天前，他去接孙子放学，回家的路上捡到一个钱包，里面有现金、金戒指、身份证、存折等物品，价值2万余元。“这不是一笔小数目，失主肯定急坏了。”冯丛德说，他在原地一直等到失主发现钱包丢了后赶回来，并将钱包交到失主手中，才放心离开。

据介绍，渤海新区黄骅市开展社会信用体系建设以来，为营造诚实守信良好社会氛围，秉承“让守信者受益、失信者受限”原则，制定并实施了联合奖惩举措，推出“信易+”应用场景。选择诚信好的医院合作，从医疗方面对守信人员进行奖励。

此外，渤海新区黄骅市还将诚信受益场景拓展到食、住、行、审批、美容等多个领域，推出了“信易批”“信易+”美容等24个“信易+”应用场景落地。同时，运用信用激励手段，将守信激励机制推广运用到经济社会各领域，构建了信用基础扎实、应用场景丰富、社会氛围浓厚的守信激励格局，使诚信主体获得更多便利的优质服务，营造了守信受益、信用有价的浓厚氛围。

便秘、心悸、失眠……

这些身体不适 可能是因为焦虑

本报讯（记者尹超）小陈在一家私企担任部门经理，她最近很苦恼。平时的生活中，她认真踏实，事事争先，业绩也出色，可一到要考核的时候，她的身体就出状况。

不久前恰逢季度考核，她在一次加班工作中突然感觉胸部不适，很快变成胸闷、呼吸不顺畅，还出现了心悸、心慌等症。她觉得自己的心脏跳得又快又重，很不舒服。

她很快到医院心内科做了检查。心电图、血糖、心脏彩超检查结果都显示正常。医生建议她到心理科看看。

身体频频出现不适，却又检查不出任何问题，这样的情况医生在门诊经常遇到。心理与躯体是密切相关的，越来越多的疾病已经不能单纯从生理学角度去研究和治疗，而有

必要把心理因素和社会因素也考虑进去。

后来，小陈去了心理门诊，结合心理测评量表结果，医生判断她处于焦虑状态。她所感知的种种不适，正是心理焦虑在身体上的表现。

心理专家介绍，很多处于焦虑状态的人，都会出现躯体症状反应。所以，有时身体不适其实是心理上焦虑的表现。

焦虑障碍作为最常见的心理障碍，除了过度的恐惧和焦虑等核心特征外，还会引起一系列躯体症状。胃肠道症状是很常见的这类症状，患者因紧张、恐惧而出现胃部不适、恶心呕吐、腹泻、腹痛、腹胀或便秘等；焦虑发作时会感觉胸闷气短，有窒息感，出现胸部不适、疼痛、呼吸困难、过度换气、心悸、心慌、心跳快、心律不齐等症状。

深秋养生 常做五件暖身事

天气凉，此时养生要注意常做这暖身五件事。

一碗暖身汤

秋冬寒冷之际，喝一碗暖身汤无疑是一种幸福。适合秋冬季养生的药膳有很多，其中最著名的要数“当归生姜羊肉汤”。

它适用于血虚、阳虚体质的人群，亚健康或健康人群也可用作日常食养保健。但有口干口苦、咽喉肿痛及大便干结等人群慎用。

一盆泡脚水

热水泡脚可以起到舒筋活血、缓解疲劳的作用。一般40摄氏度左右的水温（不烫手）泡15分钟即可。

睡前泡脚时加点米酒，会比单纯用热水泡脚更加有利于活血暖身，改善身体怕冷的症状，同时有助于睡眠。

此外，秋冬季节，在家里不妨备一点紫苏叶（药店有售），泡脚、泡水、凉拌都行。紫苏叶又叫苏叶，主要作用就是解表、散寒、理气、和营。

一杯暖身茶

茯苓含有丰富的碳水化合物，可以提供充足的

热量，与蜂蜜一起搭配，可以保证身体得到充足的能量，以抵抗寒冷。经常感到手脚冰凉、食欲不振的人在午后喝一杯温暖的茯苓蜂蜜茶，是最适合不过的了。

准备茯苓3克、蜂蜜适量。将茯苓放入杯中，冲入沸水盖盖闷泡5分钟左右，加入蜂蜜搅拌均匀就可以了。但需要注意的是，血糖高的人不宜饮用。

一套暖身衣

秋冬保暖有个穿衣口诀：内贴中松外收口——内衣贴身，中层宽松，外套防风。

一个暖身穴

关元穴，有“一穴暖全身”的功效。一般体寒人群，在家可以借助暖宝宝、吹风机等工具热敷关元穴，在一定程度上能调理寒性体质。

关元穴在肚脐正下方三寸的位置，用手指来量，将食指、中指、无名指、小指并拢，肚脐以下大概4个横指的距离就是关元穴。

据《健康时报》