

如果家里的老人出现说话嗓门越来越大，还爱打岔发脾气，家人就要关注这些表现了，它是在提示老人的听力有可能正在下降。

北京朝阳医院耳鼻咽喉头颈外科主管护师杜晶艳介绍，与听力正常的老年人相比，听力受损的老年人思维和记忆力更差。专家指出，听力下降时大脑接受声音的刺激会减少，需要耗费更多能量来处理声音，因而会牺牲一些本来用于处理记忆和思维的能量，长期下来就会导致老年人思维能力和记忆力下降的情况。久而久之，老年人就失去社交的兴趣，逐渐将自己与外界隔离起来，变得沉默寡言、心理自卑。

老年人听力下降 佩戴助听器有门道

□本报记者 唐诗



建议老年聋患者佩戴助听器

随着老龄人口的增长，近年来60岁以上的人越来越多的出现听力下降的问题，其中很多人在早期听力下降时并未重视，等听力下降程度影响到与人交流时才考虑就医。主管护师杜晶艳介绍，从医学角度来看，听力障碍的发生是一个缓慢进展的过程，从听力开始下降到患者自身发觉有明显的听力障碍，这个过程可能长达15年，就如“温水煮青蛙”一样。

一旦听力障碍影响日常交流时，多半患者已经到了重度听力障碍的程度，甚至错失了最佳的康复时机，而有效的方法就是佩戴助听器。建议家人可以带老人来医院耳鼻咽喉头颈外科做一下

相关的听力检查，弄清听力下降的原因。常见病因有外耳畸形、耵聍栓塞、鼓膜穿孔、中耳炎、鼓室硬化、听骨链断裂、退行性改变、耳蜗病变，以及听神经病变，听觉中枢病变等。经过检查再排除器质性病变以后，如果医生的诊断是老年聋，建议戴上助听器。同时，主管护师杜晶艳还介绍了如何合理地选择、佩戴助听器。

越贵的助听器越好吗？

助听器验配是一项专业性很强的工作，助听器验配工作须由具备一定康复听力学专业资质的专业人员来进行，使用相应的听力学评估、测试、诊断设备，在测听室等特定的声学环境中完成，所以建议大家尽量不要在不正规的店里购买。

助听器不是越贵越好，只有适合自己的才是最好的。选择助听器应根据听力损失的类型、程度及佩戴者实际需要，来选择助听器的线路和功率，从而使助听器的性能达到较好的听力补偿。

同时，每个老年人对自己的助听器都有着不同的要求。其中包括它的外形、舒适度、清晰度等等。从外形分可以分为耳背机和定制机，定制机又可细分为耳内式、耳道式和深耳道式。只有选择了适合自己的才会喜欢去戴。

戴助听器后会产生依赖吗？

听力不好对老年人的生活质量，社会行为以及交往能力都会产生不良影响，并且还会降低老人的独立生活能力。很多老年人发现自己耳朵不好使了，都认为这是岁数大了的正常表现，不想戴助听器。总结起来无外乎两个原因，一是东西太贵，不想增加儿女负担，另一个原因就是觉得每天摘摘戴戴的嫌太麻烦，戴出去也不好看，并且害怕产生依赖。

眼睛不好使了，就会借助老花镜；腿脚不利索，就会使用拐杖。其实，佩戴助听器的主要目的是提供听力补偿，让有问题的听力接近正常水平。如果大脑习惯了助听器带来的便利后，一旦停止使用助听器，大脑会突然变得“不知所措”，甚至变得反应迟缓，造成听力变差的“假象”。就像佩戴眼镜一样，突然不戴眼镜，会感受到生活中的种种不便，这其实是一种惯性现象，并不是依赖。

家中不戴出门戴可以吗？

很多使用助听器的老人都有这个习惯，他们觉得在家里环境相对安静，勉强可以听见家人说话，没必要使用助听器，只有外出时才会佩戴助听器。这种想法是

错误的，耳朵负责收集声音信息传递给大脑，大脑通过收集各种感官信息作出适当反应，如果想让大脑持续作出准确分析，耳朵就必须不间断传递信息给大脑。不戴助听器能勉强听到家人说话，并不等于能听到声源的所有音频，不能把听到声音作为是否应该佩戴助听器的唯一因素。

同时，如果双耳听力都不好，只戴一个助听器的话不仅会影响聆听效果，还会导致听声音没有方向感。并且，这样会导致另外一只没有佩戴助听器耳朵的听力，比之前下降得更快。

可以佩戴别人的助听器吗？

每个人的耳道弯曲度和听力都不一样，别人的助听器戴在自己的耳朵上只会带来困扰，而不会带来好的聆听效果。

另一方面，助听器越晚戴越好这个观点是错的。听力损失的时间越长，听神经刺激就减少，听力下降就越明显。戴助听器拖的越晚，往往即便佩戴了符合自己听力的助听器，效果也可能不那么理想了。

主管护师杜晶艳同时提示，老年人更要重视耳部的保健，平时可以对耳廓做揉搓按摩，以增强耳部的血液循环；保持健康的心态，合理地安排日常生活；注意调节饮食，戒除不良的生活习惯；远离噪音污染等。

【健康红绿灯】

绿灯

常按太溪穴缓解脱发



太溪穴是肾经的原穴，经常刺激该穴，可补肾填精、生血活血，为头发生长提供充足的营养，起到美发、固发的作用。太溪穴位于脚内踝后缘的凹陷当中，每天用拇指揉按数次，可激发肾中经气，行气活血，气血旺盛则头发乌黑茂盛、有光泽。

多吃“镁”食预防心梗



一项研究发现，体内镁元素不足可导致血压上升和动脉硬化，多吃豆腐等镁含量高的食物，心梗发病风险可降低三成左右。成年人日均镁摄入量的目标为男性320~370毫克，女性270~290毫克。鱼类、大豆、海藻等食物中都含有镁，尤其推荐食用豆腐。

红灯

吃火锅小心“吸油菜”



涮火锅，以下这些食物最好不要在油脂含量高的锅底里涮。平菇、蘑菇、土豆、红薯、豆腐、冻豆腐、腐竹、比较松软的手打丸……诸如此类的，太容易吸附油脂，甩都甩不掉。百叶、木耳、菜花、西兰花、金针菇、粉丝……这类食材，长得太平滑，或者太纠结，也太容易招惹油脂。

翘二郎腿脊柱最受伤



很多人坐下来的第一件事就是，翘起二郎腿。但这个动作伤脊柱！长期翘二郎腿，易弯腰驼背，腰椎、胸椎和颈椎的压力分布不均，造成肌肉拉伸，脊椎左右两边的软组织被动失去平衡，久而久之，带来背部肌肉疲劳、酸痛，甚至造成脊椎扭曲或侧弯。看到这种坐姿的人，提醒他！

丰台工商分局 开展“商品检测体验日”活动

近日，丰台工商分局商品科组织分局执法干部与辖区经营者，走进北京市轻工产品质量监督检验站，开展“商品检测体验日”活动。

首先，针对近几年销售火爆但事故频发的电动车，检验站的专家，通过电动车相关标准、生产销售要求、事故灾害等方面做了相关培训。随后，在监测站工作人员带领下，工商干部与经营者走进了检测室。工商干部和经营者一边观看电动自行车、箱包、杀虫剂、牙刷等商品的检测过程，一边有专业检测人员为大家讲解了各项指标的检测要求、检测方式、合格标准划定等。参加此次活动的经营者，在观看电动自行车车把、车身等检测过程中，通过一次次机器模拟日常使用场景检测，直观感受到了劣质商品可能会对商品使用者带来的严重伤害。同时，工商干部和经营者也将自己在日常商品

检测方面遇到的疑问，与专业检测人员进行了探讨交流。

“商品检测体验日”活动，将经营者守法经营教育的阵地从循规蹈矩的教室，搬到有鲜活案例的检测室，经营者通过“体验式”的教育，对商品检测过程和指标有一个直观的感受了解，同时也提高了自己守法经营的意识，为营造辖区安全放心的消费环境奠定了良好基础。

(陈韵竹)



相信绝大多数人都有这样的体会，心情不好的时候就想找点东西塞进嘴里，期待“食物进去，烦恼出来”。医学上有一个专有名词，叫做情绪化饮食，或压力引起的进食，主要是指为了满足情绪而非因饥饿进食。

在情绪不好的时候，人们会不由自主地选择吃点甜食以及油腻的东西。甜食和含脂肪高的食物可以给人带来极大的满足感和愉悦感。但在情绪不好时，能让人感觉饱腹的激素作用被大大抑制了，导致很多人吃了却不觉得饱，因而停不下来。此外有研究表明，喜欢沉思的人发生情绪化饮食的概率更高。

当你心情不好的时候，可以选择下面四种食物：

巧克力：巧克力对于缓解情绪有很好的作用，可以缓解紧张并带来快感。不过，巧克力不宜过量食用。

咖啡：咖啡和茶里的咖啡因有提神的作用，可使神经兴奋。

含Omega-3鱼油的食物：比如，深海鱼类。有研究发现，体内Omega-3脂肪酸水平低的人群容易出现情绪障碍。

含维生素B₁、铁、叶酸等的食物：在蔬菜和水果中，这些营养物质含量丰富，可以调节焦虑及压抑的心情。在日常食用的水果中，香蕉所含的泛酸是人体的“开心激素”，所以，适量食用香蕉有利于大脑神经的宁静和愉快。

(简康)