

# 听力损失,带来的不良后果多

◎刘博

生活中,有些老年人在看电视、刷短视频时,喜欢把音量调得很大;与人聊天时,他们的嗓门也越来越大,总是喜欢岔开话题;子女在与父母沟通时,常常需要重复好几遍,父母才能明白什么意思……如果老年人出现了这些情况,可能发生了听力损失。

## “人老耳背”不要紧吗

老年听力损失是指60岁及以上老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传、噪声损伤、耳毒性药物、代谢性疾病,以及不良生活习惯等导致的听觉功能下降的总称。

很多老年人认为,人老耳背很正常。实际上,听不见不只是“听”的事。

有些老年人因为听不清别人说话或者需要对方多次重复、担心误解别人的意思等原因,逐渐拒绝与他人交流;还有的人由于听力损失比较严重,只能看到别人的嘴唇在动,却听不见对方说什么,难免怀疑他人是在议论自己,并因此变得多疑、烦躁、易怒。久而久之,老年人可能产生孤独感,引发焦虑、抑郁等精神

心理问题,甚至造成社会隔离现象。

此外,听力损失还会增加安全风险,如在马路上没有听见汽车鸣笛,因躲闪不及时引发意外等。越来越多的研究发现,听力损失与老年人认知功能下降密切相关,保护听力被认为是预防老年痴呆的一个重要环节。除了年龄增长以外,高血压、糖尿病等慢性疾病也会加重老年人的听力损失,这些患者要格外提防听力损失的问题。

## 自测听力 可以试试这些方法

人耳能够感受到的频率范围在20~20000赫兹,日常言语交流的频率范围一般在500~3000赫兹。老年听力损失往往先出现在高频区,并逐渐向中低频范围扩展。蚊子声、搓动手指的声音是常见的高

频声音,冰箱、抽油烟机工作时发出的“嗡嗡”声则是低频声音。

我们如何了解自己的听力好不好呢?以下是几种日常可用的简单自测方法。

将拇指和食指放在耳边搓一搓,仔细聆听能否听见捻指音;

将手表(石英表或机械表)放在耳边,能否听到秒针走动时发出的“滴答”声;

揉搓塑料袋、敲桌子等,看看能否听见这些声音。

## 小提示:

如果您在嘈杂的环境中与人交流时,听不见或听不清别人讲话,看电视、用手机时需要将音量调得很大,使用上述自测方法后有些声音听不清,那么,您很可能已经出现了听力损失,建议尽快就医。



# 秋季水果如何吃更养生

◎周莹

暑去秋来,我们的食欲又被唤醒,无论是传统的贴秋膘,还是秋天的水果,无不是我们对热烈夏天的告别和对秋天的向往,因为我们离甜蜜的收获时节又近了一步。

俗话说:不时不食。吃东西要讲究应时应季,水果也一样,枣、梨、葡萄等秋季水果逐渐上市,今天就来为大家介绍这些应季水果的营养价值,以及如何吃才能更养生。

## 枣:水果里的“维生素C大户”

别看枣个头小,但可以称得上是水果里的“全能选手”,为什么这么说呢?

1. 枣最亮眼的营养“成绩单”就是维生素C。鲜枣中维生素C的含量比大家认知里的“维C大户”柠檬高出了近10倍,一般来说,吃五六个鲜枣就能满足一天的维生素C需要量。

2. 富含多种维生素和矿物质。除了维生素C外,枣的其他营养成分也十分突出,含有对人体有益的胡萝卜素、B族维生素等多种维生素,以及钾、镁、铁等多种矿物质。

3. 含糖量高,热量堪比米饭。需要注意的是,枣的糖含量很高,每100g枣的能量是125千卡,和一小碗蒸好的米饭能量相当。所以,要想能量不超标,最好仔细数出鲜枣数量,细细品尝为上策。

## 梨:降燥润肺的“首选代言人”

如果说要为秋天找一种水果来代言,那肯定首先推举梨。

1. 含水量超高。梨的水分含量很高,各个品种几乎都在85%以上,含水量高就能起到润喉、缓解嗓子干燥不适的作用。

2. 有润肠通便的作用。除了补水外,梨还能起到润肠通便的作用,比如来自新疆的库尔勒香梨,它的不溶性膳食纤维的含量达到了6.7g/100g,是一般苹果的近4倍。

值得注意的是,吃梨也要控制好量,因为有些梨含有较多的山梨糖醇,而山梨糖醇有很强的亲水性,在肠道中具有渗透作用,可以增加粪便的含水量,刺激胃肠蠕动,促进排便。

3. 饭前吃有助于控制食欲。梨的能量与苹果相当,饭前吃梨同样

有助于控制食欲;在餐桌上,梨也可以有不俗的表现。梨的吃法很多,既能直接生吃,也能蒸、煮或者烤制后食用。既能入汤,也能入药。应季而食,我们常说的银耳雪梨汤可以在这个时节成为家里餐桌上的常客。

## 葡萄:“全身都是宝”

葡萄可以说“全身都是宝”,葡萄果肉、葡萄皮和葡萄籽都拥有对人体有益的成分。

1. 葡萄含有丰富的维生素C、膳食纤维,以及花青素、类黄酮等植物化学物,还含有苹果酸、柠檬酸等有机酸。

2. 葡萄中还有一种重要的营养素,就是白藜芦醇。白藜芦醇是一种存在于葡萄皮和葡萄籽中的天然多酚,已被证明具有抗氧化、抗炎症等多种益处。

3. 从营养的角度来看,洗净后,吃葡萄不吐葡萄皮的确是值得推荐的吃法,因为葡萄皮和葡萄籽中都含有白藜芦醇,葡萄皮中的天然色素对降低血糖、抗癌也有良好的效果。

# 此时养生侧重养肺、防悲

◎王美华

正值白露节气,天气到了由热变凉的转折点,再加上燥邪风寒渐长,养生需格外注重润燥养肺。

此时白天气温仍较高,但昼夜温差大,如果下雨,气温下降更为明显。因此,饮食上要尽量避免生冷,以免造成肠胃消化不良。

专家介绍,中医认为秋天是养肺润肺的最佳时机,只有养好肺,到了冬天才能肾气充足、少生病。此时,要多喝水,适量食用百合、莲子、银耳、梨、藕等滋阴润肺的食物,以防秋燥。同时,饮食要“少辛多酸”,适当吃一些乌梅、西红柿这样带有酸味的食物,以益胃养肺、生津止燥。根据秋季的特点,建议此时食用营养丰富、容易消化、相对清淡的食物,平补为主,不过度强调“贴秋膘”,辛辣食物也要尽量避免,同时进食不宜过饱,以免增加肠胃负担。

中医认为,肺对应五志中的悲,悲伤情绪最能伤肺,秋季是防悲的重要时期。白露时节,要注意情志调节,保持平和的心境,收敛神气,避免陷入抑郁情绪,可以多与朋友交流,保持愉快的心情,培养乐观豁达的心态。

此时也是呼吸系统疾病高发和容易加重的时期,适当锻炼是预防疾病发作和缓解病情的有效途径。专家建议,此时可根据个人爱好及体质情况,适当增加户外运动,如散步、慢跑、健身操、太极拳、八段锦等。锻炼时运动项目因人而异,但不宜大量出汗,以防阳气宣散无度。建议老年人,尤其是体质比较虚弱者选择低负荷量的活动,如散步、太极拳、八段锦等,也可选择慢跑、广场舞等。

白露入夜后,往往能够感受到明显凉爽。此时,外界阳气逐渐收敛,阴气越来越盛。《黄帝内经》记载秋季的养生法则是“秋三月……早卧早起,与鸡俱兴”。专家表示,此时养生应注意收敛阳气、养护阴气,调整合理的起居时间,使人体气机与自然一致,建议早睡早起,帮助涵养阳气,有利于肺气的宣发和气机的畅达。

# 糖尿病会加速大脑衰老

◎刘霞

瑞典卡罗林斯卡医学院科学家开展的一项全面的脑成像研究表明,罹患2型糖尿病或处于糖尿病早期,会使患者的大脑“悄然”加速衰老。不过,研究团队也强调,健康的生活方式可能有助预防这些疾病引起的神经系统变化。相关论文发表于近期《糖尿病护理》杂志。

2型糖尿病是痴呆症的已知危险因素,但糖尿病及其早期阶段如何影响痴呆症人群的大脑衰老过程,至今仍是一个谜。最新脑成像研究表明,2型糖尿病和糖尿病前期都会导致患者的大脑加速衰老。

研究团队指出,他们观察的糖尿病患者偏离了正常的衰老过程,这可能是痴呆症的早期预警信号。不过,有锻炼习惯且不大量吸烟或饮酒的参与者不太可能出现大脑加速衰老的情况。