



怎样防治老年性耳聋

副主任医师 丁庆学

耳聪目明是人们对健康老人的赞美之词，也是人们梦寐以求的事。可是，随着年龄的增长，身体不同的器官和组织都有一个不可抗拒的生物学过程——老化。和头发花白、牙齿松动脱落、皮肤失去弹性、视力减退一样，耳听觉器官也会老化，表现为听力减退，俗称老年性耳聋。

老化——生物的恒定规律

据报道，对无耳疾病的65岁~100岁的159人做了听力测定，其中49人还进行了耳蜗电图和脑干诱发电位测试，结果显示100%的被检查者听力损失平均60分贝，以高频损失为主。其他检查显示：65岁以上的老人都有不同程度的听力减退。通过研究显示：在65岁以前的老人们，已有43%高频听力开始下降，60岁~69岁的老人有35.5%低频听力开始有不同程度的损害。

“三高”加噪声——致聋之元凶

除遗传因子、生活条件、劳动强度、饮食营养、精神紧张外，高血压、高血脂、高血糖和噪声是老年性耳聋最常见和最严重的“凶手”。噪声的影响早为人们所了解，许多从事敲打音响、在机器轰鸣环境下工作者常有未老先聋。高血压和高血脂是引起听力损害尤其老年性耳聋的重要因素。动脉粥样硬化、血液凝固性增高、

血小板聚集增加、小脂肪栓子增多，引起脑部供血不足，使内耳过氧化物增多而致聋。

防重于治——药物辅助

不吸烟、少饮酒、节制饮食、特别是脂类食物，可抑制酶类对脱氧核糖核酸造成破坏，也可减少老人肾疾患的发生，对延缓老年性耳聋发生是有益的。

努力做到劳逸结合，心情舒畅，多参加一些户外活动和适度锻炼。积极有效地防治心血管病和糖尿病，降血脂、血压，促进脑组织代谢，改善颅内静脉回流，加用理疗、推拿治疗，有助于老年性耳聋的康复。

避免接触噪声。持续性噪声的损害远大于间歇性噪声。不要去以打击乐伴奏的舞场，欣赏音乐时，合理使用耳机，音响声音不宜过大。

应用较大剂量的锌制剂，连续口服3个月~6个月，有一定疗效。有人认为60岁以上老人耳蜗血液中锌含量下降是听功能衰退的主要因素。使用维生素D制剂6个月~10个月听力会有所改善。钙剂对血清钙低者有一定效果。应用丹参静脉滴注对耳鸣有改善。

选配合适助听器有提高听力的效果，一般认为宜早配戴助听器比较有利。但应限制助听器的最大功率输出，如小于120分贝者应严密随访，以防听力恶化。



春天吃韭菜可以提高免疫力

随着温度的升高，各种蔬菜质量有所上升。叶类菜质量近日上升幅度较大，韭菜质量上升最大，由之前的90.2%上升至95.2%，提高5个百分点。

中医专家建议，春天应食韭菜，来提高自身免疫力。江苏省中医院呼吸科主任医师史锁芳说，南齐周颙有句名言：“春初早韭，秋末晚菘”，这“韭”自然就是韭菜了。初春时节的韭菜品质最佳，晚秋次之，夏季的最差，有“春食则香，夏食则臭”之说。

韭菜又叫起阳草，味道非常鲜美，还有其独特的香味。韭菜的独特香味是其所含的硫化物形成的，这些硫化物有一定的杀菌消炎作用，有助于人体提高自身免疫力。韭菜中这些硫化物还能帮助人体吸收维生素B₁及维生素A，因此韭菜若与维生素B₁含量丰富的猪肉类食品互相搭配，是比较营养的吃法。不过，硫化物遇热易于

挥发，因此烹调韭菜时需要急火快炒起锅，稍微加热过火，便会失去韭菜的原味。

韭菜的主要营养成分有维生素C、维生素B₁、维生素B₂、尼克酸、胡萝卜素、碳水化合物及矿物质。韭菜还含有丰富的纤维素，每100克韭菜含1.5克纤维素，比大葱和芹菜都高，可以促进肠道蠕动、预防大肠癌的发生，同时又能减少对胆固醇的吸收，起到预防和治疗动脉硬化、冠心病等疾病的作用。

韭菜虽然对人体有很多好处，但也不是多多益善。《本草纲目》就记载：“韭菜多食则神昏目暗，酒后尤忌。”现代医学认为，有热性病症的人不宜食用。韭菜的粗纤维较多，不易消化吸收，所以一次不能吃太多韭菜，否则大量粗纤维刺激肠壁，往往引起腹泻。最好控制在一顿100克至200克，不能超过400克。

喝水也能喝出健康

现代医学证明，人体是一个相对稳定的呈弱碱性的内环境。当人体体质为弱碱性时，身体会感觉良好；相反，则常有一种疲倦感，时时觉得不舒服。现代人由于肉食、油腻等饮食习惯，体质大多偏酸。美国医学家、诺贝尔奖获得者雷翁教授认为，酸性体质是百病之源，当酸性物质在体内越来越多时，量变引起质变，就会引起疾病。

据杨启彪博士介绍，“水宜生”超能活水制水器是将珍稀火山岩稀土和高能生化陶瓷，在航天高温技术下融合的特种复合纳米材料。将其与水接触，配以杯子的高新技术，顷刻间就能制出同时具有弱碱性、负电位、水分子团小、高携氧量等性能，且含有人体所需的微量元素和矿物质的超能活性水。

其中，弱碱性水正是国际公认的“健康水”，它可中和人体内的酸毒，以维持体内的酸碱平衡，达到预防和辅助治疗由酸毒引起的糖尿病、心血管疾病、痛风、结石、关节炎等常见病症。而通过“水宜生”超能活水生成为器生成的水含有可以清除体内被称为“衰老因子”自由基的负电位，对于预防老年斑、皱纹、白内障等衰老疾病有很好的效果。不仅如此，此水一改日常饮用水分子大不易吸收的特性，有很强的溶解力和渗透力，可将体内和血管里多余的油脂与废物溶解后排出体外，对心脑血管疾病和肥胖有着很好的辅助治疗效果。该产品目前已在我市新区燕莎购物广场一楼有售。

招聘

鹤壁中原赛科科技有限责任公司现招聘如下人员：
项目经理：1名，本科，国际贸易专业，熟悉煤炭生产、煤化工类业务。业务人员：2名，专科，熟悉国际贸易工作，熟悉煤炭生产、煤化工类业务。会计：1名，大专，有相关证书。出纳：1名，大专，有相关证书，40岁以下。文员：2名，大专，英文好，有文字功底，熟悉档案管理。

报名者请将简历和照片发至 zkhnhb@163.com
电话：2966511

QUANU 全友家私 FURNITURE 绿色全友 温馨世界

3月8日限时抢购 全场7.2折

共筑绿色长城，欢享健康家园

—全友家私环保家居“绿色飞播”行动—

成人卧房四件套 ¥2980元起 再送精美床垫一张

2008年，北京将举办一场值得中国骄傲的世界性体育盛会：我们每个中国人都应以实际行动参与、支持这场盛会。为治沙防沙，为健康居家，全友家私倾情赞助“绿色飞播行动”！2008年6月，专机将在内蒙古正蓝旗起程飞播，累计播撒万亩绿种，播撒万亩绿种，共筑绿色长城，让库布齐沙漠变绿，让北京天空更蓝！

全友家私——让房子成为健康温馨的家！

赢飞播大奖，得仿生家具

凡购正价产品成交价满5000元以上，就有机会赢取

价值4999元的“飞播行动”特别奖，或价值800元的“飞播行动”幸运奖。

参与条件：购正价产品成交价每满5000元，即获赠1张抽奖凭证，有1次抽奖机会

时间安排：3月8日—4月6日参与活动；4月7日，在各专卖店现场抽奖，并公布结果，通知领奖

抽奖方式：在本专卖店符合条件的消费者中，抽取特别奖及幸运奖

活动奖励：“飞播行动”特别奖 每店1名 价值4999元飞播大奖
“飞播行动”幸运奖 平均每店8名 价值800元 仿生家具1件
全国总计18000余名，平均每店9名。

购环保家具，做飞播天使

消费者购全友任一产品，即成为“飞播天使”，支持“飞播行动”，可为“飞播行动”签名、留言。每一名“飞播天使”均可获赠“飞播行动”精美纪念章一枚。

为健康居家，献真情厚礼

儿童五件套 3480元起！再送床垫一张
成人卧房四件套 2980元起！再送床垫一张
玻璃餐桌椅 1960元起
布艺沙发 2880元起
软床 2130元起！再送床垫一张

活动时间：3·8妇女节，3·15消费者权益日当天9:00-17:30。精品家具限量抢购，售完即止，高朋满座。

地址：新区长途汽车站东80米

电话：6996988

本次活动最终解释权归全友家私所有