

关爱耳朵健康 聆听美好世界

本报记者 李嘉

今年3月3日是第26个“全国爱耳日”，主题为“健康聆听 无碍沟通”。耳朵作为我们感知世界声音的重要器官，其健康至关重要，然而，在日常生活中，存在诸多威胁听力健康的因素，下面为大家详细介绍相关科普知识。

听力损伤的“隐形杀手”

噪音污染：噪音污染是威胁听力的一大“隐形杀手”。当我们长期暴露于85分贝以上的环境中时，就可能对听力造成不可逆的损伤。地铁运行时的嘈杂声、工地施工的各种机械轰鸣声、嘈杂的娱乐场所内高分贝的音乐声等都处于这一危险范围。在这些环境中，我们的耳朵长时间承受高强度声音的冲击，内耳的毛细胞会逐渐受损，进而影响声音信号的传递，最终导致听力下降。

为了保护听力，建议大家在这类环境中佩戴降噪耳塞，它能有效阻隔部分噪音，减轻耳朵的负担。同时，要

如何保护听力

婴幼儿：对于婴幼儿来说，听力保护从出生就应开始重视。在出生后72小时内，务必完成新生儿听力筛查，这是早期发现听力问题的重要手段。通过专业的检测设备，可以及时了解宝宝的听力状况。在宝宝3岁前，建议每年进行复查，因为这一阶段是孩子语言和听力发育的关键时期，定期复查能够及时发现可能出现的听力变化，以便采取相应的干预措施，为孩子的健康成长提供保障。

青少年：青少年时期，电子产品的使用日益频繁，这也给听力保护带来了挑战。要特别注意避免长时间佩戴入耳式耳机。入耳式耳机与耳道贴合紧密，声音相对集中，长时间佩戴会对耳朵造成较大压力。同时，近年来“突聋”有年轻化的趋势，青少年学习压力大、生活不规律等因素都可能增加突发性耳聋的发病风险。因此，青少年要保持良好的生活习惯，合理安排学习和休息时间，避

尽量减少连续暴露在噪音环境中的时间，给耳朵足够的休息时间。

不当用耳习惯：在日常生活中，不当的用耳习惯也在不知不觉中损害着我们的听力。比如使用耳机时，应严格遵循“60-60原则”，即耳机音量不超过最大音量的60%，连续使用时间不超过60分钟。如果长时间以较大音量佩戴耳机，会使耳朵长时间处于高强度声音刺激下，容易造成听力疲劳，长期如此就可能导致听力损伤。所以，大家在享受音乐或其他音频内容时，一定要注意控制音量和使用时间。

免过度劳累，关注自身听力健康。

职场人群：在职场中，一些高噪音从业者面临着更大的听力风险。例如，工厂工人、机场地勤人员等，他们长期处于高分贝的工作环境中。对于这类人群，定期进行听力检测至关重要，通过检测可以及时发现听力是否出现异常，以便采取相应的防护和治疗措施。同时，企业也应承担起责任，为员工提供耳部防护装备，如专业的隔音耳罩、耳塞等，确保员工的听力健康得到有效保护。

老年人：随着年龄的增长，老年人的听力会逐渐衰退。60岁以上的老年人，建议每年做一次听力评估。通过专业的听力检查，可以准确了解听力下降的程度和类型。及时进行干预，如佩戴合适的助听器 etc，能够在一定程度上延缓听力衰退的进程，提高老年人的生活质量，让他们更好地与外界沟通交流。



爱耳护耳小技巧

正确清洁耳道：在清洁耳道时，很多人习惯使用棉签深入耳道进行清理，这其实是一种错误的做法。棉签可能会将耳垢推向耳道深处，甚至损伤耳道和鼓膜。正确的方法是，可用温水轻轻冲洗外耳道，让温水自然流入耳道，软化耳垢，然后让耳垢随着水自然排出。这样既能保持耳道清洁，又能避免对耳朵造成不必要的伤害。

警惕“听力小偷”：高血压、糖尿病等慢性疾病，可能在不知不觉中成为“听力小偷”，加速听力损失。这些慢性病会影响耳部的血液循环和神经功能，导致听力逐渐下降。因此，患有这些慢性病的人群，要积极控制病情，遵循医生的治疗方案，综合防控，定期监测听力，以便及时发现问

题并采取措施。

紧急处理原则：如果出现耳鸣或听力下降的情况，一定要在72小时内及时就医。在这黄金72小时内，医生能够更准确地诊断病因，并采取有效的治疗措施，从而大幅提高听力恢复的概率。所以，一旦发现听力异常，不要拖延，应尽快前往医院进行专业检查和治疗。

希望大家通过了解这些知识，能够更加重视听力健康，在日常生活中做好爱耳护耳工作，让我们都能拥有健康的听力，享受清晰美好的有声世界。

拒绝负“重”前行 享“瘦”健康人“身”

本报记者 李嘉

肥胖不但导致较高的过早死亡风险，还与各种慢性非传染性疾病的发生相关，包括2型糖尿病、脑卒中、冠心病、高血压、呼吸系统疾病、骨关节炎和胆结石等，甚至还与多种肿瘤的产生相关。

肥胖是一种复杂的慢性疾病。要解决肥胖问题，不能简单地认为是平衡能量摄入和消耗的数学题。怎么知道自己不算肥胖呢？

胖不胖，谁说了算？

预防肥胖，首先要知道什么是肥胖，什么是健康体重。一个人是不是肥胖，并不单纯由体重说了算，目前最常用的一个指标就是身体体重指数（BMI）。

我国健康成年人（18-64岁）的BMI正常范围是18.5-23.9kg/m²，BMI≥24kg/m²为超重，BMI≥28kg/m²为肥胖。65岁以上老年人的体重和BMI不宜过低，在20.0-26.9kg/m²之间更为适宜。

儿童青少年可使用卫生行业标准《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查（2018）》提供的不同性别、年龄的BMI判断标准来判断。

但BMI并不能充分反映出身体脂肪分布，如皮下脂肪、内脏脂肪和异位脂肪。这些脂肪分布信息可以通过影像技术量化，或以腰围作为指标指示中心性肥胖。

还有一些人BMI和腰围都是正常的，但由于身体肌肉和脂肪的比例失调，造成体脂率超标，这类人群不仅需要减脂，还需要增肌。



合理膳食

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。鼓励主食以全谷物为主，适当增加粗粮并减少精白米面摄入。

保障足量的新鲜蔬果摄入，蔬菜水果品种多样化，但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入。

动物性食物应优先选择脂肪含量低的食材，如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。

少食油炸食品，少吃盐；尽量减少吃点和加餐，控制食欲，七分饱即可。尽量采用煮、煨、炖和微波加热的烹调方法，

用少量油炒菜。

适当减少饮用含糖饮料，养成饮用白水和茶水的习惯。进食应有规律，不暴饮暴食，不要一餐吃饱，也不要漏餐。不要单纯采取限制谷类主食摄入量来降低每日总能量摄入，减少总的食物摄入量时，应当以限制和减少脂肪摄入量为主。

在合理膳食的基础上，还要配以充足的身体活动。对于体重管理来说，合理膳食和科学运动并重，不能因为食物摄入减少就降低运动量，也不能因为运动量增加而多吃。

身体活动

积极充足的身体活动是增加身体能量消耗的基础。科学有效的身体活动不仅能通过增加能量消耗，调节机体脂肪、蛋白质和碳水化合物代谢，养成不易发胖的体质等途径达到减重效果，还能愉悦身心，促进健康。

参加身体活动前需了解病史及家族病史，评估身体状态，制定运动方案，同时兼顾耐力训练和力量训练。运动减重贵在坚持，选择和培养自己喜欢的、适合的运动方式、强度和运动量，持之以恒。

把天天运动融入日常生活，尽量创造更多的活动机会，选择身体活动较多的形式以替代节省体力的状态，如鼓励人们在1公里距离内使用步行替代坐车；短途出行骑自行车；提前一站下车后步行到目的地；步行上下5层以内的楼梯以替代乘坐电梯等。

鼓励成年人每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150-300分钟中等强度或75-150分钟高强度身体活动。每周在隔日的2-3天，建议进行肌肉力量练习，肌肉力量练习可以强健骨骼和肌肉，改善代谢健康和保持健康体重。

积极锻炼身体不仅有助于体重管理，还有改善睡眠质量、调节心理健康和提高免疫力等好处。带动家人一起，将身体活动融入日常生活，践行健康生活方式，掌握运动技能，少静多动，减少久坐，保持健康体重，摆脱肥胖困扰。



市妇幼保健院

召开新区搬迁动员大会

本报讯 记者李嘉、通讯员夏雪报道：2月27日，市妇幼保健院召开新区搬迁动员大会，标志着该院新区搬迁工作正式迈入最后攻坚的冲刺阶段。

此次搬迁意味着我市广大妇女儿童不仅能在新区享受更加舒适优美的环境，更能体会到智慧医院的便捷和更专业、更贴心的医疗保健服务。

本次大会对《新区搬迁实施方案》进行详细解读，从组织领导到各组成员任务、精确到日周的时间节点，再到各个岗位的责任分工，都进行了全面且周密的部署。

院长黄丽琼指出，市妇幼保健院新区搬迁，对提升全市妇幼健康服务能力起着举足轻重的作用，妇幼事业是一项伟大而温暖的事业，搬迁工作意义非凡。

院党委书记雷鸣表示，新区搬迁是一项复杂的系统工程，全院要统一思想、提高认识、齐心协力、协同作战，以高度的责任感和使命感服从安排，投入到搬迁工作中。

此次动员大会，让该院干部职工思想达成高度统一，目标更加清晰明确，力量也紧紧凝聚在一起，为市妇幼保健院新区搬迁工作的顺利推进筑牢了坚实根基。

通城县人民医院耳鼻喉科

成功抢救一名大出血患儿

本报讯 记者李嘉、通讯员程恩蓉报道：近日，通城县人民医院耳鼻喉咽喉科与重症医学科、麻醉科等多科合作，成功抢救一名在武汉某医院扁桃体伴腺样体切除术后大出血患儿。

这名患儿出院后返回通城家中，突然“呕血”不止，家长紧急送至该院急诊科，接诊医生详细询问病史后得知患儿于之前做过扁桃体伴腺样体切除术，综合考虑为术后大出血，伴休克症状，危及生命，立即收住（ICU）重症医学科。

患儿入院后，该院迅速组织多学科会诊，急查血常规结果显示血红蛋白只有73g/L。耳鼻喉科刘奇主任紧急召集会诊，通知手术室安排全麻手术止血，手术医生迅速判断出血点，争分夺秒进行止血操作。

与此同时，麻醉科医生严格把控患儿的生命体征，确保在手术过程中患儿的呼吸、心跳等指标稳定。检验科快速完成各项紧急检验，为治疗提供关键数据支持。

经过多学科共同努力，出血终于被成功止住。患儿的生命体征逐渐平稳，在ICU度过危险期后转入耳鼻喉科继续治疗。目前，患儿现已完全康复出院。



如何保暖防寒？

本报讯 记者李嘉报道：日前，市疾控中心发布健康风险预警，提醒广大市民朋友注意，气温剧烈波动易诱发流感、肺炎、哮喘及心脑血管意外，此外，雨雪天气路面湿滑，增加跌倒骨折风险。特别是婴幼儿、孕妇、老年人、慢性病患者（心脑血管/呼吸系统疾病）需重点防护。

保暖防寒升级：穿戴帽子、口罩、手套，以防头部受凉，减少冷空气刺激，防冻伤；重点需加强胸腹部、足部、关节保护，避免长时间暴露于低温。

居家与出行安全：减少外出，敏感人群避免早晚低温时段外出，改用步行替代电动车/自行车；室内煤炉取暖家庭每日通风2次，严防一氧化碳中毒。

健康监测与应急：慢性病患者需按时服药、监测血压/血糖，若出现胸闷、头晕等症状立即就医；交警、环卫工人等户外工作者，需缩短单次作业时间，随身携带急救药品。

饮食与运动建议：多摄入鱼、肉、蛋、奶等高蛋白食物，搭配蔬菜水果补充维生素；居家可进行徒手体操、八段锦等低强度活动，提升耐寒能力。

怎么选豆制品？

本报讯 记者李嘉报道：豆制品，通常指大豆制品，也包括其他豆类加工而成的制品。豆制品种类繁多，每种豆制品都有自己的营养优势。

一般来说，制作豆浆时大豆与水的比例为1:18-1:20。这个比例的豆浆，既有浓郁的豆香，还保留了原料中大多数有益成分。

制作豆漿时的豆渣可以二次利用，虽然钙含量较低，但膳食纤维含量远高于其他豆制品。

制作豆腐等豆制品过程中，常会用到含钙离子的凝固剂，使得豆腐中的含钙量显著提升。豆腐制品如豆腐干、豆腐丝等，同样是含钙大户。

豆瓣酱、豆豉、豆腐乳等经过发酵的豆制品，B族维生素含量大幅增加。不过，豆腐乳、豆豉等含盐量较高，只能少量佐餐食用。

温馨提醒：豆制品虽好，但不宜过量食用，否则可能影响消化，出现腹胀、腹泻等症状。患有急性胰腺炎、慢性肾病、糖尿病（肾功能严重下降者）、慢性胃病、肾结石、高血钾症等疾病的人，最好不要吃豆制品。

如何防止脂肪囤积？

本报讯 记者李嘉报道：坚持运动是重要法宝。推荐将健步走、骑车作为基础的减脂有氧运动项目，保持中等强度，可以持续较长时间，从而达到多消耗热量的目的。

可以选择健步走，在餐后半小时到一小时进行，每次走30-45分钟。健步走不是遛弯，要求大步快走，步幅达到身高的一半，步频最好达到120次/分钟。

要注意走步姿势，抬头挺胸，两侧手臂前后有力度地摆动，带动身体向前，使呼吸和心跳加快，微微出汗，达到中等强度有氧运动的状态。

家长需注意哪些近视防控知识误区？

在与部分家长沟通交流之后，依然能够察觉到在孩子近视这一问题上，尤其是对于孩子佩戴眼镜这件事情，存在着一些错误的观念和认识。可以说，正是这些关于孩子近视后佩戴眼镜的错误认知，在很大程度上决定了孩子视力的发展状况。

误区一：戴眼镜眼睛会变形 真相：眼睛变形是近视后眼轴变长引发的结果，不是佩戴眼镜导致的。近视之后不佩戴眼镜，只会让近视度数更快地加深，眼球变形的速度更快。而做好近视防控，保持良好的用眼习惯，有效控制眼轴的增长，可以有效避免眼球变形。

误区二：看绿色能保护视力 真相：看绿色本身不能保护视力，当我们看向远处的绿色自然景观时，眼睛处于放松状态，有助于缓解眼睛疲劳。如果孩子的远

视储备不足，或者已经近视，写作业、使用电子产品等近距离用眼的时间已经很多，我们就不用再额外给孩子增加近距离用眼的负担，让孩子一直近距离地看绿色物体了。

误区三：散瞳对眼睛有害 真相：散瞳对眼睛并不会造成伤害，它是一种正常的检查手段，散瞳使睫状肌麻痹，能够消除过度调节的影响，获得更为准确的验光数据。散瞳还能避免由于调节痉挛而引起的假性近视被误判为真性近视，散瞳后验光，能够准确地区分真性近视和假性近视，为后续的治疗和干预提供正确的依据。

误区四：配镜时度数配低点 真相：配镜要通过专业的验光检查，配出合适的眼镜度数。度数配低不能提供清晰的视

觉，为了看清物体眼睛过度调节，会导致眼睛疲劳加剧，使得近视度数加深更快。

误区五：眼镜不需要一直戴 真相：对于近视度数较高的孩子，或者是存在散光等其他视力问题的孩子，通常建议一直佩戴眼镜。对于近视度数较低（一般认为低于200度）的孩子，如果只是在看远处物体时有点模糊，看近处（阅读、写作业时）视力基本不受影响，那么在看近处时可以不戴眼镜。

误区六：不戴眼镜视力会改善 真相：一段时间不戴眼镜之后，大脑的确会逐渐适应这种视力模糊的状态，从而让人产生一种近视得到了改善的错觉。实际上视力状况并没有真正得到改善，绝大部分的近视属于轴性近视，这种情况下，眼轴会持续不断地增长。日常生活中，要格外注意科

学护眼，以保护我们的眼睛健康。

误区七：眼镜不坏不换眼镜 真相：这种观点是错误的。眼镜在使用过程中会出现磨损、变形等情况，导致镜片的光学中心与眼睛的视轴不对应，影响矫正效果。孩子戴上眼镜后，应定期进行视力检查，一般半年左右检查一次。发现视力有变化，或者眼镜出现磨损、变形等情况，应及时更换眼镜，以确保孩子能够获得清晰、舒适的视觉效果。近视防控中，我们要依据科学知识，摒弃错误观念，采取正确的方法来保护孩子的视力。

（咸宁市教育局供稿）

视力健康教育