

## 健康科普

## 听力下降易危害大 助听器让您“声”活美好

老年人听力下降的危害会引起以下危害：

沟通障碍。对于老年人来说，听力损失会造成沟通不畅，逐渐被隔离于社会之外。

自我封闭。听力损失的老年人因无法正常与他人交流，容易变得抑郁、多疑甚至自我封闭。

言语能力退化。长期听力损失会造成老年人语言能力退化，讲话口齿不清。

老年痴呆。听力下降会让老人的社会交流变得越来越少，大脑接受的良性刺激减少，会增加痴呆的发病风险。

## 助听器不会导致听力下降

大量研究结果显示，对于听力下降的老人来说，佩戴助听器是最佳方案，但大众对助听器却了解不多，部分人甚至认为佩戴助听器会导致听力快速下降。

事实上，科学选配、正确使用助听器并不会导致听力下降。专家表示，老人戴助听器能够有效地改善听力下降，增强言语识别能力，更好地与他人沟通交流，从而提高老人的生活质量。他同时提醒，长时间佩戴助听器容易引起外耳道炎等疾病，如果音量调节得太大，也有可能会使耳朵受到

刺激。因此在佩戴助听器时，掌握正确的方法非常重要。

选择合适的助听器  
让老人的生活更有质量

老年人选择助听器应以佩戴舒适、操作方便且不需要经常维护为前提。老人由于手指灵活度、视力均有不同程度的下降，一般耳背式助听器或耳内式助听器更加适合老人操作、佩戴。

为达到最佳使用效果，老年人在使用助听器时应注意以下几点：

1. 正确佩戴：耳塞需要插入耳道并旋转使其适配耳道。

2. 适度放大：助听器的音量不应该过大，否则容易造成耳膜损伤。

3. 避免噪音干扰：可以使用背景噪音抑制型助听器或避免在嘈杂的环境中使用。

4. 定期清洁：保持耳塞和机身的清洁和干燥，避免积累灰尘和污垢影响效果。

医生提醒，面对老年性听力损失患者的听力障碍及言语交流障碍，及早进行精细化听力测试及高性能助听器选配，不仅能提高可听度，防止听觉剥夺，还能在噪音环境下提高频率解析能力等。

张峰

## “多巴胺穿搭”真能使人快乐吗

是“快乐物质”。

## 多巴胺必不可少但并非越多越好

既然多巴胺有助于人们获得快乐，那还有哪些方式可以合理促进多巴胺的分泌和吸收？专家表示，获得多巴胺并非难事，适度的锻炼、充足的睡眠和合理的饮食等，都能促进多巴胺分泌。“运动可以促进血液循环，提高多巴胺水平，建议选择有氧运动，如快走、跑步、游泳等；充足的睡眠也能促进多巴胺的生成和释放，建议每晚睡眠时间在7~8小时；另外还可以食用富含酪氨酸和维生素B<sub>6</sub>的食物，如香蕉、奶制品、肉类等。

## 多巴胺的分泌可影响人类情绪

多巴胺是大脑中的一种神经递质，作为化学信使在神经元之间传递神经信号，从而调控神经活动。专家介绍，多巴胺主要分布在大脑的某些区域，如基底节、前额叶和下丘脑。多巴胺参与了多种生理和病理过程，包括奖赏机制、情绪调节、运动控制等。

因在调节情绪方面具有重要作用，长久以来，多巴胺也被人们认为

是“快乐物质”。

宋闻凯

## 辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大，想要年轻健康，就要饮食清淡，多注意保养。经评价，辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用，可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

## 辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10，由老年生活报康城商城直接面对厂家批量团购，省去中间诸多环节，12瓶团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10，各项指标均达到相关标准，让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求：为了让实惠真正落到需要的读者身上，本次活动提出以下两点要求：①团购者必须是真正有需求的朋友；②为防止恶意囤货，每人最多购买2份。



0532-80632815 400-6179-028  
老年生活报康城商城乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线：车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。  
乘车路线：车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

乘车路线：车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。



## ► 防患未然

中医认为肺为娇脏，外合皮毛，开窍于鼻，故外邪常从皮毛口鼻而犯肺，再变生其他脏腑病变。且肺喜润恶燥，易为燥邪所伤。

秋分后宜补肺益肾。中医学认为肺、肾与人体的呼吸功能密切相关。“肺为气之主，肾为气之根，肺主出气，肾主纳气，阴阳相交，呼吸乃和。”可以施行“闭气法”的练习

秋分至 天气凉  
养阴润燥，补肺益肾好过秋

9月23日迎来秋分节气。董仲舒在《春秋繁露》中说：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”秋分时节正是“暑退秋澄天转凉，日光夜色两均长”的时候，此后阴阳之势真正转换，阴气日盛，阳气日衰，在气候上表现为气温降低，昼夜温差增大。

与之相应的，人体阳气亦趋内敛，故而易呈现“秋乏”状态。秋分养生宜防患未然，重养阴润燥，补肺益肾。

## ► 养阴润燥

随着气温的下降，地气收敛，物候日益干燥，此时应当顺应自然界的阴阳转换，遵循“秋冬养阴”的基本原则。

饮食上以养阴润燥的食品为主，以减轻气候变化给身体带来的不利影响。可以多进食芝麻、西米、糯米、莲藕、蘑

菇、冬瓜、雪梨、甘蔗、荸荠、柚子等，以起到滋阴润燥的效果。

对于老年人来说，洗浴后应适量涂抹具有保湿作用的霜剂，以免因为皮肤过于干燥而发生皮疹痒。

另外还需注意，有时

## ► 补肺益肾

后闭住呼吸，同时咬住牙齿，脚趾紧扣地，直至不能忍受时再呼出，反复18次。闭气法可以增强心肺功能，助保肾气，减轻“秋乏”的感受。但“闭气法”的练习应循序渐进，不可冒进。

## ► 自我推拿

针对秋分节气干燥的特点，专家推荐几个自我推拿的方法。

按摩鱼际穴：鱼际穴位于第一掌骨外侧的中点赤白肉际处。用一手拇指指端垂直按揉另一手的鱼际穴，以感觉酸痛明显而能够耐受为度，按压两分钟，左右交替，早晚各一次。按摩鱼际穴可解表、利咽和化痰，对咽痛、打喷嚏等感冒的早期症状有明显疗效，同时

窦炎、流鼻水、鼻病、牙痛、感冒等有疗效。

按摩迎香穴：迎香穴位于鼻翼外缘中点旁，鼻唇沟中间，鼻翼旁1.5厘米，鼻唇沟处。将食指指尖置于迎香穴，做旋转揉搓，同时鼻吸口呼。吸气时向外、向上揉搓，呼气时向里、向下揉搓。连做8次，也可多做至64次，如

伤风感冒、鼻流清涕或鼻塞不通，可多做。按摩迎香穴对于鼻炎、鼻塞、鼻



## 延伸阅读

风湿“老病号”  
秋冬早防范

时进深秋，是风湿病相关性间质性肺病、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风、系统性红斑狼疮等各类风湿性疾病开始高发、加重的主要季节。因此在这个季节里，各类风湿“老病号”应该多加防范。

专家提醒，大部分风湿病患者对气候较为敏感，特别是一些风湿病的“老病号”，遇到天气多变时极易复发。目前正值秋季，气候干湿不定，冷暖多变，风湿病患者疼痛和不适都会加重，因此要特别注意预防，要避免受凉、受风、受潮，避免精神紧张、过度劳累、失眠、出汗后受风等，避免旧病复发。

秋分后对于素体肺阴不足的人，可以增加酸味食物的摄入，或选择五味子、芍药这些性味酸涩的药物来收敛肺气，以免肺气宣发太过，肃降不及而导致咳嗽等症。

按摩太溪穴：太溪穴位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。坐位屈膝，以拇指指腹点揉穴位。点揉力度需均匀柔和，以有酸痛感为佳。早晚各一次，每次3至5分钟，两侧交替点揉。揉按太溪穴能改善咽干、口渴、手脚冰冷、掉发等状况。

孙玲玲 庄媛

如何给肝脏“减脂”？目前没有特效药，最有效的方法就是积极调整和干预生活方式。

1. 饮食：宜低糖低脂、平衡定量膳食，减少饱和脂肪酸（动物脂肪及棕榈油等）和反式脂肪（油炸食品）的摄入，增加膳食纤维（豆类、全谷物类、蔬菜水果等）含量。新鲜蔬菜、水果填满餐盘的1/2，鱼类、肉类等优质蛋白填满餐盘的1/4，用五谷杂粮填满剩下的1/4。

2. 体重：对FLD（脂肪性肝病）合并超重/肥胖者，需减轻体质量（BMI指数）及腰围，并防止体质反弹。同时控制膳食热卡能量，建议每日减少摄入500~1000kcal能量。脂肪肝缓解情况和减重效果成正比，非肥胖患者减重3%~5%时，一半脂肪肝可缓解；肥胖

。

3. 运动：采用中等量有氧运动，如快步走、骑自行车、跳舞、游泳等，每周4次以上，累计锻炼时间至少150~250分钟，运动靶心率>170减去年龄。每周最好进行2~3次轻中度阻力肌肉运动，如举哑铃、俯卧撑、弹力带等。

4. 药物：如果血清转氨酶持续增高，应遵医嘱对症服药。3~6个月严格生活方式控制不理想者，可在医生的指导下，选择适当的护肝降酶降脂药物，不推荐用保肝类保健品和保健茶。

5. 自我监测：FLD患者加强自我监督，可使用市面常见手机软件记录饮食、运动、体质量、腰围等情况，完善个体化的饮食及锻炼计划，从而达到减脂目的。

房惠敏

## 八段锦对颈椎腰椎很有益

适当热敷，看看能否缓解，再考虑是否是就医。除了颈腰痛症状，椎间盘突出后压迫到周围组织，还会引起头晕、四肢麻木等症状。

## 预防脊柱问题，注意“少做”与“多做”

首先，不要久坐，半小时或一小时到了，就要活动活动，去喝杯水，上个厕所，或者做一点保护颈椎腰椎的运动；其次，搬重物或健身时，动作幅度不要太大，不要过分弯腰；第三，养成运动习惯，平时适当运动。

专家推荐一个锻炼项目——八段锦，对颈椎腰椎很有益。另外也推荐做一些有氧运动，比如游泳，这些运动对保护我们的脊柱健康有好处。吴正彬

## 常按四个穴位帮助控制血糖

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，除了调理饮食、适度运动、情绪调节等方式外，常按四个穴位也能帮助控制血糖。

足三里穴（在小腿外侧，犊鼻下3寸）：可以促进胰岛素的分泌，调节血糖。

中脘穴（位于上腹部，当前正中线上，脐中上4寸）：可以调节消化系统功能，促进胃肠蠕动，改善消化吸收，有助于控制血糖。侯晶岩

太溪穴（位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处）：可以提高肾脏功能，调节水液代谢，预防糖尿病。

窦炎、流鼻水、鼻病、牙痛、感冒等有疗效。

按摩太溪穴：太溪穴位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。坐位屈膝，以拇指指腹点揉穴位。点揉力度需均匀柔和，以有酸痛感为佳。早晚各一次，每次3至5分钟，两侧交替点揉。揉按太溪穴能改善咽干、口渴、手脚冰冷、掉发等状况。

孙玲玲 庄媛

## 2023年中老年中秋节国庆节系列

10月15日 599元

俄罗斯

莫斯科、红场及周边、列宁墓、圣伊萨基耶夫大教堂、十二月党人广场&青铜骑士像、尼古拉一世像、狮身人面像、瓦西里岛古港口灯塔、夏宫花园、彼得堡罗要塞、冬宫、亚历山大纪念柱、斯莫尔尼宫建筑群、圣三一大修道院、谢尔盖耶夫镇、卡洛明斯克庄园、察里津诺皇家庄园、二战胜利广场、凯旋门双飞9日游

8/12/3/4/5日 3280元

桂林、四星船大漓江、银子岩、象鼻山、山水间、阳朔西街双飞6日独家专属产品、满25人独立成团带领领队

10月4/6日 3880元起

港澳、厦门—金紫荆广场、浅水湾、太平山、西九龙文化区、天星小轮、大三巴牌坊、莲花台、威尼斯人造天空专列11日.....10月25日 (具体出发时间以铁道部电令为准) 2680元起

恩施三峡—恩施大峡谷、襄阳古城、三峡大坝、地心谷、恩施女儿城双飞6日青岛建立成团全陪班.....10月20日

8/11/13/15/18/20/22日 2880元

10月5日 3780元

畅游韩国

景福宫、青瓦台、南山韩屋村、仁寺洞、好客空间、汝矣岛、东大门双船5日游

赠送韩服换装体验 999元 10月23日

土耳其

达达尼海峡、特洛伊遗迹、白加孟古城、棉花堡、希拉波里斯古城、阿斯潘多思圆形剧场、卡勒伊奇、梅夫拉纳博物馆、古罗密露天博物馆、鸽子谷、圣索菲亚大教堂、赛马场、精灵烟囱全景10日游

25人精致小团、全国各地免费联运、含全餐 12999元 10月20日

另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询

400-6179-028

老年生活报康城商城乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线：车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

乘车路线：车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

乘车路线：车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

乘车路线：车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

乘车路线：车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

乘车路线：车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直