

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。

戴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。

张峥

“多巴胺穿搭”真能使人快乐吗

近期,有关“多巴胺穿搭”的短视频席卷网络。镜头中主人公穿着不同艳丽颜色的服饰,这种强烈的色彩反差使观看者心情愉悦。有研究表明,这是因为视觉上的刺激让人体内的多巴胺更多地被释放,从而影响情绪。多巴胺为什么能给人带来快乐?“多巴胺穿搭”真的能促进多巴胺分泌吗?

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

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B₆的食物,如香蕉、奶制品、肉类等。

诚然,多巴胺在人体活动中必不可少,但并不是分泌得越多越好。如果多巴胺分泌过多,可能会导致不良反应,如心跳加速、血压升高、失眠等。另外,一些神经疾病也与异常升高的多巴胺水平有关。

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,由老年生活报康康商城直面对厂家批量团购,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

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

125.206.218.220.25.32到延安三路南九水下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路站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。

而秋分以后,燥气更盛,加之气温下降明显,当令的燥气易与寒气结合。若寒燥之气太过,或人素体肺之气阴虚损,不能适应气候变化,则易出现感冒、咳嗽等上呼吸道感染疾病,常表现为头痛身热、恶寒无汗,并伴有唇燥咽干、干咳等“凉燥”症状。上感是肾炎等疾病的诱因,同时也是各种基础病加重的因素。因而秋分以后,老人和孩子更要注意防患于未然,避免因上感导致新发疾病,或使慢性肾炎、慢阻肺等疾病加重。



微信扫码关注老年生活报健康号,学习更多健康知识。

老做噩梦或是身体异常预警

如果一段时间内频繁做噩梦,可能是某些疾病的预警:

心血管病

研究发现,一周内做噩梦≥2次,会明显增加高血压、心梗或其他心脏病的风险。考虑年龄、种族、性别等因素后,频繁做噩梦会增加51%的高血压风险、50%的心脏病风险和132%的心梗风险。

低血糖

研究发现,40%以上的噩梦与低血糖有关联。当血液中糖分含量过低,会使脑神经皮层细胞吸收过多负面情绪,产生噩梦。

对糖尿病患者来说,半夜0—3点是最可能发生低血糖的时间,而且不容易察觉。

帕金森病

多个研究表明,睡眠障碍患者在快速眼动阶段常会因为噩梦而出现尖叫、哭泣、乱打乱踢等现象,这些人群罹患帕金森病及其他神经退化性疾病的危险会大大增加。

睡眠呼吸暂停

临床表现为夜间睡眠打鼾,并伴有呼吸暂停和白天嗜睡。

研究发现,经过持续气道正压治疗之后,91%的睡眠呼吸暂停患者噩梦随之消失。

此外,频繁做噩梦还与持续的压力和焦虑有关。建议这类人正视心理问题,如果亲朋好友无法给予支持,可以寻求正规机构心理治疗师的专业帮助。

刘海峰

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,地气敛降,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肤瘙痒。

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

对于秋季流感、过敏性鼻炎有预防及治疗的作用。

按摩迎香穴:迎香穴位于鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中点,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,也可多至64次,如伤风感冒、鼻涕清涕或鼻塞不通,可多做。按摩迎香穴对于鼻炎、鼻塞、鼻

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

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。

同时应该经常参加户外运动,增强身体素质,提高抗病能力,以防御风寒湿邪的侵袭。

高原

健康课堂

做好五点,给肝脏减脂

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、牛肉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,需减轻体重(BMI指数)及腰围,并防止体质量反弹。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

患者减重7%-10%可达到同样疗效。

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

事实上,椎间盘突出要做手术的比例是很小的,大多数椎间盘突出都没大碍。以腰椎间盘突出为例,如果单纯腰有点不舒服,一般不需要治疗,而如果出现了明显的神经症状,比如从屁股到腿的放射痛,疼痛非常剧烈,通过保守治疗不能缓解,那么往往需要手术干预。

什么情况下需要就医?

如果颈腰痛持续加重,而且持续时间比较久,两星期都没缓解,甚至引发了手脚相应的症状,这个时候建议尽快到医院检查治疗。而如果是单纯的颈腰痛,时间不是很长,没有影响到生活和情绪,可以先自己在家里放松休息,

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

青岛报业传媒集团
L-SD-C300232

山东省老年国际旅行社
电话:66988549 66988553 55715169

2023年中秋佳节国庆节系列

●四川-螺髻九十九里瀑布温泉、泸沽湖、摩梭古村落、泸沽湖草海景区双飞6日青岛独立成团带全陪,无自费含景交,赠送手划猪槽船,免费升级打卡王妃岛+环游亲爱的客栈.....10月9日 2299元

●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日青岛独立成团全陪班.....10月8/11/13/15/18/20/22日 2880元

●山西-五台山、云冈石窟、悬空寺、应县木塔、乔家大院、平遥古城纯玩双动5日.....10月1/2/3/4/5日 3280元

●桂林-四星船大漓江、银子岩、世外桃源、古东瀑布、象鼻山、山水间、阳朔西街双飞6日独家专属产品、满25人独立成团带领队.....10月4/6日3880元起

●厦门-南普陀寺、山海健康步道、鼓浪屿、曾厝垵、环岛路、海上小火车、赶海、海湾公园、南靖土楼、云水谣古镇双飞5日游.....10月5日 3780元

俄罗斯-莫斯科、红场及周边、列宁墓、克里姆林宫、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、彼得堡罗曼诺、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 10月15日 5999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 999元 10月23日

赠送韩服换装体验

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 12999元 10月20日

25人精致小团、全国各地免费联运、含全餐

优质旅游线路 每周三分享会

9月27日(周三)下午14点山东省老年国旅延安三路门店到场读者即有伴手礼相送

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼)

另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询