

一健必读

# 爱耳护耳，耳聪让你精神爽

本报记者 武怡晗 通讯员 王小燕 文/图

3月3日是第15个“全国爱耳日”，今年的宣传教育活动主题为“爱耳护耳，健康听力——预防从初级耳科保健做起”。随着数码产品的普及，越来越多的人成为“耳机族”。医生建议，改掉不良的生活习惯，可有效保护听力。



年轻人商店试戴耳机

## 1 数码时代，小心过度用耳后遗症

如今，随处可见戴着耳机听音乐或打电话的“耳机族”。七里河一家电子配件店的老板介绍，目前的耳机按照佩戴方式，大致分为头戴式、耳挂式和入耳式三种类型，价位在十几元到上千元。小巧便捷，音质清晰，售价百元左右的入耳式耳机销量最大。家住洛龙区的段云云从事销售工作，每天接打电话很多，为了在开车时接听方便，她购买了蓝牙耳机。“蓝牙耳机戴着经常会忘记摘掉，所以即使没有电话，也会长时间戴着。”段云云说。“佩戴耳机不仅是需求，也是

潮流。”在音乐发烧友张南看来，耳机是生活必需品。每天睁开眼，他就会戴上耳机，晚上也是挂着耳机入睡。张南说，虽然使用的是专业耳机，但戴耳机时间太长也会感到疲惫。“用耳机接听电话、长时间在KTV和嘈杂环境中，都会给耳朵带来‘后遗症’。”市第三人民医院耳鼻喉科副主任医师牛洪霞说，在常见病例中，经常会有人因为不良的生活习惯，使耳朵处于疲劳状态，致使听力衰弱。以往多在老年人中出现的耳鸣现象，如今在年轻人中也为数不少。

## 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 2 佩戴耳机，遵守“3个60”原则

牛洪霞说，人的听觉能承受最大的声音为90分贝，有人因为外部噪声过大，人们就会将耳机音量调大，如此一来，听觉功能会受到严重损害，轻者听力下降，重者完全失去听力。“也有部分人喜欢挂耳机。”牛洪霞说，耳机虽然轻便，但长期挂在耳郭上，可能会对耳郭造成压迫，容易诱发耳郭的局部压伤。牛洪霞提醒，为了避免耳机给人体带来伤害，应从改变不良生活习惯开始，减少煲电话粥次数，耳机音量以感觉舒适悦耳为宜，成人每天使用耳机不超过3至4小时，并以间歇收听为宜，最好每半小时就让耳朵休息一会儿。佩戴耳机时，也可遵守“3个60”原则：持续听音乐不要超过60分钟，不要超过最大音量的60%，外界声音不要超过60分贝。对不同年龄段的耳机来说，头戴式耳机虽不方便，但可有效避免擦伤耳道。此外，应尽量选音质佳、杂音小、音量可灵活调节的耳机，一旦遇到声响突然过大等特殊状况可及时调整，以保护听力。

## 3 不同年龄，护耳方法有侧重

对不同年龄段的人来说，应如何保护听力？牛洪霞说，对婴幼儿来说，除了出生后及时进行新生儿听力筛查，还要警惕“迟发型”听力损伤，有听力损伤危险指标的新生儿即使通过了筛查，也要随访至6周岁；在生活中，给婴儿哺乳或喂水时要预防呛咳，避免奶、水进入耳朵，幼儿患支气管炎等疾病时，也应预防中耳炎并发症；如果孩子语言发育迟缓或口齿不清，要注意听力损伤的可能，3岁前是学习语言的关键期，早期发现儿童听力障碍可及时预防、降低听力损伤的程度。对年轻人来说，除了避免长时间置身嘈杂环境，在有噪声污染的环境作业也需

戴防噪声耳塞或棉球；警惕盲目、频繁用力掏耳朵，减少尼古丁的吸入；连续熬夜或长时间情绪低落、精神过度紧张时，必须休息，预防突发性耳聋；一旦发现耳鸣、眩晕、恶心、呕吐、听力下降等症状，要及时就诊。老年人可以经常按摩耳朵，尤其是耳垂和耳轮，促进血液循环；定期进行血糖、血脂检测，避免感音神经性耳聋；在用药时要慎重，部分抗生素服用时间过长，易与其他药物交替发生药物反应，也有可能诱发听力下降。需要注意的是，如经过治疗仍不可恢复，老年人可选配合适的助听器，预防听力进一步下降。但在佩戴和选购前，要由专业技术人员进行测试。

## 健议堂

### 补钙，药补不如食补

两类人容易缺钙，一类是中老年人，尤其是绝经后的中老年妇女，激素分泌降低，钙的吸收减少，钙的丢失增加；另一类是孕妇和处于生长发育阶段的婴幼儿、青少年，他们一旦饮食结构不科学，也容易发生相对性缺钙。想要了解自己是否缺钙，到医院做个血清钙测定。缺钙就要补钙。一谈到补钙，许多人都会想到钙片类药物，其实大多数人在尚未发展到骨质疏松的程度时，是不需要药物补钙的，在每日的饮食方面下功夫也能达到补钙效果。中国营养学会推荐成人每日钙的摄入量为800毫克，每天只需坚持饮用300毫升牛奶或酸奶，吃30克到50克大豆或豆制品，再加上饮食中其他食品含的钙，就基本上够了。牛奶和豆制品中的钙质很容易为人体所吸收。钙的吸收受许多因素影响，强健的骨骼除了需要钙，还需要各种蛋白质和镁、铁、锰、锌、铜等微量元素的配合。因此食物品种要丰富，饮食结构要合理，营养成分要均衡。同时，适量的运动并适当晒太阳，也有助于钙等营养物质的吸收。钙并非补得越多越好，成人每日摄入量不应超过2000毫克。日常饮食钙摄入量800毫克就足够了，不用额外选择加钙食品，添加钙质后的牛奶，补钙效果不一定优于普通牛奶。当然，如果患者已有严重的骨质疏松症，就应该在医生的指导下，进行相应的药物治疗。（据《现代健康报》）

## 健多食广

### 远离油汪汪 茄子宜清蒸

茄子物美价廉，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等多种营养成分，特别是维生素P的含量很高。维生素P是黄酮类化合物，能增强人体细胞间的黏着力，具有增强血管弹性、降低毛细血管通透性、防止毛细血管破裂的作用，使心血管保持正常的功能。因此，食用茄子对动脉硬化症、高血压、冠心病和坏血病患者非常有益。另外，茄子是抗癌高手，其所含的龙葵碱，能抑制消化系统肿瘤的增殖，对于防治胃癌、直肠癌有一定效果。茄子含有丰富的维生素E，对延缓人体衰老具有积极意义。茄子对油脂的吸附能力很强，所以“烧茄子”“油焖茄子”“过油茄子”等会让人吃进大量油脂，还会大量损失维生素P。因此，为了保证茄子的营养，清蒸是最佳的烹调方法。中医认为，茄子性凉、味甘，不宜生吃。夏天食用清热解暑，但是消化不良、容易腹泻的人不宜多吃。茄子带碱性，生吃会有明显的涩味。（据《保健时报》）

## 读家



### 13 龚楚的人生悲喜剧(上)

在所有叛变中，最为严重的就是中央军区参谋长龚楚的叛变，是为“红军第一叛将”。龚楚何许人也？龚楚是广东乐昌人，1924年在广州加入中国社会主义青年团，1925年转为中国共产党党员。早在1925年6月，他就受中共广东区委派遣，赴广东省农民协会从事农运工作，后来又回到自己的家乡乐昌，成为在该地区有重要影响的共产党人。1927年年底到1928年年初，朱德、陈毅率南昌起义军余部想辗

转于粤北进入湖南，遇见的第一个共产党员，就是龚楚。在井冈山斗争时期，有军民运动经验又有军事工作经验的龚楚，成为红四军前委委员、二十九团党代表，其威望和地位在红军中也不算屈指可数。1928年6月，湖南省委致信红四军军委，前委书记由毛泽东担任，常务委员会由三人组成——毛泽东、朱德、龚楚。有一段时期，中央和湖南省委给红四军前委的信都是称“朱、毛、龚”的。这就是龚楚当时的地位。龚楚不但在井冈山与毛、朱建立了很深的合作关系，在百色起义时又与邓小平建立了很深的合作关系。1929年12月龚楚参加广西百色起义。起义后红七军即宣布成立，军长张云逸，政治委员邓小平，参谋长是龚楚。由于龚楚是从井冈山过来的，熟知红军的建军经验及政治工作制度，给红七军的建设的确定带来不小帮助。龚楚后来担任的职务也闪闪发光：他继李明瑞之后任红七军军长，然后是粤赣军区司令员、红军总部代总参谋长、赣南军区司令员。红军主力长征后，陈毅起初连个明确的职务都没有，龚楚却出任了中央军区参谋长。这样一个人的叛变，对红军

长征后中央苏区留守力量的严重影响可想而知。龚楚的叛变出现得很突然。1935年2月，他奉命率一部分红军去湘南开展游击战争。5月在湖南郴县黄茅地区遭到粤军袭击，随后叛变投敌。陈济棠给他一个少将“剿共游击司令”的职位，调一支40多人的卫队归他指挥，要他到赣粤边去诱捕项英、陈毅。龚楚将自己的叛变隐藏得很巧妙。10月中旬，他让卫队扮成红军游击队，在北山龙西石地区和粤军余汉谋一支部队假打一阵，“击溃”了“敌人”，在龙西石出了名。贺子珍的哥哥、北山游击大队大队长贺敏学原来是中央军区司令部的科长，听说老首长龚楚拉起了游击队伍，便赶紧派人去联系。龚楚说，他需要马上见到项英、陈毅，接他们去湘南加强领导。中共赣粤边特委机关后方主任何长林等人热情帮忙，建议龚楚写一封信给项、陈。信写好后，何长林也在上面签了名。特委秘密交通员很快把信送到了项英、陈毅手里。当时留在中央苏区的这些游击队，最缺乏的就是胜利，到处被围剿。项英看到龚楚的信大喜过望，马上想和龚楚见面。他并不了解龚楚这个人，但当时陈毅对龚楚还是非常了解的。



### 16 面对面的人(中)

交换“金钱”(贝)，贝)及货物后，两个人就彼此“分离”(分，卯)。“贸”也就是完成交易，相关词如贸易、经贸等。《说文》：“易财也。”



天黑了，该回家了，但两个即将“分离的人”(人)依依不舍，驻足在田(田)里。古代农民“合耕”现象极为普遍，无论是在周朝井田制度下，八家合耕“公田”，还是佃农合耕地主的田，甚或几家一起收割、插秧等。合耕的农民常常一边耕作，一边话家常，有时候，天黑了或该回去吃午饭了，他们仍不舍离别，还逗留在田里。“留”相关词如停留、滞留、扣留等。



两把“金”(金)“刀”(刀)相“会合”(合)。商朝人用青铜铸造刀剑，周朝人后来改成用铁铸造刀剑。所谓的“金刀”就是指锋利的刀，而“刘”的本义就是锋利的双刀。双刀武器是两把等长的短刀，施展时，须贴近对手，因此，不仅讲求双手的分进合击，更讲求步伐的滑移。刘姓祖先大概擅长使用双刀，于是以“金刀剑”为姓氏。关于双刀武器的古籍记载，《尚书》：“一人冕，执刘，立于东堂。”(有一个侍卫，戴着头盖，双手拿着锋利的刀，站在大堂东边的台阶上。)梁朝陶弘景《古今刀剑录》：“后燕慕容垂以建元元年，造二刀长七尺，一雌一雄。”“刘”引申义为杀戮。

# 努力建设覆盖全社会的公共文化服务体系

