

听力不好或会拖累全身

世界卫生组织的新数据显示,听力障碍仅次于关节炎、高血压,是全球发病率第三高的慢性疾病。多项研究已证实:与听力正常的老年人相比,听力丧失者的身体机能衰退更明显,下降速度也更快。

在医生们看来,听力下降并非是衰老的必然结果,很多百岁老人依旧耳聪目明。如何保护听力并延缓听力衰退?专家们分享了一些实用的方法。

指导专家

北京医院耳鼻喉科主任医师 宋海涛

广州中医药大学第一附属医院耳鼻喉科主任医师 何伟平

做题自测听力是否受损

大部分听力损失的发生是缓慢的、不易察觉到的。下面是察觉听力损失的10道是非题,大家可以回答“是”和“否”来完成自测。

- 1.打电话时是否会觉得听不清楚?
- 2.若两人以上同时在讲话,是否会因听不清楚导致沟通困难?
- 3.是否有人抱怨你的电视音量过大?
- 4.与他人沟通时,是否会觉得理解困难?

- 5.当周围环境有噪声时,是否觉得听得很吃力?
- 6.是否常常需要请他人“再说一遍”?
- 7.是否觉得他人讲话听起来很不清晰?
- 8.是否常误解别人说的话,且回应时常文不对题?
- 9.在听女性或儿童说话时,是否常常觉得困难?
- 10.是否有人抱怨你误解他们的意思?

只要有超过3道题回答为“是”,建议及时就医。

听力不好,身心都受伤

听力下降,不只和耳朵有关,还会影响到平衡能力、走路速度、记忆力、情绪等。

难以及时远离潜在危险,更易发生意外



记忆力下降,易老痴

交流变少,容易孤独抑郁

平衡差、易摔跤

走得慢、走不远

专家支招保护好听力

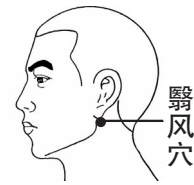
如何保护好听力并延缓听力衰退?专家们分享了一些按摩功法和药膳食疗。

鸣天鼓 两手掌心紧按两耳孔,两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨60下,每天17—19时肾经当令(中医认为,肾开窍于耳,听力的衰退与肾虚有着密切的关系),此时练习效果最好。

点按翳风穴 翳风穴位于颈部,耳垂后方,乳突下端前方凹陷中。用拇指

指尖点按此穴,会有一种酸胀感传到舌根,每次点按两分钟,每天一次即可。

常喝黄精枸杞饮 取15克黄精,两个苹果去皮切丁,加水300毫升,煮沸后加入枸杞40克,然后一同倒入榨汁机榨汁即可。此饮品对改善耳鸣、预防耳聋有很大的帮助。



用经络梳按摩有禁忌

看着像梳子,却只有五六个梳齿,每个梳齿末端圆乎乎的。最近,经络梳风靡全网。在很多人口中,这把梳子不仅能按摩头皮、防脱发,还能刮痧、按摩穴位。这把梳子真的如此神奇吗?

其实,经络梳到底有没有用,哪种效果更好,目前并没有专门的研究,也没有统一的定论。但是,用它梳头、按摩,确实符合中医推拿的一些理论,用梳子的头部、背部来按、梳、推等动作

其实就是中医推拿上的推法、按法、拨法、点法等手法。中医认为,我们的体表遍布经络和穴位,而推拿则是通过刺激体表特定穴位疏通经络,促进气血运行,调节脏腑功能。例如,用梳子梳头可以改善局部血液循环,一定程度上的确可以防脱发,甚至缓解头痛等不适。

虽说用经络梳梳头、按摩有一定保健功效,但是我要特别提醒,有两种情况不建议用经络按摩。一是不能

随意按脖子。因为我们的脖子肌肉少,本就缺乏防护,随意按摩很容易损伤血管神经。如果不慎伤到动脉或颈动脉窦,将会威胁生命安全。二是不能按结节。许多人认为通过经络梳或按摩,能把甲状腺结节、乳腺结节等按走。其实,按摩不仅不能让结节消失,力度太大甚至可能破坏结节,带来其他健康危害。(浙江大学医学院附属第一医院中医科主任 吴国琳)

“追剧婆婆”家有个活动中心



在广西桂林兴安县,100岁的唐玉姣远近闻名。虽已百岁高龄,但唐玉姣仍耳聪目明,交谈起来思维敏捷、对答如流。

问及长寿秘诀,唐玉姣笑着说:“自己也弄不明白。”她透露,自己有两个比较特殊的爱好。一是爱喝荆芥茶(编辑插嘴:荆芥全草可入药,有疏风清热、活血止血的功效),“这茶易得,就是山野田间自然生长的荆芥



唐玉姣(右)和晚辈视频聊天

草,取回晾晒即可,每次喝完后感觉全身通畅”。二是喜欢追剧,各种各样的电视剧都看。遇上自己喜欢的电视剧,唐玉姣会看到晚上10点多。

唐玉姣不仅爱追剧,还喜欢跟人分享看到的新闻和追剧感想,周边的老人也喜欢听她讲这些。“大家没事就会来我家串门,找我妈聊天,一起看电视。夏天巷子里的风很凉快,大家在一起有说有笑;冬天我们就在家生一堆火,大家围着火塘一起看电视。”儿子刘锋说,因为来的人越来越多,家里已经变成活动中心了。(广西桂林 刘健)

食疗药膳

白扁豆花陈皮茶行气化湿

到了夏天,许多人家的院围墙上、篱笆上都开满了蝴蝶状的扁豆花。中医认为,白扁豆花性平味甘,具有健脾和胃、清暑化湿、利尿的功效。临床常用于调治因暑湿所致的发热、心烦、腹泻等。在这,给大家推荐两款茶饮。

白扁豆花冰糖水 取白扁豆花9朵,冰糖适量。将白扁豆花放入玻璃杯中,冲入适量开水,放入冰糖调味,稍加搅拌,放温即可引用。此茶饮适合夏季脾胃湿热、胃口不好、头身困重的人群饮用。

白扁豆花陈皮茶 取白扁豆花9朵,陈皮丝3克。将白扁豆花和陈皮放入壶中,冲入适量开水,放温即可饮用。此茶饮具有健脾开胃、行气化湿的功效,适合脾胃虚弱、面色萎黄、消化不良的人群饮用。(摘编自《每日商报》)

穴位按摩

夏季无病三分虚经常按摩足三里穴

民间有种说法叫“夏季无病三分虚”,意思就是在夏季,人体容易受到暑邪影响,从而出现身体虚损的现象,很多人会因此有身体倦怠、精神萎靡、食欲不振等不适症状。对于这部分人,我建议经常按揉足三里穴。

足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘处。具体按摩方法为:用大拇指或中指做按压,每次5—10分钟,感觉该处有针刺一样的酸胀、发热感,一般每次揉按20—30遍左右。(中国中医科学院中医门诊部主任医师 詹志来)



走路时突然腿软是哪出了问题

问:这段时间,我注意到,自己在上下楼时总感觉膝盖“吃不住劲”,有时甚至会腿发软。请问这是哪出了问题?(广东东莞 屈先生)

答:膝盖没劲、走路突然腿软等,可能是髌骨变软引发的。髌骨变软后,可能会出现这些症状:走远路或上下楼时膝关节酸痛或隐痛,可伴有打软腿的现象;屈膝久坐后起身时,膝关节疼痛无力;半蹲位时膝关节疼痛。想要改善这些不适感,可以常做靠墙静蹲,具体做法是:双脚与肩同宽,距墙约30厘米。屈膝成半蹲姿势,膝部根据自我感觉选择适当弯曲角度,膝关节和大腿前侧有紧张感为宜,维持30秒—2分钟,腿感觉酸胀后起身。(中山大学附属第三医院关节外科副主任医师 梁堂钊)