

聚焦全国爱耳日：

我国因聋致残率明显下降 老年性耳聋亟待干预

2023 年 3 月 3 日是第 24 个全国爱耳日，今年的主题为“科学爱耳护耳，实现主动健康”。婴幼儿超 1 周岁口齿不清应及时前往耳科门诊检查、老年性耳聋与老年痴呆密切相关、长期处于超过 85 分贝噪音环境可能造成听力损伤……聚焦全国爱耳日，医学专家呼吁全社会强化护耳、爱耳理念。

我国多措并举 因聋致残率明显下降

“近年来，我国出生缺陷、传染性疾病、药物中毒等造成的听力残疾大幅减少，因聋致残率明显下降。”北京大学人民医院耳鼻喉科主任余力生说，通过实施包括《国家残疾预防行动计划（2021—2025 年）》在内的多个国家规划和相关政策，越来越多的听障儿童免费实施了人工耳蜗手术和术后康复训练。

手术重建听力是聋儿残疾康复救治的重要举措。作为首批国家人工耳蜗植入基地和中国残联贫困聋儿抢救性康复人工耳蜗项目定点医院，北京大学人民医院耳鼻喉科自 2014 年起已累计为包括来自西藏、新疆在内的全国数百名贫困聋儿免费植入人工耳蜗。而这样的定点医院，全国共有 20 家。

与此同时，为推动关口前移、加强预防，有效减少和控制残疾发生、发展，全国多省市积极推进新生儿耳聋基因筛查。福建省福州市自 2018

年起由政府投入经费，运用基因芯片检测技术为符合条件的全市新生儿进行免费耳聋基因筛查；北京市从 2011 年起对所有常住儿童实施免费新生儿疾病筛查，新生儿耳聋基因筛查率达到 99% 以上；2022 年，宁夏回族自治区将新生儿耳聋基因筛查项目纳入政府民生实事……

防聋治聋 老年性耳聋亟待干预

第二次全国残疾人抽样调查数据显示，老年性耳聋占据了我国听力残疾致残原因的首位，占比为 51.61%。中国老龄事业发展基金会 2022 年发布报告指出，我国仅有 5% 至 10% 的中、重度听障老人使用助听器。

听觉在生命中各个阶段都发挥着重要作用。随着我国人口老龄化程度加深，老年人的听力健康日益受到关注。专家介绍，世界卫生组织就老年痴呆提出的九大健康危险因素中指出，老年人听力下降的早期识别和干预是唯一有可能阻击老年痴呆发生的环节，应引起高度关注，对老年人听力障碍的及时干预能显著降低老年痴呆发生率。

北京大学第三医院耳鼻喉科主任医师马芙蓉表示，我国在儿童人工耳蜗植入和听力筛查等方面取得了可喜成绩，但老年人群听力障碍的听力监控、助听器验配、人工耳蜗植入等仍需大力加强，应着重在基层开展听力重建、人工耳蜗、听觉装置植入手术。

强化爱耳意识 出现听力受损及时就医

《健康中国行动（2019—2030 年）》将听力健康同时融入多项重大专项行动。妇幼健康促进行动提出“新生儿听力筛查率达到 90% 及以上”；中小学健康促进行动倡导儿童青少年“科学用耳、注意保护听力”；职业健康保护行动提出“以职业性尘肺病、噪声聋、化学中毒为重点，在矿山、建材、金属冶炼、化工等行业领域开展专项治理”……

怎样才能保护好听力？余力生介绍，一是应尽量避免或减少处于噪声环境中，85 分贝以上的噪音环境可能对听力造成不可逆的损伤，比如当使用耳机时，不要将音量调太大，更不要长时间使用；二是当职业因素可能给听力带来伤害时，及时做好防护，坚持戴耳塞、耳罩；三是应避免不良的生活方式，过度劳累、抽烟酗酒、紧张也容易导致突发性耳聋的发生。

遇到哪些情况可能是听力受损，应及时就医？专家表示，对婴幼儿来说，在 10 月龄至 1 周岁年龄段，如果小朋友没有张嘴说话，不能表达简单的词语，建议及时去医院检查，排除因发生听力障碍不能发展和巩固语言能力的情况。对中老年人群来说，若发现自己在噪声环境中与人交流听不清、总是将电视机音量调大，或出现听力下降，伴有耳鸣、眩晕、恶心等症状，应当及时到医院就诊。

据新华社

长者书社 圆你一个出书梦

衡阳晚报讯（李彦彦）近日，为丰富老年人的文化生活，衡阳晚报《爱晚情》周刊携手咱爸咱妈文化课堂共同推出咱爸咱妈文化养老平台长者书社，老同志可以将文字作品、诗词、书画作品、回忆录、家庭照片、手机照片印制出来，与亲朋好友分享。

每一位老同志本身就是一本书、一部历史，每一位老同志从青春走到暮年的流金岁月，也都是一部七彩绚丽的画册。大半生的经历、生活、人和事的记忆，印成铅字、珍藏下来，将是留给子孙最宝贵的精神财富和骄傲，这笔财富也是独一无二的。

咱爸咱妈文化养老平台长者书社可出版的书籍内容涵盖家庭、工作、诗歌、散文、书画、摄影等多个方面，尽可能地帮老人留下生命中的美好。该书社拥有专业的美编、设计及排版，并有资深编辑审稿。衡阳晚报《爱晚情》周刊编辑可为出版物作序，可帮助申请正规出版社号，由长者书社出品，全程一对一服务。出书范围包括家庭照片、家谱、家史档案、个人传记、回忆录、诗词、散文、杂文、博文、书画、摄影、剪纸、篆刻等作品集。联系电话:17726152224 李老师。

警惕六类陷阱 守护“养老钱包”

有“特殊渠道”拿退休金、房产还能理财、小投资高返利、买藏品保收益……这些看似“诱人”的广告背后，隐藏着诈骗钱财的诸多陷阱，近年来，不法分子利用部分老年人金融消费需求较大的特点进行诈骗，严重损害老年消费者合法权益。

中国银行保险监督管理委员会北京监管局 16 日发布风险提示，老年消费者应警惕六类典型陷阱，认清诈骗真面目，保护个人财产权益。

陷阱一：“代办保险、代理退保”的不法分子通过不法手段获得保单信息后联系老年人，谎称有“特殊渠道”，可一次性补缴享受养老保险金，或承诺更高收益、诱骗老年人退保，老年人一旦支付大额款项，不法分子便音讯全无、人走楼空。

陷阱二：贷款“黑中介”声称可办理高额透支信用卡或个人信用贷款，一旦老年人与其联系，即以“手续费”“中介费”“保证金”等虚假理由要求连续转款。有的还需要老年人证明自己有还款能力为由，要求先往骗子账户内存钱。

陷阱三：不法分子打着“以房养老”的旗号，诱使老年人抵押房产以获得资金，再用所获资金购买所谓“理财产品”并承诺给付高额利息，往往是“以新还旧”的庞氏骗局。

陷阱四：不法分子打着“国家扶持”“政策补贴”等旗号，以“低风险、高回报”为噱头诱骗老年人投资，往往老年人追加投资后，不法分子便消失不见。

陷阱五：不法分子常用“限量发行”“高额回报”“绝世珍藏”等宣传语，吸引老年人投资“收藏品”，声称“藏品回购、短时间内升值、帮助出售、收益翻番”，并索要“展览费”“评估费”“公证费”等相关费用。

陷阱六：不法分子冒充医学专家，老年人可“免费用药”，博取老年人信任。受骗的老年人往往抱着“试试看”的心态，一步步陷入犯罪分子精心设计的骗局中，最终蒙受损失。

北京银保监局提醒老年消费者：不信“偏门”、不贪“小利”、不迷信“偏方”、不轻信“专家”，要了解金融产品的特征、办理流程以及金融常识，警惕各类类榜“低风险、高回报”的投资理财项目，增强自身风险识别能力。要多与家人商量，对投资活动的真伪、合法性进行判断，以防被不法分子蒙骗。

据新华网

发现自己长老年斑？ 别急，试试常吃这些食物！

年纪大了，开始长老年斑了，脸上、手上都有了，不光影响容颜，据说还是身体机能不调的象征……怎么办？别着急，其实老年斑是可以通过合理的饮食调整来预防和延缓发生的。

老年斑其实是一种进程缓慢的良性皮肤病变

老年斑，医学上称之为脂溢性角化，多发于中老年人，但是这并不是老年人的专利，也可能发生于年轻人中，表现为脸部、手背、小腿、足背、躯干等处的皮肤上出现一些褐黑色斑点。

老年斑其实是一种临床上常见的良性皮肤病变，随着时间的推移，斑片会逐渐显著，颜色加深，病程通常进展缓慢，没有自觉症状，极少恶化，所以一般不需要治疗。

一般认为，除年龄和先天遗传以外，老年斑的产生还与很多因素有关，如摄入脂肪过多、抗氧化物质过少，紫外线过度照射等。

导致老年斑的“自由基”是如何损伤我们皮肤的

老年斑形成的机制是人体在代谢

过程中会产生一种叫“自由基”的氧化物质，而在人体细胞膜上又含有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，当不饱和脂肪酸被代谢过程中产生的氧化物质“自由基”过氧化时，就会进一步生成过氧化脂质及其分解产物，极易与磷脂蛋白质等发生反应，形成脂褐质色素。

这种色素不断沉积于皮肤细胞、汗腺细胞中而逐渐形成于皮肤表层，即形成老年斑。

如果在人体的脏器细胞沉积，比如在脑细胞上，便会引起智力和记忆力减退；在血管壁上，会发生血管纤维性病变，引起高血压、动脉硬化等。

不过，人体内有天然的抗氧化剂和抗氧化酶，可及时清除过量“自由基”造成的损伤。抗氧化剂包括维生素 E、维生素 C、β-胡萝卜素、硒、锌等维生素和矿物质，抗氧化酶包括超氧化物歧化酶、谷胱甘肽过氧化物酶等。

抵御“自由基”的抗氧化物质应多吃哪些食物

随着年龄的增长，人体内抗氧化酶的活性不断减弱，抗氧化能力逐步降低，因而通过外源补充一定的抗氧化剂在

抵御“自由基”损伤方面的作用就显得更为重要了。

深色蔬菜和一些水果是维生素 C、维生素 E 和类胡萝卜素的良好食物来源。例如：苋菜、芥菜、苜蓿等深绿色蔬菜，胡萝卜、西红柿、南瓜、金针菜等红黄色蔬菜中类胡萝卜素含量较多；

鲜枣、酸枣、刺梨、沙棘、柑橘、猕猴桃等水果维生素 C 含量高；

除了在植物种子和坚果中含丰富的维生素 E 外，高等植物的叶子和其他绿色部分均含有维生素 E。

此外，胡萝卜、芥菜头、菠菜、芹菜叶、金针菜等蔬菜中还含有较高的硒、锌等具有抗氧化功能的矿物质。

更进一步的研究还发现，深色蔬菜和水果中还含有有机硫化物、类黄酮等具有抗氧化性能的植物化学物质。

因此，有意识地经常吃一些富含抗氧化成分的蔬菜和水果，能有助于抑制脂质过氧化物的形成并清除体内过多的自由基，从而有利于延缓衰老、预防老年斑的出现。

据新华社