



聆听的艺术

——探索老年性耳聋的真相和应对之道

□李灵 蚌埠第二人民医院耳鼻喉科

“马冬什么？”“什么冬梅啊？”“马什么梅？”……这段活灵活现的表演在现实生活中，是很多老年人的真实写照，许多老年朋友与别人交流时，小声听不见，大声听不清，突然打岔、说话声音大，如果存在上述情况，可能已经开始步入老年性耳聋的行列了。

及早治疗！

三、如何预防老年听力损失

衰老的进程是不可逆的，每个人都不可避免，若是听力损失已经发生，甚至到了影响生活的程度，那么及早干预是非常必要的。

- 1、保持健康的生活方式。合理饮食、适度运动、远离噪声，切忌经常掏耳朵，如果操作不当易引起外耳道损伤或者鼓膜穿孔，影响听力。
- 2、加强对高血压、高血糖等慢性疾病的管理。
- 3、减少危险因素也是预防听力损失的重要手段：包括避免使用耳毒性药物，如氨基糖苷类抗生素等；避免噪声损伤，如避免突然爆炸等噪声、避免电视、收音机等娱乐性噪声等。

四、老年听力损伤怎么治

当确诊老年听力损失后，及时干预性治疗可以有效地延缓病情发展，提高生活质量。根据临床病人治疗疗效，我们发现，予以患者营养神经、活血化痰等治疗可能对患者听力提高有帮助。

如果经过检查，听力减退但语言识别功能还有保留，建议患者可以尝试佩戴助听器，解决生活中遇到的不便。

五、听力下降不干预会有什么并发症

我们最常见的情况是患者发现听力下降的时候已经拖了很长时间，对语言的辨别能力明显减退，这个对生活上的副作用显而易见，也给诸多患者带来了许多困扰。一般常见为：老年痴呆症、多疑症、逐渐丧失语言识别能力、耳鸣等。

六、老年性耳聋的饮食注意

耳鸣和耳聋的患者应该多吃一些豆制品，能够有效地扩张血管，保证内耳的血液循环，还应该多吃一些含有锌和铁的食物，比如猪肝、鸡蛋、还有紫菜、黄花菜，也可以适当地吃一些鱼、海鲜，能够有效地减轻患者耳鸣、耳聋的症状。要减少脂肪的摄入：大量摄入脂肪食物，会使血脂增高，血液黏稠度增大，引起动脉硬化。内耳对供血障碍最敏感，出现血液循环障碍时，会导致神经经营养缺乏，从而产生耳聋。因此，老年人每日脂肪总摄入量应控制在大约40克，少吃各种动物内脏、肥肉、奶油、蛋黄、鱼子、油炸食物等富含脂肪的食物。

除了在饮食方面的调理，患者还需要应用一些改善循环、营养神经的药物，积极治疗之后患者也要注意合理的作息，避免接触噪声环境，同时避免吸烟饮酒。

一、老年性耳聋的症状

1、听力损失：也就是听力下降，表现为老人听不见别人讲话，重复性提问等。发现听力损失常与个人体验和家人提醒有关，也有很多老年人通过看电视声音越来越大发现自己听力下降。

2、言语识别能力下降：主要表现为听得见但听不清，或者轻声听不清，大声又嫌吵。

3、耳鸣：主要表现为耳内有蝉鸣声、“嗡嗡”声、“嘶嘶”声等响声。尤其是晚上或者安静时尤其明显。

老年性耳聋是老年人群中最常见的一种慢性感觉缺陷，是继心脏病和关节炎之后影响老年人的第三大常见健康问题。

二、人老了一定会听力下降吗？

老年性耳聋患病率随着年龄的增长而逐步增加，50岁以上人群约40%，70岁以上人群上升至约71%。

老年群体听力下降容易导致沟通困难、社会孤立、认知能力下降，增加阿尔茨海默病的患病风险，明显降低老年人的生活质量，增加社会和家庭负担。

此外，听力下降会对老年人群的精神、心理、生理造成一系列不利影响，失去了聆听和沟通能力的老人，面对的是社会的孤立和无力的孤独感。

一般有以下七条自测老年性耳聋：

- 1、在正常音量看电视会听漏一些词语；
- 2、鸟叫声听不见了；
- 3、面对面交流时经常打岔或要求对方重复；
- 4、在人多嘈杂的餐厅时很难加入对话；
- 5、不分场所，说话的音量会不自觉加大；
- 6、打电话不顺畅，经常要求对方提高音量；
- 7、出现耳鸣、失眠、眩晕症状。

如果老人出现以上情况，就可能存在听力损失，应及时到医院进行专业检测和治疗。

如果感到以上状况“中招”，建议到医院就诊，进一步进行听力检查。

根据临床数据表现，老年性耳聋常常从高频听力下降开始，高频听力即超出语言频率的听功能范围，常常不被患者察觉，多表现为耳鸣的症状，如果身边的老人有耳鸣的情况，建议及早检查及早干预。

中央宣传部发出通知，要求各级党委(党组)把《纲要》纳入学习计划，原原本本、深入系统学，结合实际、聚焦重点学，触类旁通、融会贯通学，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作，更加自觉用习近平文化思想指导解决实际问题，不断提高把握文化发展规律、推动文化强国建设的能力和水平，奋力开创宣传思想文化工作新局面，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而努力奋斗。

新征程宣传思想文化工作、推动文化繁荣、建设文化强国提供了强大思想武器和科学行动指南。

《纲要》共14章、85条、6.8万字。全书系统阐释了习近平文化思想的核心要义、精神实质、丰富内涵、实践要求，全面反映习近平新时代中国特色社会主义思想在文化领域的原创性贡献。《纲要》论述深刻、结构严谨，忠实原文原著、文风生动朴实，是广大党员、干部、群众深入学习领会习近平文化思想的权威辅助读物。

《习近平文化思想学习纲要》出版发行

新华社北京12月3日电 为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，贯彻落实习近平文化思想，中央宣传部组织编写《习近平文化思想学习纲要》(以下简称《纲要》)一书，已由学习出版社、人民出版社联合出版，即日起在全国发行。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央立足党和国家事业发展全局，坚持把文化建设摆在治国理政突出位置，作出一系列重大部署，创造性提出一系列新思想新观点新论断，形成

了习近平文化思想。习近平文化思想系统回答了新时代坚持和发展什么样的中国特色社会主义文化、怎样坚持和发展中国特色社会主义文化的重大课题，深刻阐述了新时代文化建设的地位作用、目标任务、方针原则、战略路径、实践要求，是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结，是坚持“两个结合”、推进马克思主义文化理论创新的重大成果，是明体达用、体用贯通的科学体系，构成了习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇，为做好新时代

中老铁路开通运营三年 发送旅客超4300万人次



12月3日，由老挝入境的一列“澜沧号”列车停靠在中老铁路磨憨站(无人照照片)。

记者从中国国家铁路集团有限公司获悉，截至12月2日，中老铁路开通运营满三年，运输安全保持稳定，累计发送旅客超4300万人次、运输货物4830万吨，黄金大通道效应日益凸显，为推进中老经济走廊建设、构建中老命运共同体注入强劲动能。

新华社记者 陈欣波 摄

形成有力震慑。

与此同时，电商平台要充分履行监督管理义务，在遵守市场规律、价值规律的基础上优化展销机制，精准淘汰不良商家，切实维护健康的市场环境。

质检报告本该是产品质量的身份证明，然而在近期披露的羽绒造假案件中，标明羽绒含量的检验检测报告、羽绒充气标，仅需一两元就可以成批采购。到底是谁在售卖质检报告，为假冒伪劣产品洗白？对易出问题的关键环节要一查到底，堵住市场漏洞。

期待当前对行业乱象的整顿肃清，能让羽绒市场恢复健康发展，让消费者买得放心、用得暖心。

新华社郑州12月3日电

向假羽绒说不，别把消费者逼成质检员

新华社记者 刘怀丕 牛少杰

连日来，假羽绒服事件引起社会持续关注，相关部门已经行动起来。市场监管总局已对重点地区的重点问题实行挂牌督办。针对相关经营主体的违法行为，地方监管部门也已采取固定证据、查封扣押、立案查处等措施，加大执法力度。从媒体揭露和监管部门查处的情况

来看，五花八门的制假手段几乎成了行业的“公开秘密”，用“粉碎毛”“短丝绒”冒充真羽绒，材料劣质甚至不符合卫生标准。一些厂家以假乱真、以次充好，部分店铺虚假宣传、知假售假，甚至呈现出从源头生产到终端销售的“链条式”制假售劣。

这些做法既直接侵害消费者权益，也严重扰乱市场秩序，“劣品驱逐良品”，坑害守法经营的企业。

此前，行业协会向公众给出了甄别羽绒制品真假优劣的妙招。但与其教会消费者辨别假货的技能，不如监管部门亮出“牙齿”，在制假售劣源头就强监管、出重拳，让假羽绒产品无所遁形，让消费者安心、放心。

对“链条式”制假售劣羽绒产品，监管部门应从源头着手开展系统治理，对原料生产、物料加工、产品销售全流程强化监管执法，对违法商家依法严惩，

报废安检机一批竞价转让公告

受相关部门委托，蚌埠市产权交易中心有限公司以网络竞价的方式向社会公开转让一批报废设备

名称	数量	起始价(万元)	瑕疵说明	保证金(万元)	收款信息:
安检机	4台	0.8783	设备的零配件、配套设施、质量、品质状况以现状为准	0.8	本项目保证金采用虚拟子账户缴纳形式，缴纳信息具体以交易平台【保证金缴纳】节点提交后生成的保证金缴纳订单上为准。 注意：竞买人若同时竞买项目中多个标的，则需要对竞买的每个标的分别提交订单，每个标的缴纳信息都以系统生成的缴纳订单为准。因竞买人自身原因错缴、漏缴导致无法参与竞买的，后果由竞买人自行承担。

一、网络报名时间及方式：
公告发布之日起至2024年12月9日17:00登录蚌埠市产权交易中心网站报名。

二、网络竞价时间：
所有标的同时开始报价，自由报价期：2024年12月10日9:00至2024年12月10日10:00止，自由

报价期止自动进入延时报价期，延时报价周期为120秒，最低加价幅度均为100元/次。

三、看样时间、地点：
定于12月6日、9日8:30在安徽省蚌埠市汽车运输集团有限公司集合，由转让方带领看样。

四、咨询电话：
0552-2055940 陈工
看样电话：
王先生 17605525226
其余要求详情见网址：
<https://www.bbaee.com.cn>
蚌埠市产权交易中心有限公司
2024年12月3日

施工公告

因禹会区老旧小区及周边配套设施提升改造工程需要，为保障施工现场道路有序畅通，确保广大群众出行安全，现对以下道路进行分段封闭施工。根据《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规，现将有关事项公告如下：

一、施工范围
红旗二路(朝阳路-纬四路)、红旗三路(纬四路-朝阳路)、长盛路(迎河路-朝阳路)、前进路(胜利西路-朝阳路)、吴湾路(胜利西路-长兴路)

安局交通

二、施工时间
2024年12月7日-2025年2月6日

三、注意事项
施工期间，请广大交通参与者合理安排出行时间及路线，通过施工区域请遵守交通规则，服从现场工作人员指挥，注意交通安全。由此带来的不便，敬请谅解！

蚌埠市禹会区住房和城乡建设局
蚌埠市兴亚建筑安装工程有限责任公司
安徽开信建设工程有限公司
蚌埠市公安局交通警察支队
2024年12月2日

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥2.31	山药	¥3.80	香菜	¥3.81
面粉1	¥2.05	生姜	¥8.09	青菜	¥2.00
大豆油	¥68.18	莲藕	¥3.99	茼蒿	¥3.19
食用调和油	¥73.73	洋葱	¥2.45	菠菜	¥2.49
猪后座肉	¥13.71	胡萝卜	¥1.97	韭菜	¥3.51
鲜牛肉	¥30.04	蒜头	¥7.30	长茄子	¥2.38
鲜羊肉	¥33.00	土豆	¥1.84	青椒	¥3.41
鸡蛋	¥5.27	大葱	¥3.11	西红柿	¥3.96
小仔鸡	¥14.08	芹菜	¥2.22	黄瓜	¥3.29
鲫鱼	¥10.96	黄豆芽	¥1.85	冬瓜	¥1.74
四季豆	¥7.79	莴笋	¥2.46	西兰花	¥4.13
毛豆	¥4.49	蒜苗	¥4.28	大白菜	¥0.74

以上为2024年12月3日部分农副产品市场均价，供参考。单位：元/500克 油：元/升

生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话：4010358 QQ：934437821

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明，公告发布，分类广告，请扫二维码，方便、快捷。



装饰设计

生活服务

找工作 招职工

鸿正装饰
装修热线
TEL:2861072
13855264565

复印机
送您用!
印一张只需一角钱
维修耗材抄表全包
13053113388

请扫码登录
蚌埠“三公里”就业圈。

专业搬家

开锁服务

★鸿福搬家 4191123
★吉发搬家 18955201336

★开锁换锁 2077110