

健康课堂

如何科学护耳

6月24日至30日是全国老年健康宣传周，活动主题是“维护听力健康，乐享幸福晚年”。相关数据显示，约1/3的65岁以上老年人存在中度或重度以上听力损失。80~85岁之间的老年人听力下降比例甚至高达80%。那么如何科学护耳，养成良好用耳习惯？下面，我们来听听医生怎么说。

老年性耳聋知多少

“老年性耳聋会减少外界对大脑的刺激，导致大脑加速萎缩退化，长期下来就会导致老年人思维和记忆力下降，增加患阿尔茨海默病的风险。”晋江市中医院五官科医生彭学英介绍，老年人在发现听力下降时，一定要及时就医。及时干预可以延缓病程的进展，而且不同程度的病情治疗成本和效果不一样，拖延有可能错失最佳治疗阶段。

如果是轻度的话，可以用一些改善微循环的药物和营养神经系统的药物来延缓衰老。如果达到中度，建议老人佩戴助听器来补偿听力，不要等到听力差时才用，戴上助听器不会加速听力下降。如果听力达到重度或极重度感音性耳聋时，高频听力损失或者几乎没有残余听力，就要考虑植入人工耳蜗。人工耳蜗对年龄没有限制，只要身体状况良好可以承受全身麻醉，都可以手术。

常见听力误区

彭学英坦言，很多老年人都存在听力下降的问题，他们往往认为岁数大了耳聋、耳背是正常的，别人说话大声就好了，又不会影响生活，没什么可治的，正好也可以“耳不听为净”。其实这种认



识是非常不科学的。如果家里老人出现了这种情况，千万不能采取听之任之的态度，一定要积极去干预才对。

听力很重要。首先，日常生活中的交流是以语言为主的，无论人与人的对话，还是看电视、听收音机，如果听力受影响，交流肯定会出现不同程度的障碍，甚至逐渐丧失这种能力，会严重影响自己和身边人的交流。其次，“听”是有情感和温度的。我们不仅要能听清别人说的是什么，更重要的是要听清别人的语气、语调的变化。这些变化，就需要我们的耳朵有很好的感知能力。我们的听觉中枢，也需要听觉刺激来维持其功能。如果长期缺乏听觉信息，大脑功能也会出现衰退。有人称之为“中枢型老年性聋”。因此，当老年耳聋来临了，我们要积极干预。值得一提的是，老年耳聋也很正常，要知道世界上60岁以上的人有一半都这样。所以，患者不宜自暴自弃，

不能把自己隔绝起来，更不能关起自己对外交流的窗口。

日常护耳措施

彭学英建议，平时，要做到尽量减少掏耳朵、远离高噪声环境、注意科学擤鼻方式、避免长时间戴耳机、科学合理使用药物、保持健康作息和情绪、防止水进入耳道。在游泳、洗澡、洗头时，要避免让耳朵进水引起炎症。如果不慎进水，应该患耳朝下，用力向后上拉耳郭，以便水从耳道流出，并使用纸巾或棉棒擦拭。耳朵不适，及时就医。当耳朵出现痒、痛、耳鸣、耳发闷、头晕、注意力不集中、听力下降等症状时，应立即就诊。

此外，从老年人自身来说，多参与社交活动，勤动脑也很重要。老年人出现听力损失后要早干预，尽早使用助听器或人工耳蜗等多种手段进行听觉康复，从而享有健康幸福的晚年。

本期聚焦

小儿暑热症应这样防治

暑热症是指小儿在酷暑期间(三伏天)出现的发热症状，常以3岁以下尤其是1岁左右的婴幼儿为多见。咱厝知名中医蔡文墨介绍，暑热症分为阳暑、阴暑和暑温三种，病因病机为小儿素体虚弱，感受暑、湿和时令疫毒等邪气所致。蔡文墨指出，现代医学认为，阳暑为酷暑期间气温高、湿度大，小儿因体温调节中枢不健全而出现的体温升高；阴暑为小儿因贪冷过度、淋雨着凉、风扇、空调直吹或空调温度过低，导致汗腺收缩、不能发汗散热而出现的体温升高；暑温为小儿身体抵抗力减弱，导致病原微生物感染所致的发热。

阳暑暑热症对策

体温多在38℃左右，多伴有冒汗、烦、多饮和多尿等症状；无流涕、咳嗽、腹泻等呼吸道和胃肠道感染等症状。但有一个显著的特点，即体温随周围气温的升高而升高，随周围气温的降低而降低；或置患儿于阴凉通风的环境里，体温即能恢复正常。体格检查无异常，实验室检查也无阳性结果。

阴暑应这样做

体温多在38℃左右，无流涕、咳嗽等呼吸道感染症状，为阴暑。其特点为伴有畏寒无汗或少汗、头痛和肢体疼痛明显，也有少数患儿出现腹痛、腹胀、呕吐和腹泻等胃肠道症状；患儿多烦躁。但体格检查除腹部体征外，其余无异常，即有腹痛、腹胀、呕吐和腹泻等胃肠道症状，实验室检查也无阳

暑温中医药支招

体温多在39℃以上，临床特点可因病因病机的不同而有所不同，一般可细分为冒暑、冒暑、暑咳、暑入气分等。如冒暑者以畏寒发热、咳或流涕鼻塞为主；冒暑者以发热头痛、烦躁不安、胸脘痞闷和恶心呕吐为主；暑咳者以发热、咳嗽和痰阻喘息为主；暑入气分者以高

热汗多、头痛和心烦口渴为主。蔡文墨建议，应立即给予辨证施治。冒暑者可给予苏叶杏仁汤或新加香薷饮以化湿退热、宣肺止咳；冒暑者可给予藿香正气散或玉枢丹以芳香祛秽、化湿除浊；暑咳者可给予三仁汤或甘露消毒丹以清肺化湿、解毒除热；暑入气分者可给予生脉饮、白虎汤以清暑解热、益气生津。

性结果。谈及如何应对，蔡文墨建议，家长应避免小儿饮冷过度、淋雨着凉及风扇空调直吹；空调温度不宜调得过低；发热时应置患儿于正常室温下，给予常温饮料、温开水、菜汤或其他食物；洗澡用温水，洗毕擦干身上水分。必要时可口服散寒化湿、清热解表的中成药，如藿香正气丸、清解散或大顺散等。

晋江市深沪镇卫生院:急救救护技能培训进企业

本报讯 为进一步有效普及急救知识，增强大家的安全意识和自救互救能力，日前，晋江市深沪镇卫生院党支部组织急救知识宣讲队赴深沪镇通亿公司开展“急救救护技能培训进企业”活动，40余名企业员工参加此次培训。

在理论培训时，主讲医生洪文响着重讲解了心肺复苏急救知识(心肺复苏、海姆立克急救法)，他边讲解边现场演示，让参训员工更直观地了解

急救救护的基本知识和施救要领。在实操培训中，参训员工通过人体模型在现场进行实践演练，讲解老师在现场一对一指导点评，让企业员工真正掌握了心肺复苏的操作流程和救护技巧。

该院相关负责人坦言，通过对急救救护技能的学习和实操操作，有效增强了广大员工的安全防范意识，使员工在应对突发事件和意外伤害时，正确应用应急处置、现场施救的知识



技能，提升了企业员工的自救互救能力，为企业的安全筑起一道保护屏障。

亲子驿站

金井毓英中心幼儿园 早教班毕业典礼精彩上演

本报讯 近日，一场2024届早教班毕业典礼活动在晋江市金井毓英中心幼儿园开展，为小朋友在早教班的快乐时光画上了圆满的句号。据悉，晋江市金井毓英中心幼儿园自2010年11月起成为金井镇儿童早期发展基地。

活动现场布置得充满童趣与欢乐，彩色的气球飘扬在空中，舞台上播放着孩子们在早教班的成长照片。家长们满怀期待地早早来到现场，共同见证这一重要时刻。毕业典礼在家长代表讲话中拉开了序幕。丁益明妈妈分享了小朋友在早教基地学习以来的一些收获和感言，并为小朋友送上了真挚的祝福。

随后，小朋友带来了精彩的表演。稚嫩的歌声、可爱的舞蹈、纯真的笑脸，在场的每一个人都感受到了童年的美好。小朋友一个个走上舞台，从老师手中接过毕业证书，这小小的证书，承载着他们在早教班的努力和收获，也象征着他们即将迈向新的成长阶段。

据悉，该园为早教班小朋友开展有趣的毕业典礼活动，希望小朋友在未来的学习和生活中，带着这份美好的回忆，勇敢地迎接挑战、追求梦想。

东石钻石海岸幼儿园 开展别样毕业典礼

本报讯 昨晚，晋江市东石钻石海岸幼儿园热闹非凡，一场以“此去乘风，星河如愿”为主题的毕业典礼在该园精彩上演。

活动现场布置得温馨而充满童趣，彩色气球、缤纷花束和小朋友的笑脸交织成一幅幅动人的画面。随后，毕业典礼正式拉开帷幕。小朋友身着整齐的服装，精神饱满地走上舞台，用嘹亮的歌声、优美的舞姿和精彩的表演向老师和家长们展示了他们的成长与变化。

据悉，本次活动共分为“逐光·星河为路”及“奔赴·璀璨星海”两个篇章，开展了精彩的毕业会演、星空探险队、星空派对、时光音乐会、开启三年盒子里的期许等一系列富有创意和意义的毕业活动。小朋友在派对中尽情玩耍，在音乐会上放声歌唱，在美食分享中品味美味。这些活动不仅让小朋友感受到了幼儿园大家庭的温暖和关爱，也让他们更加珍惜与老师和同学们的友谊。

“此去乘风，星河如愿”主题毕业典礼的举办，不仅为小朋友提供了一个展示自我的舞台，也让他们感受到了成长的喜悦。希望通过毕业典礼活动，为小朋友留下难忘的回忆，激发他们的未来梦想和勇气，愿小朋友以6月的风作礼，以浩瀚星河为路，向着美好未来全力奔跑！

我是小消防员

本报讯 为了让小朋友了解消防安全知识，零距离接触消防员，日前，晋江经济报亲子驿站组织亲子家庭走进晋江市安海消防队体验小小消防员，吸引了近60组亲子家庭参与。

一走进消防站，小朋友就被各式各样的消防器材所吸引。他们瞪大了眼睛，好奇地打量着这些平日里只能在电视上看到的“庞然大物”。在消防员的帮助下，小朋友兴奋地爬上了消防车，坐在宽敞的座位上，感受着消防车的独特魅力。

当天，最让小朋友感兴趣的还是玩水枪。小朋友看着消防员熟练地操作水枪，喷射出强劲的水流，跃跃欲试。随后，小朋友有序地排队，轮流拿起水枪，体验着玩水枪的乐趣。

紧接着，小朋友在消防员的带领下参观了消防员的宿舍

有趣。他们有的认真瞄准目标，有的兴奋地挥舞水枪，现场充满了欢声笑语。此次消防体验活动不仅让小朋友度过了一个愉快的周末，更让他们对消防员的工作有了更加深入的了解和认识。

小朋友介绍了警务站的功能和日常工作内容，让小朋友对警察的工作有了更加直观的认识。活动现场，小朋友被琳琅满目的警械装备所吸引。这时，一位幽默风趣的民警走上前，开始了他的介绍。“看这根警棍，可不是一般的棍子哦！”他挥舞着手中的警棍，笑着说道，“这是警察叔叔的‘魔法棒’，只要一揮，坏人就得乖乖听话！”小朋友被他的幽默话语逗得哈哈大笑，纷纷伸手想要触摸这根神奇的“魔法棒”。

在介绍警用喷雾时，民警更是幽默地将其比作“魔法喷雾”，“只要轻轻一喷，坏人就会瞬间失去战斗力，变成‘乖乖兔’！”小朋友被他的描述逗得捧腹大笑，纷纷表示这个“魔法喷雾”真是太神奇了。整个介绍过程中，民警用幽默风趣的语言将警械装备的特点和用途生动地展现给小朋友。小朋友在欢笑中了解了警械装备的基本知识。

值得一提的是，现场，东石派出所联合晋江市公安局刑侦大队设置了一个模拟抓小偷的环节。民警邀请小朋友当警察，工作人员当“坏人”。随着一声令下，小警察迅速拿起钢叉又叉住“坏人”的脚。小朋友纷纷拍手称赞警察太厉害了。

整个活动过程中，小朋友表现出了极大的兴趣和热情。他们认真聆听民警的讲解，积极参与互动环节，不少小朋友还表示，以后也要当一名警察。家长们纷纷表示，这次活动不仅让小朋友了解了警察的日常工作，还明白警察除了抓坏人外，还会保护好人。

小小警察初体验

晋江市公安局东石派出所 安东园警务站