

# 远离噪音拒绝掏耳 做自己听力健康第一责任人

## 疏肝解郁有良方

中医认为,春应肝,肝属木,主疏泄。雨水过后,冬寒未散,阳气浮动,人容易出现头胀耳鸣、口干口苦等症状。因此,春季应保持肝气舒畅。若肝气疏泄不足,则会有情绪郁结、胸闷胁痛等症状。日常饮用菊花茶、玫瑰花茶、茉莉花茶,可辅助疏肝解郁、调气养肝,熬夜多、眼干涩者可搭配枸杞、石斛。肝火旺盛、口舌生疮、咽喉疼痛者,可进食清热的“芽菜”,如黄豆芽、绿豆芽等。上火严重便秘者,可饮用蒲公英茶、金银花茶等。

疏理肝气,可选择头枕部的风池、风府穴,进行局部按揉或用梳子反复刮按,每次20~30次,可以缓解疲劳头胀,有生发阳气、提神醒脑之功效。也可揉按足部肝经的太冲穴,每次揉按3分钟,具有疏肝理气的作用。

按照中医理论,肝肾同源。春季可遵循“滋水涵木”的养生原则,即滋养肾阴以保养肝阴,犹如为树根浇水,防止枝叶干枯。腰脊疼痛、下肢乏力、夜尿频多者,揉按足少阴肾经的太溪穴,每次按揉20~30次,具有补肾功效。特别是糖尿病、高血压等慢性病患者,出现眩晕耳鸣、口干舌燥、腰酸抽筋等症状时,可饮服枸杞黄精茶(两药各15克);易便秘、眼花者可饮服桑葚决明子茶(桑葚15克、决明子20~30克)。血压控制欠佳以及耳鸣、失眠者,可调配一款“四蔬一香汤”,食材以芥菜、芹菜、菠菜、白菜为主,搭配少量香菜,可以清肝理气、辅助降压、缓解便秘。(据《人民日报》)

咽喉头颈科主任医师龚树生提醒,佩戴助听器如佩戴眼镜一样,需听从验配师的验配,达到最佳适配状态;切勿相信部分商家的宣传广告自行购买佩戴,这样反而可能因调试不当,进一步损害患者的听力;佩戴助听器后,也需要定期复查听力,根据听力变化情况由专业的助听器验配师调试助听器。

其实,很多人的听力受损也与日常的不良习惯有直接关系。彭洪提醒,做好自己听力健康第一责任人,应注意以下护耳小知识。

### 远离噪音和持续高强度音

KTV、MP3、鞭炮等声音过大可能会对内耳造成损伤,尽量避免长时间处于噪音环境中,避免长时间使用耳机等设备。

### 戒掉经常掏耳朵坏习惯

盯盯干燥后会随着人们说话、吞咽等动作自己掉出来,如果堵塞外耳道,影响听力时,最好找医生“掏耳朵”,并进行外耳道冲洗。

### 洗澡、游泳时防止呛水

泳池里的脏水很容易通过咽鼓管,进入中耳。如果当时不巧身体抵抗力差,比如感冒,就很容易患中耳炎。(据《新京报》)

今年的3月3日是第25个全国爱耳日,主题为“科技助听 共享美好生活”。日常生活中,听力受损的老年人常常被误解,不少人更是出现焦虑、抑郁、猜疑、性格偏激等问题。

研究显示,听损患者患心血管疾病以及糖尿病的风险是正常人的3倍,视力受损、死亡和失智的风险分别是正常人的1.5倍、2.5倍和5倍。此外,听损还会提升32%的住院风险,听损患者得抑郁症的风险也较正常人高。

另外,听力损失导致的交流困难会使得社会情感得不到满足,例如自信的丧失、人际交往的缺失等,造成整体生活质量下降。

“上了年纪就会耳聋的想法是错误的,忽视影响听力的危险因素、延误治疗时机,只会使得听力损害程度进一步恶化。”首都医科大学附属北京世纪坛医院耳鼻喉头颈外科主任医师彭洪介绍,老年性耳聋是由于听觉系统的退行性病变引起的自然听力损失,一般40岁开始出现症状,60~70岁老人听力减退者占30%~40%。

老年性耳聋是一种复杂的多因素疾病,出现的年龄与发展速度因人而异,与遗传及整个生命过程中经历的各种有害因素有关。彭洪指出,面对老年性耳聋,预防重于治疗,有些老年人患有高血压、糖尿病等慢性病导致血管狭窄,内耳供血不足,听力就会逐渐受损。

“一旦发生老年性耳聋,只有借助人工助听装置才能让他们重回有声世界。”北京友谊医院耳鼻

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)  
郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651  
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

## 遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

<b>声 明</b> 内蒙古万兴建设有限公司(统一社会信用代码:91150900MA13R22C5M)现声明,根据公司章程和相关规定,经过公司董事会决议,本公司合同专用章自2024年3月1日起正式生效。合同专用章作为公司签订合同的重要标识,自启用之日起,公司将以此章为准,用于签署各类合同文件。在此之前,使用的各类印章立即作废。2024年3月1日起,任何以公司名义签订的合同,均需加盖有效合同专用章,方为有效。 请所有合作伙伴注意核对合同专用章的有效性,以确保双方权益。对于任何因未遵守此声明而造成的损失,内蒙古万兴建设有限公司不承担任何责任。如有任何疑问或需要进一步的信息,请及时与公司联系。特此声明。 内蒙古万兴建设有限公司法务部 2024年3月4日	<b>减资公告</b> 经股东会决议,内蒙古瑞鹏测绘有限公司(统一社会信用代码:91150102MA0NC06J74)拟将注册资本从人民币520万元减资至320万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。 2024年3月4日	<b>减资公告</b> 根据2024年2月28日股东会决定,内蒙古海荣运输有限公司(统一社会信用代码:91150929MA7YQ2DB0P)拟将注册资本由100万元人民币减少至50万元人民币,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。 2024年3月4日	<b>减资公告</b> 根据2024年2月28日股东会决定,内蒙古海日国际蒙医研究院有限公司(统一社会信用代码:91150724397678708U)拟将注册资本从人民币5000万元减少至500万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。 2024年3月4日	<b>遗失声明</b> ●赵超泽遗失乌海职业技术学院学生证,学号2023813123,声明作废。 ●贝加尔,性别:男,遗失出生医学证明,编号P150277448,声明作废。 ●本人聂海霞遗失助理医师执业证书,证书编号:241150102000332,声明作废。 ●内蒙古天元商厦不慎将蒙A39996的机动车登记证书遗失,声明作废。 ●鄂尔多斯市东胜区星彤艺术培训中心有限公司(统一社会信用代码:91150602MA0QR9379J)的公章丢失,编号1506270035267,声明作废。 ●内蒙古科测技术发展有限公司(统一社会信用代码:91150627MA13NQCJ1W)的财务专用章丢失,声明作废。 ●海丽斯遗失身份证,证号150823200410147724,声明作废。 ●不慎遗失曹嘉突出生医学证明,性别:男,编号U150230535,声明作废。 ●赛罕区回家吃面馆遗失营业执照正本,统一社会信用代码:92150105MA0PX6Y45H,声明作废。	<b>遗失声明</b> ●文志俊遗失道路运输经营许可证正副本,证号为150107000556,声明作废。 ●(父亲:薛建强;母亲:张敏)薛涛遗失出生医学证明,性别:男,编号F150155072,声明作废。 ●内蒙古乐途国际旅行社有限责任公司(统一社会信用代码:911506021503010023345)的财务专用章丢失,声明作废。 ●乌鲁木齐市木通供应链管理有限公司的公章遗失,公章编号15030210023345,声明作废。 ●达拉特旗草原黑骏马健身俱乐部00820159,金额544566元,发票原件特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古腾辉房地产开发有限公司无关。 ●本人王慧荣,身份证,学号150102198911241145,不慎将华阳源7号楼2单元1401号房回迁合同及购房收据原件丢失,声明作废。 ●武川县上秃亥乡后马王庙村黄二军遗失农村土地承包经营权证,编号150125205201050029J,声明作废。 ●内蒙古创馨教育信息咨询服务有限责任公司(统一社会信用代码:91150104MA13RGMPT7)法人,杨欣莉遗失开户许可证及存款人查询密码,声明作废。 ●赤峰市瀚晟同创贸易有限公司的开户许可证遗失,核准号J1941000273301,账号15050164774200000075,开户银行:中国建设银行股份有限公司阿鲁科尔沁旗支行,声明作废。	<b>遗失声明</b> ●不慎遗失徐浩炎出生医学证明,性别:男,编号Q150044586,声明作废。 ●不慎遗失黄浩然出生医学证明,性别:男,编号F150155072,声明作废。 ●内蒙古乐途国际旅行社有限责任公司(统一社会信用代码:911506021503010023345)的财务专用章丢失,声明作废。 ●乌鲁木齐市木通供应链管理有限公司的公章遗失,公章编号15030210023345,声明作废。 ●达拉特旗草原黑骏马健身俱乐部00820159,金额544566元,发票原件特此声明作废,由此造成的一切后果与内蒙古腾辉房地产开发有限公司无关。 ●本人王慧荣,身份证,学号150102198911241145,不慎将华阳源7号楼2单元1401号房回迁合同及购房收据原件丢失,声明作废。 ●武川县上秃亥乡后马王庙村黄二军遗失农村土地承包经营权证,编号150125205201050029J,声明作废。 ●内蒙古创馨教育信息咨询服务有限责任公司(统一社会信用代码:91150104MA13RGMPT7)法人,杨欣莉遗失开户许可证及存款人查询密码,声明作废。 ●赤峰市瀚晟同创贸易有限公司的开户许可证遗失,核准号J1941000273301,账号15050164774200000075,开户银行:中国建设银行股份有限公司阿鲁科尔沁旗支行,声明作废。	<b>拍 卖 公 告</b> 接受委托,我公司将于2024年3月12日上午10点30分在中拍平台(www.paima.caa123.org.cn)对第一场:武川县、和林县、托克托县、清水河县、土默特左旗、呼和浩特市。对第二场:呼和浩特市、土默特左旗、和林县、鄂尔多斯市、包头市、锡林郭勒盟等地房产公开拍卖,标的具体详情可登录“内蒙古地领拍卖官方”公众号查询。 一、展示、报名时间及报名方式:自公告发布之日起至拍卖会开始前一天,2024年3月11日下午16时止,携身份证及办理报名手续。 二、竞买保证金:有意竞买者需缴纳竞买保证金,将标的金额的20%汇入我公司账户,方可办理报名手续领取竞买账号,竞买不成功者保证金不计息退还(3个工作日内)。保证金汇入账户信息:户名:内蒙古地领拍卖有限公司,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特滨河北路万豪美墅城支行,账号:15050110956700000081。 三、展示地点:标的所在地。 四、咨询电话:13789486089 内蒙古地领拍卖有限公司 2024年3月2日
--	---	--	--	--	--	---	--