

# 听力损失影响日常生活和社交 1.2亿老年人陷入交流“孤岛”

“上了年纪,耳朵也老了,跟人聊天总闹笑话。我索性不出门了。”近日,74岁的北京市民杨老太在一次听力测试活动上对听力师讲述了自己的困扰。重度听力损失已经严重影响了她的日常生活和社交,也让她的心情一度十分低落。

根据第七次人口普查和《中国听力健康现状及发展趋势》报告测算,我国约有1.2亿老年人患有听力障碍或听力受损,群体数量巨大。随着我国人口老龄化加剧,老年人的听力健康问题愈发凸显。如何通过科学有效的手段,避免老年人陷入交流“孤岛”?

## 听力衰退,老年人陷入“无声”困境

听力下降是隐藏在老年群体中的一个普遍现象。随着年龄增长,耳朵像被蒙上了一层布,听不见、听不清时刻困扰老年人的生活。岁末年初,走亲访友增多,阖家团圆的热闹氛围里,老人的世界可能悄然被“按下了静音键”。

北京听力协会专家委员、北京协和医学院基础学院听力学专家张建一介绍,老年人听力下降人数占比较大,具有普遍性。65岁—75岁的老年人当中,听力损失发病率大于25%。到了75岁以上,听力损失的发病率会大

幅上升,通常大于60%。

“随着年龄增加,听觉系统会发生退化,内耳中的听毛细胞会逐渐减少或受损,这是导致老年性耳聋的主要原因之一。”张建一说,高频听毛细胞的减少对听觉清晰度影响非常大,“听得见但听不清”是老年听力损失的主要特点。

听力下降给老年人的生活带来许多不便,对危险信号的感知和方位判断也会出现困难。“走在路上有车按喇叭,我想叫老伴儿往边上走走,他却听不见,非常影响安全。”63岁的北京市民柳老太说,“其实老人自己也很苦恼,他想和人交流,但却听不见,社交时多少也会受到排挤。”

## 耳朵“不灵光”“偷走”老人社交圈

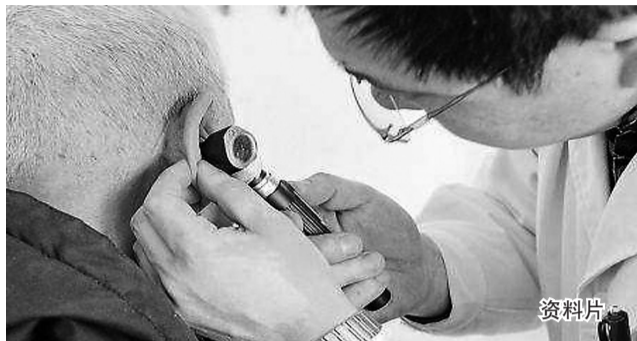
听力衰退在老年人生活中的影响远超言语交流本身。耳朵“不灵光”,在社交场合中听不清别人说话,老年人难以参与沟通,容易感到被孤立。久而久之,就会产生强烈的孤独、焦虑、抑郁等不良情绪,甚至给家庭的生活质量和成员关系带来微妙变化。

65岁的北京市民金老太说:“听力不好,甚至连子女都不愿意跟老人交流了。说话声音大

了,子女觉得老人凶;声音小了,又听不见。”

北京听力协会与天猫健康

参与的重要基础。维护老年听力健康,能预防和减缓老年听力损失的发生,降低老年痴呆、焦虑



资料片

联合发布的《中国老年人听力损失现状与助听器应用调研》显示,24%的老年听力损失患者有不同程度的心理或精神异常;在伴有轻、中、重度听力损失的老年人中,阿尔茨海默病发病率分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。

中国老龄事业发展基金会理事长于建伟说:“老年人听力健康需要引起全社会的重视,积极开展预防科普,引导他们采取科学有效的措施进行干预和治疗,缓解因听力损失而引发的社交障碍和心理问题。”

国家卫生健康委老龄健康司有关负责人表示,听力健康是保障身体健康、生活质量和社会

抑郁和跌倒等风险。

## 保护听力要尽早筛查、尽早干预

记者了解到,老年人听力损失目前常见的干预手段主要是佩戴助听器和人工耳蜗。对于中度及以上老年性听力损失患者,主流的干预方案是验配助听器。《中国老年人听力损失现状与助听器应用调研》显示,我国助听器佩戴率不到5%,远低于发达国家。

北京听力协会会长万敏说:“听力损失虽是一个不可逆的过程,但及时、有效的干预能够大幅减缓危害和影响。当老人出现听力下降的迹象时,应当遵

循早发现、早诊断、早干预的原则,及时选择合适的干预手段。”

2024年6月,《国家卫生健康委办公厅关于开展老年听力健康促进行动(2024年—2027年)的通知》指出,将于2024年—2027年在全国组织开展老年听力健康促进行动,开展老年听力筛查与干预。对筛查结果为中度及以上听力损失的老年人,建议其及时到专业机构就诊,通过药物治疗、听觉辅助技术、听觉康复训练等方式改善听觉功能,延缓听力损失的进展。

专家提示,老年人看电视、听广播的时候,音量不要太大,过大的声音刺激容易诱发噪声性耳聋。要规律作息,保持充足的睡眠,不要过度情绪化,大喜、大怒也容易诱发突发性耳聋。如果发现老人总是打岔、嗓门变大、电视声音开得很大等现象,就要带老人及时就医。“不论是哪种听力损失,一经确定,都要进行干预。”张建一说。

受访专家表示,新的一年,要紧扣国家卫生健康委发布的《老年听力健康核心信息》,积极推动实施老年听力健康促进行动,重点是倡导老年人远离噪声环境,科学使用耳机,注意耳部卫生,合理使用药物,定期检测听力,及时看病就医,尽早助听干预等。

据新华网

## 大烩菜

谢立英

从小到大,我最爱吃母亲做的大烩菜。

在我们家乡,大烩菜属于美味大餐,平时很少吃,只有红白事或者是逢年过节时才能吃上一顿。故乡的大烩菜主要有4种原料:白菜、豆腐、粉条、猪肉,缺一不可。佐料有葱、姜、蒜、八角、花椒,当然也少不了油盐酱醋。

我小的时候,家里很穷,父亲在外地工作,母亲下地忙完了,回来还得给我们兄妹三人做饭。平日里都是很简单的饭,如果能吃上一顿大烩菜,那简直就高兴死了。确切地说,那时的大烩菜不能叫大烩菜,因为几乎就是清水煮白菜,油少、盐少、配料少,更别说了肉了,清清淡淡,绝对适合现在的“三高”人群。当时,就是这少盐没味的烩菜,对我们

来说也是美食。

在我的记忆里,母亲爱做大烩菜,最主要的是它可以搭配各种主食。这道菜内容丰富,有汤有菜,既可以搭配米饭,也可以搭配各种面食。它应该是一个时代的产物——那时候,父亲的收入有限,母亲必须精打细算、勤俭持家,才能让家人免于挨饿。

后来,家里日子逐渐好起来了,大烩菜中的食材越来越丰富,也越来越美味了。除了那4种必不可少的原料,又添加了肉丸子、腐竹、海带、蘑菇等。母亲做大烩菜时,先把白菜和豆腐切成小方块,粉条泡好捞出来,再将锅烧热,放上油,佐料先下锅翻炒几下,再将切好的五花肉倒进去,翻炒几下,然后将白菜、豆腐、粉条倒进锅里。焖一会儿,揭锅再翻炒,最后倒

上水,小火慢炖。大约炖一个钟头,快揭锅时,母亲总喜欢放进去几滴香油,再倒入少许醋。当锅盖掀开的时候,香味随着锅里的腾腾热气扑鼻而来,带给我们的不仅是味蕾的绽放,还有满满的幸福感。

每逢除夕,除了包饺子以外,母亲都会做上一盘大烩菜。这熟悉的味道陪伴了我许多年,这就是家的味道,也是母亲的的味道。后来,我们兄妹都有了各自的小家庭,可每年除夕,母亲照例会炖上一锅大烩菜,等我们回家拜年时,她会像变戏法一样微笑着端上一盆香气扑鼻的大烩菜,看着我们大快朵颐,那种欣慰与喜悦溢于言表……

如今,母亲已去世好几年了。没了母亲做的大烩菜,年味就好像淡了很多。

## 爷爷奶奶的爱情

子安

爷爷是个地地道道的农民,一生勤劳朴实,话不多,但每一句话都像是岁月沉淀的金子,沉甸甸的。他的背影总是在日出之前消失在麦田里,直到日落后才显现。对爷爷而言,奶奶就是那个永远站在村口等候的女人,无论是烈日炎炎还是风雨交加,她的身影总是坚定地站在那里,眼中满是对爷爷归来的期盼。奶奶总能用一双巧手,将简陋的小屋布置得温馨而充满爱意。这个家是爷爷眼里最温暖的灯塔,无论

外面世界如何喧嚣,奶奶的笑声都能瞬间驱散爷爷所有的疲惫。他们的爱情故事没有惊天动地的誓言,只有生活中点点滴滴的陪伴。就像那些年,爷爷每次从田里回来,总能看见奶奶为他准备的热气腾腾的饭菜,以及她温柔的笑容。他们彼此之间无需多言,一个眼神,一个微笑,便足以让对方感受到满满的爱意。

奶奶告诉我,年轻时,爷爷曾经为了给她摘下一枝桃花,不慎扭伤了腿。那时的医疗条件并

不好,爷爷只字不提自己的痛苦。从那以后,奶奶便更加坚定地要与爷爷共同走过余生,无论贫穷还是疾病。

岁月悠悠,他们一起经历了生活的起起落落,面对困难时相互扶持,从不轻言放弃。在那个物质匮乏的年代,他们学会了用最少的资源创造最大的幸福。一顿简单的家常便饭,在他们眼中就是人间美味;一件补丁摞补丁的衣服,穿在身上却倍感温暖。他们教会我们,幸福不是拥有多

少,而是珍惜眼前人,感恩生活中的每一分拥有。

在那间小小的屋子里,他们养育了一代又一代的孩子,将这份简朴而真挚的爱传递给了每一个后代。即使到了白发苍苍的年纪,爷爷依然会在每个春天为奶奶摘第一朵盛开的花儿,而奶奶则会在每个冬天为爷爷织一件温暖的毛衣。

随着时间的流逝,爷爷奶奶的头发渐渐斑白,但他们之间的爱情却愈发醇厚。爷爷的背慢慢

弯了,走起路来不再那么稳健,但每次出门散步,他依然坚持牵着奶奶的手。奶奶的记忆力大不如前,却总记得每天清晨为爷爷泡一壶他最爱的绿茶,香气四溢,暖人心脾。

如今,当我再次踏上那片熟悉的土地,爷爷奶奶已经不在,但他们种下的果树依然繁茂,他们的故事依然在村里人口中传颂。每当春风拂过,满树的花朵仿佛又在诉说着他们的爱情,那样纯粹,那样动人。



图话夕阳

家住沧州市运河区御景狮城小区的霍忠峰,今年88岁,他坚持锻炼有30多年了,身体健康,精神矍铄。 韦殿禄 摄