

保护听力从科学用耳做起

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

耳朵是我们感知世界的窗口，保护听力需马上做起，从科学用耳做起。结合今年“爱耳日”主题“全民科学爱耳，共护听力健康——安全用耳、健康成长”，记者梳理了六个关于“耳朵”的问题，邀请烟台毓璜顶医院耳鼻咽喉头颈外科主任孙岩就这些问题逐一解答。

一问：听力损失离我们远吗？哪些习惯在伤害耳朵？

答：比你想象的更近。全球超15亿人存在听力受损。伤耳习惯包括：地铁里耳机音量超85分贝持续一小时，可致耳蜗毛细胞不可逆损伤；频繁掏耳朵易将耳屎推至深处形成栓塞；两侧同时用力擤鼻涕可能引发中耳炎；熬夜、压力大也易诱发突发性耳聋。

二问：如今，耳机几乎成为每人必备的电子设备，那应如何正确用耳机？

答：牢记“3个60原则”：音量不超60%，连续不超60分钟，环境噪声超60分贝时尽量不用耳机。

三问：耳朵痒能经常掏吗？

答：千万不要。耳道有自洁功能，耳屎能保护耳道。用棉签掏耳易造成栓塞或划伤，堵塞请就医。

五问：出现什么信号该检查听力？

答：电视音量越调越大、常要求别人重复、出现耳鸣。突发听力下降超过48小时必须就医，延误可能导致永久性损伤。



四问：日常还有哪些细节要注意？

答：耳道进水时头侧向一边单脚跳排出；擤鼻涕要压住一侧轻轻擤另一侧；感冒鼻塞要及时处理，以免引发中耳炎。

六问：人工耳蜗有哪些惠民政策？

答：2025年3月起，人工耳蜗纳入国家集采，价格从20余万元降至5万元左右，成人同样受益。重度听障者植入效果显著，还能降低认知衰退风险。

吃鱼也有讲究！这几类鱼尽量少吃

从营养角度来说，鱼基本都富含优质蛋白质和多不饱和脂肪酸，但若论食用安全性和口感，不同鱼之间是有一定差距的。

鲫鱼和鳊鱼等淡水鱼中存在肝吸虫、肺吸虫、绦虫等人畜共患的寄生虫，生吃可能在人体内成长，使消化系统、免疫系统受损。因此，淡水鱼坚决不能生吃。曾经在淡水、半咸水里生活过的海鱼也不能生吃，如洄游至淡水河口的野生三文鱼，很可能寄生有异尖线虫、裂头绦虫。吃生鱼片还可能感染副溶血性弧菌、沙门氏菌、霍乱弧菌等致病菌，可导致呕吐、腹泻等，严重时危及生命。

鱼类富含不饱和脂肪酸，有助保护心血管，改善大脑健康，但经过高温煎炸后，这些“好脂肪酸”会发生氧化反应，生成多种脂肪氧化产物、杂环胺、多环芳烃等。其中，杂环胺具有很强的致突变性和致癌性。

鱼干富含不饱和脂肪酸，易氧化变质，出现哈喇味，食用后可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化系统症状，长期食用还可能诱发消化道溃疡、脂肪肝、癌症等。

咸鱼含盐量高，还含有一定的亚硝酸盐，长期大量吃可能致癌。不过，咸鱼并非完全不能吃，建议选择腌制较好的产品，其表面有光泽、带有鱼类固有的浓郁香气，经过有益菌发酵，亚硝酸盐含量低，偶尔少量吃是安全的。 据人民网

“减油增豆加奶”，实操指南来了！

最近“减油、增豆、加奶”健康饮食建议成为谈论的焦点。为何要做这样的“加减法”？如何科学落实“吃得好”的标准又是什么？中国疾控中心营养与健康所营养学教授杨月欣表示，研究证实，目前众多慢性病患病的主要原因都受“膳食”影响，“好好吃饭是健康的重要条件”。

减油：控量而非禁食

据统计，我国人均烹调用油量超出科学膳食推荐量的40%，人均奶类消费量仅为世界平均的1/3，大豆及豆制品摄入量不到推荐量的60%。

北京大学第一医院临床营养科主任营养师窦攀说：“减油”

的关键目的是控制超重、肥胖的发病率，进一步控制慢病等疾病的发生风险。”日常饮食“减油”是远离慢性病最基础的一步。

用油超标是当前我国居民最常见、危害较大的饮食问题之

一。杨月欣表示，我国居民油摄入量高，主要与个人健康意识、家庭烹饪习惯相关。再加上肉类和油炸类食品食用过多，整体脂肪摄入就会超标。“减油的重点在于严控烹调油用量”。

窦攀说，“减”并不意味着

不吃，“增”不是没控制地多吃，“减油”并不是说不吃油，而是控制总量。《中国居民膳食指南》标准建议，成人每日烹调用油应控制在25至30克，优选植物油，减少摄入动物油等饱和脂肪含量较高的油脂。

增豆、加奶：补齐膳食短板

杨月欣说：“我国居民食用奶类以及制品，大豆以及制品尚未达到中国居民膳食指南建议摄入量。多年来，奶类豆类摄入量上升缓慢，主要受饮食习惯、营养认知不足及乳糖不耐受等多重因素影响。”

窦攀表示，“增豆、加奶”

是在补齐我国居民的膳食短板，直接关系到体重管理、心脑血管健康以及骨骼与肌肉健康。

专家介绍，“增豆”是为补充优质蛋白质和钙，替代部分高饱和脂肪酸的肉类；“加奶”同样也能高效补充钙和

蛋白质，预防骨质疏松和肌肉流失。

《中国居民膳食指南》明确推荐：每日摄入相当于大豆25至35克的豆制品，每日摄入奶及奶制品300至500克。

增加豆制品摄入，能丰富蛋白质来源结构，助力预防肥

胖和肌肉减少、维持骨骼健康；奶及奶制品是膳食钙的天然优质来源，钙含量高且吸收率高，同时富含优质蛋白质、多种维生素等关键营养素，对儿童青少年生长发育、中老年人预防骨质疏松至关重要。

更要吃好：均衡是核心

“合理膳食结构，控制食用量是关键。”首都医科大学附属北京朝阳医院营养科主任医师贾凯建议，除了“减油、增豆、加奶”，日常饮食还需严格控制盐、糖摄入量。

盐、糖过量摄入会增加心脑血管等疾病的患病风险。建议每日添加糖食用量不超过50克，最好低于25克；每日食盐摄

入量不超过5克。同时要增加膳食纤维摄入，普通成人每日蔬菜摄入300至500克、水果摄入200至350克为宜。

窦攀说，健康饮食还要做到：主食别太精，米饭、面条中搭配杂粮、杂豆，饱腹感更强，也更利于平稳血糖；蔬菜、水果适量吃，每天保证足量蔬菜摄入，优先选择深色蔬菜；蛋白质

类的食物要多样化，每天都应有适量的奶制品、大豆制品、鸡蛋、鱼虾或畜禽类瘦肉等优质蛋白类摄入；三餐定时定量，不暴饮暴食，保持规律饮食习惯。

杨月欣建议，农产品加工企业应增加奶制品以及豆制品的丰富度，研发生产适合于更广泛人群的不同品类的产品。随着市场上产品越来越多

样化，大家可以更加多元化地选择适合的品类，以实现营养充足补充。

专家提示，健康饮食并非严苛“限制饮食”，而是找到适配自身健康需求的长期、温和、可持续的饮食方式。做好“减油、增豆、加奶”的基础调整，搭配均衡多样的饮食习惯，实现“不仅要吃饱，更要吃好”的目标。 据新华社

刷牙不彻底 有可能助推癌细胞转移

2025年12月，武汉大学的研究团队发表了一项引人注目的研究。他们发现，一种常见的牙周致病菌——牙龈卟啉单胞菌——可能会通过释放微小的“囊泡”，影响食管鳞状细胞癌的转移过程。

这项研究揭示了一条可能的生物学机制：来自口腔的细菌产物，或许能够通过一系列细胞内信号变化，推动癌细胞更容易扩散。

武汉大学的这项研究首先在食管鳞癌组织中发现，牙龈卟啉单胞菌在肿瘤组织中的丰度明显高于邻近正常组织，并且其丰度越高，患者的分期越晚、淋巴结转移越多、生存时间也越短。进一步的细胞和动物实验显示，这种细菌释放的细胞外囊泡可以增强肿瘤细胞的迁移和侵袭能力，从而推动转移发生。

另一项基于转录组数据的研究显示，牙龈卟啉单胞菌感染可显著改变食管鳞癌细胞的炎症相关基因表达特征，感染相关基因特征明显的患者，整体生存时间更短。

这些研究从分子层面支持了一个观点：慢性的口腔感染，可能通过炎症和信号通路重塑肿瘤微环境，从而影响疾病进展。

口腔健康和身体其他器官息息相关，长期存在的炎症状态，确实可能通过多种方式影响全身健康。规律刷牙、使用牙线、减少长期牙龈出血和牙周感染的状态，本身就能改善生活质量，也可能在长期内降低慢性炎症负担。 据人民网