

# 减少脂肪摄入 多吃活血食物 注重饮食助你拥有好听力



听力与语言是人类相互交流和认识世界的重要手段,然而,耳病和听力障碍的阴霾却困扰着人类。日常应该如何养护好耳朵,避免听力受损呢?今天,为大家介绍几款食疗方。

**木耳瘦肉汤:**取瘦猪肉100克、黑木耳30克、生姜3片,加水适量,用文火炖煮半个小时。本方可以补肾纳气,且有降低血黏度的作用,常服可以改善听力。

**紫菜萝卜汤:**取胡萝卜2根、紫菜10克、花生油2汤勺。锅中放花生油烧热,随后加入切成片的胡萝

卜炒制,加水适量,炖煮10分钟左右。出汤前放入紫菜,可加入适量盐和鸡精。紫菜萝卜汤富含维生素,长期食用可改善听力。

**肉苁蓉煲猪肾:**取猪肾1对、肉苁蓉30克、枸杞子15克。首先将猪肾切开,挖去白色筋膜,清洗干净,切薄片,再将肉苁蓉、枸杞子洗净。然后将猪肾与肉苁蓉、枸杞子放入砂锅内,加入清水500毫升,用大火煮沸后,再用小火煮30分钟即可。食用前,加入盐少许调味。肉苁蓉有“沙漠人参”之称,甘温入肾经,可补肾阳、益精血;枸杞

子能养肝血、补肾精;猪肾可补益肾气、益精填髓。本方可用于耳鸣耳聩伴腰膝酸软、夜尿频多的中老年人。

此外,日常饮食还需注意以下几点。

减少脂肪摄入,中老年人每日脂肪摄入量最好控制在40克以下。

多吃富含铁和维生素的食物,如牡蛎、粗粮、坚果、瘦肉、鱼和豆类等。这些食物均有改善血液循环和减轻耳鸣、耳聋症状的作用。

多吃具有活血作用的食物,如山楂、黑木耳、韭菜等。这些食物能帮助软化血管,改善血液黏稠度,有利于保持耳部小血管的正常微循环。

平时注意保持心情舒畅,善于调节压力,避免忧郁恼怒,同时养成良好的生活习惯,尽量远离噪音。

另外,睡前忌饮浓茶、咖啡、酒类等,戒除吸烟习惯为好。

据《中国中医药报》

## 枸杞益处多多 但别和绿茶一起冲泡

中医认为,枸杞有补肾、滋阴、养肝、明目、益气等作用。现代研究显示,枸杞含有枸杞多糖、维生素C等多种成分,可提高免疫力、降低胆固醇、促进造血等。

生活中,不少人会将枸杞和茶叶一起冲泡饮用。专家提醒,最好不要这样做,尤其是不要用绿茶。

绿茶和枸杞都可以分别用开水冲泡饮用,对人体很有益处。但若放在一起冲泡,绿茶里所含的大量鞣酸具有收敛吸附作用,会吸附枸杞中的微量元素,生成人体难以吸收的物质。

此外,枸杞虽好,但不能吃过量,否则会使人“上火”、流鼻血,甚至造成眼睛红肿、不舒服等,特别是阳虚体质者。感冒、发热、性情急躁的人,也不宜吃枸杞养生。

据人民网、养生中国

## 母女同做白内障手术见光明

### 眼科专家陈鼎:白内障莫等“老”再做

近日,省眼科医院之江院区副院长、屈光晶体手术中心主任陈鼎的门诊中慕名来了一对母女。

女儿陈女士52岁,高度近视多年,习惯戴镜生活。近些年来,她被老花困扰,已严重影响生活质量。“手机越拿越远,手臂越伸越长,后来干脆另外配一副眼镜专门看手机,两副度数不同的眼镜反复脱戴,真是苦不堪言。”

母亲吴阿姨今年80岁,身体素来健朗,但白内障越来越重。一是怕身体吃不消,二是听别人说白内障要越老做手术越好……老人顾虑较多,迟迟不敢就医。

最终,在子女鼓励下,她们找到陈鼎。

#### 被三座“眼疾大山”压倒

经过详细的专科检查,陈鼎发现,陈女士双眼近视1000度,老花200度,戴镜视力0.8,双眼晶体毛玻璃样混浊,高度近视豹纹状眼底改变。

吴阿姨情况则更糟糕:双眼晶体棕色混浊,硬核,右眼眼底看不清,左眼眼底老年性黄斑病变。经过陈鼎检查,确认陈女士患有“老花眼、高度近视、白内障”,也就是大家常说的中老年朋友三座眼疾“大山”。经过仔细评估与详细沟通,陈女士最终选择飞秒激光辅助老视矫正术,并选择植入三焦点人工晶状体。

而吴阿姨双眼老年性白内障较重,因考虑到眼底黄斑病变问题,视力预后可能欠佳,陈鼎建议进行“双眼白内障超声乳化吸除+人工晶状体植入术”,植入单焦点人工晶体。母女俩商量后决定同时入院进行手术治疗。

术后,陈女士激动地和记者分享,“做完手术第一天,手机和药瓶上小字都能很轻松看清楚,走廊上的指示牌也很清晰。”

吴阿姨的感觉是,手术过程快,开始有点紧张,盯着灯,眼睛有点胀鼓鼓,很快就结束,刚开始看东西有点雾雾的,但是明显感觉整个世界都亮了。

#### 白内障到一定程度 就应及时手术

陈鼎耐心向吴阿姨解释,由于她的白内障比较“老”,核比较硬,所以手术中采用超声能量要大,术后角膜(就是黑眼珠)有点反应性水肿,所以现在看东西有点雾蒙蒙的,术后一周复查就会好转。

果然一周后,母女很开心地来复查,陈女士双眼视力1.0;吴阿姨右眼视力0.8,左眼视力0.5,原来白内障更重的那只眼睛反而看得更清楚,而左眼由于眼底黄斑病变,视力还是受到一定影响。“早知道就早做手术了,受了这么多年的苦。”母女异口同声。

关于“白内障该不该做、什么时候做”的问题,陈鼎再次强调,由于过去医疗技术水平有限,白内障手术是做囊外摘除,要把浑浊的晶状体挽出来,所以切口大,晶状体核硬一点才能挽得出来。而现在用的是超声乳化方式,在眼内将晶状体核粉碎成小块后再抽吸出来,所以白内障越“老”需要能量越大,损伤越



浙江省眼科医院之江院区  
屈光晶体手术中心主任 陈鼎

大,恢复越慢。“早发现,早诊治,早康复。”陈鼎提醒,白内障到一定程度就应及时手术,而不是要等到它长“老”了再手术。

传统白内障手术,主要解决晶体混浊问题,主要目的是“看得见”,往往术后还需佩戴老花镜,解决看近的需求。而使用飞秒激光辅助的老视矫正术联合三焦点人工晶体技术,可以更快更好地同时解决老花、白内障和高度近视的问题,实现不仅“看得见”,而且全程“看得清、看得好”。

如需了解更多老年眼病相关资讯,可拨打本版右上角专线电话。

通讯员 董楠楠 记者 徐小翔