

谨防伤害听力的小动作

生活中,两个习以为常的小动作,很有可能影响你的听力。

不要频繁挖耳朵

有可能影响听力的小动作之一就是挖耳朵。有些人认为经常清理耳道,可以让听力更清晰,其实不然,过度挖耳朵有可能损伤听力。

耳垢,也就是我们说的耳屎,是由外耳道内的皮脂腺分泌的,它的作用是阻挡外界灰尘及过多的声波传入外耳道,从而保护外耳道及鼓膜。过度挖耳朵把我们这一自身保护屏障破坏,使过多的声波刺激鼓膜,久而久之鼓膜就会老化变硬,接收声音的能力随之下降。

此外,很多人每次洗澡及洗头后都有用棉签擦拭外耳道的习惯,作为专业医生,我们并不建议您这样操作,如果耳内进水,可以尝试进水侧耳朵朝下,单脚跳跃,或振动耳廓使外耳道内的液体流出。

噪音环境下少用耳机

可能有损听力的另一个习惯就是不正确佩戴耳机。在这个离不开手机的时代,各种视频、音频丰富,随时愉悦着我们的生活,很多人喜欢在公共场所使用耳机,以防打扰他人。但是长期佩戴耳机,会使声波直接刺激鼓膜,日久导致听力下降。

正确的方法是尽量避免长时间使用入耳式耳机,播放声音最好能控制在总音量的三分之一以下,在环境嘈杂的地方避免使用耳机,或选用降噪耳机,避免高音量声波长时间刺激鼓膜,破坏听力。

耳机要选择适合自己的大小,质地柔软的硅胶材质对外耳道更加友好。小朋友外耳道娇嫩,听力敏感,应当避免过多的噪音刺激,并尽量不要使用耳机,以免损伤听力。

警惕听力的“隐形杀手”

在保护听力的同时,我们还应该注意一些隐形的损伤听力的情况,那就是“耳毒性药物”。耳毒性药物是指毒副作用主要损害第八对脑神经(位听神经),中毒症状为眩晕、平衡失调和耳鸣、耳聋等的一类药物。这些药物中最常见的就是氨基糖苷类抗生素,如链霉素、庆大霉素、妥布霉素、依替米星等。这些药物可以进入胎盘循环,引起胎儿先天性耳聋,所以孕妇禁

用,另外老人及儿童代谢缓慢,也应该避免使用。

生活中,如果您的耳内有疼痛、瘙痒、流水等情况,或听力已经有所下降,建议您尽快到专业的耳鼻喉科进行检查,尽早明确听力下降的原因,并尽早治疗。

给耳朵安排个“大保健”

人体十二经络中的手足三阳经均有分支环绕于耳周或进入耳内,奇经八脉的阴跷脉、阳跷脉及阳维脉也与耳部相关。我们在平时的生活中可以做一些简单的耳部保健操,在茶余饭后看电视的同时保护听力。

揉耳根用双手食指及中指夹住耳廓前后与头部连接处,快速上下搓动,刺激耳屏前及耳根处的穴位,以局部皮肤发热为度,避免过度用力损伤皮肤。

耳穴压丸取耳豆大家应该都听说过,这正是利用了耳廓上的耳穴来调理的。此外,我们平时可以自行揉搓按压耳廓,可以达到保护耳朵、增强听力的效果。

鸣天鼓将双手按住耳廓,掌心朝前,指尖向后,双手的食指分别压在中指上并敲打中指,耳内可听到“咚咚”的鼓声,鸣天鼓可以改善耳鸣、耳内堵塞的情况,从而增强听力。

肾开窍于耳,手阳经均有分支联系于耳,平时的饮食中,我们可以适当食用一些可以滋补肝肾,或疏肝理气的食材,达到目达耳聪的效果。

耳朵喜欢的养生茶

下面给大家介绍两种简单的茶饮,应对不同情况出现的耳部不适。

菊花枸杞茶取菊花3g,桑叶3g,薄荷3g,置于杯中,开水冲泡15分钟后代茶饮。

菊花、桑叶、薄荷这三味草药均有清肝祛热的效果,适合工作压力大肝火上炎后出现的耳痛、轻微耳鸣等情况。

黄芪山药葛蒲茶生黄芪6g,山药6g,石菖蒲6g,将草药至于杯中用沸水冲泡半小时或用养生壶焖煮,每日一剂。

生黄芪补气升阳,山药脾、肾三脏同补,石菖蒲通九窍,聪耳目,三味药物共同焖煮适合于耳鸣或听力下降并伴有工作劳累、气短乏力等肾气不足症状的人士。

北京青年报

国民经济平稳起步 为一季度经济开局奠定良好基础

国家统计局日前公布了1至2月份国民经济运行情况:全国规模以上工业增加值同比增长5.9%;社会消费品零售总额同比增长4.0%;高技术制造业增加值同比增长9.1%……

国家统计局新闻发言人、国民经济综合统计司司长付凌晖表示:“总的来看,1至2月份,随着各项宏观政策继续发力显效,国民经济延续向好态势,发展质量稳步提高。”

下一阶段,要实施更加积极有为的宏观政策,全方位扩大国内需求,进一步深化改革开放,着力增强动力、激发活力、改善预期,推动经济持续回升向好。

工业生产较快增长

1至2月工业增加值累计同比增长5.9%,增速较去年12月放缓0.3个百分点。三大门类中,采矿业增加值同比增长4.3%,制造业增长6.9%,电力、热力、燃气及水生产和供应业增长1.1%。

“制造业增加值增速较去年12月放缓0.5个百分点,是当月工业增加值增速放缓的主要拖累。”东方财富首席宏观分析师王青认为,主要原因是今年1至2月日历天数比去年同期少1天,工作日少2天。同时,2月4日美国宣布对华加征10%关税,年初出口增速较去年12月明显回落,也对制造业生产有一定影响。

不过,王青也提到,1至2月工业增加值增速较去年全年增速加快0.1个百分点,制造业增加值增速较去年全年加快0.8个百分点,显示制造业及工业生产延续了去年四季度以来的较快增长势头。背后是年初促消

费政策扩围,今年国内消费增速有望加快,加之基建投资、制造业投资保持较快增长,都对年初工业生产有支撑作用。

此外,政策层面支持下,新质生产力加速发展,对工业生产起到较强的拉动作用。

数据显示,前两个月,高技术制造业增加值同比增长9.1%,比上年全年加快0.2个百分点。集成电路圆片、工业机器人、动车组、民用无人机等高新技术产品产量同比分别增长19.6%、27%、64%、91.5%。

展望未来,王青认为,贸易战因素对出口的影响可能在短期内有进一步显现。加之去年同期基数仍偏高,预计3月工业增加值同比增速将回落至5.5%左右。

消费增长动能转强

1至2月份,社会消费品零售总额83731亿元,同比增长4.0%,增速比上年全年加快0.5个百分点。其中,商品零售额73939亿元,同比增长3.9%;餐饮收入9792亿元,增长4.3%。

民生银行首席经济学家温彬分析表示,从年初情况来看,服务业恢复势头良好,特别是春节期间居民出行人数恢复率已经达到疫情以来的最好水平,但商品零售表现略显平淡。

海通宏观梁中华团队认为,1至2月商品零售增速与去年12月持平,而餐饮收入则有较明显的提升,这主要是春节期间相关消费表现较好。

从商品细项来看,受益于消费补贴政策的通讯器材、文化办公、家具、家电音像等板块表现较好。

国家统计局局长王青在记者会上表示,各地区积极推动消费品以旧换新加力扩围,相关商品消费潜力较快释放。1—2月份,限额以上单位通讯器材类、家具类商品零售额同比分别增长26.2%和11.7%,增速比上年全年分别加快16.3个、8.1个百分点;文化办公用品类商品零售额增速由负转正,增长21.8%;家用电器和音像器材类商品零售额增长10.9%,自上年9月份以来持续保持两位数增长。

王青表示:“整体上看,在今年1至2月日历天数比去年同期少1天的情况下,社零同比增速仍有所加快,显示消费增长动能有所转强。”

但他也提到,当前4.0%的增长水平仍仅为疫情前一半左右。同时,年初物价数据也表明,当前市场需求持续调整抑制居民消费信心,以及2024年居民收入增速下行,也对消费能力形成一定影响,仍需促消费政策加码助力。

值得一提的是,日前中办、国办已联合发布了《提振消费专项行动方案》,从增加收入提升消费能力、优化服务消费供给、改善消费环境等方面,全面部署促消费。

在业内人士看来,这将全面提升消费增长动能,有效对冲潜在外需放缓可能带来的影响。随着政策发力显效,年内消费增长动能有望逐步得到改善。

为一季度经济开局奠定较好基础

今年以来,随着更加积极的财政政策和适度宽松的货币政策逐步落地,存量政策和增量政策协同效应不断

增强。1至2月经济运行延续上年四季度以来的回升态势。在外部不利影响加深条件下保持了总体平稳。

“总的来看,1至2月份,随着各项宏观政策继续发力显效,国民经济延续向好态势,发展质量稳步提高。”付凌晖说。

展望一季度经济表现,付凌晖认为,尽管面临一些风险和不确定性,但是我国经济基础稳、优势多、韧性强、潜力大,长期向好的支撑条件和基本趋势没有变,宏观政策“组合拳”继续发力显效,一季度经济有望保持总体平稳、稳中有进的发展态势。

付凌晖分析,一方面,今年前两个月,生产供给稳定增长、消费投资稳中有升,主要指标都呈现稳中有升态势,为一季度经济开局奠定了较好基础。

另一方面,国内需求有望逐步扩大。从消费看,中办、国办印发《提振消费专项行动方案》,各地区各部门相继推出促消费、惠民生“组合拳”,加力扩围实施消费品以旧换新,创新多元化消费场景,有望带动消费稳定增长。投资方面,各方面加大稳投资工作力度,强化项目、资金等要素保障,加之民生基础设施建设和创新投入不断加大,有利于投资持续增长。

此外,市场预期信心有所改善。前两个月,房地产市场继续呈现回稳态势,沪深两市成交量、成交金额继续保持较快增长。经营主体预期继续改善,2月份制造业PMI明显上升,非制造业商务活动指数继续处于景气区间。“这些积极变化有利于生产和需求的扩大,促进经济的循环畅通。”付凌晖说。

中国网财经



第十一届亚洲3D打印、增材制造展览会在沪开幕

3月17日在第十一届亚洲3D打印、增材制造展览会上展示的3D打印的展品。当日,第十一届亚洲3D打印、增材制造展览会(简称TCT亚洲展)在国家会展中心(上海)开幕。本届展会为期3天,展览面积超过40000平方米。

新华网

血液中四种营养可增加长寿可能性

人们常说“长寿是吃出来的”,健康饮食确实有助预防慢性疾病,维持人体正常生理功能。2月26日,美国印第安纳大学、山西医科大学的研究人员在《氧化还原生物学》期刊上发表了一篇研究论文,揭示了血清中有四种营养素水平较高,有助于延长寿命。

研究人员分析了美国国家健康与营养调查队列中11539名年龄40岁及以上参与者的数据,测量了他们血清中微量营养素和炎症生物标志物的含量,包括维生素C、25羟维生素D(维生素D在体内的存在形式)、维生素E(α-生育酚)、β-胡萝卜素、番茄红素、叶酸和铁,分析了血清微量营养素与疾病死亡率、炎症之间的关系。

结果发现,血清中维生素C、25羟维生素D、β-胡萝卜素、番茄红素、叶酸和铁水平较高的人群,体内炎症水平更低;血清中较高水平的维生素C、25羟维生素D、β-胡萝卜素和番茄红素,与全因、癌症和心血管疾病死亡风险降低34%、52%和41%有关;与最低水平的血清维生素C相比,最高水平分别与全因、癌症和心血管疾病死亡风险降低36%、55%和41%有关。

研究人员表示,这几种微量营养素能通过减轻炎症反应,来降低全因、癌症和心血管死亡风险,结果为饮食预防慢性疾病提供了新的证据,但还需进一步研究,如开展大规模的随机对照试验等。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅

告诉“环球时报健康客户端”记者,上述微量营养素对健康的影响确实需要更准确的评估,但这四种营养素确实对人体健康都有积极作用,日常注意合理搭配饮食,就能补够。

维生素C。维生素C是人体必需的营养素之一,是一种强大的抗氧化剂,能促进胶原蛋白合成,利于皮肤、骨骼等的健康;清除自由基,减少氧化损伤,增强免疫力;促进铁的吸收,辅助预防缺铁性贫血。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》建议,成年人每日应摄入100毫克维生素C,想达到预防慢性病的效果,推荐摄入200毫克。人体无法合成维生素C,只能通过食物获得,保证每天“半斤水果一斤蔬菜”,一般就能补够维生素C。推荐多吃刺梨、猕猴桃、草莓、西兰花、辣椒、土豆、油菜、苋菜、红薯、芥菜等新鲜果蔬,水果建议生吃。

25羟维生素D。维生素D是人体必需的脂溶性维生素,促进钙、磷吸收,维持正常血钙磷水平和骨骼肌肉的正常生长、发育、运作,还能调节免疫反应,有助预防多种慢性疾病。维生素D主要来源有三文鱼、金枪鱼、蛋黄、动物肝脏,以及一些强化食品,如添加维生素D的牛奶等。另外,人体内80%的维生素D需要通过晒太阳后皮肤合成,因此应保证每日户外活动时间在1小时以上。

β-胡萝卜素。它在体内可转化为维生素A,有助保护视力,维持正常视觉功能;具有抗氧化作用,能保护细胞免受自由基损害,降低某些慢病的发生风险。橙色、黄色、绿色蔬菜,如胡萝卜、南瓜、菠菜、芒果都富含β-胡萝卜素。

番茄红素。它是一种强抗氧化剂,能有效清除自由基,降低氧化应激,对前列腺健康可能有一定益处,还可能预防心血管疾病和某些癌症。番茄红素主要存在于番茄、西瓜、葡萄柚等红色水果和蔬菜中。

生命时报

新修订的文物保护法已施行



新修订的文物保护法已于2025年3月1日起施行。这部法律将如何更好地在文物保护、传承和利用方面发挥作用?一起来了解。

进一步加强规范管理

文物是不可再生的文化资源,新修订的文物保护法明确对不可移动文物进行修缮、保养、迁移,必须遵守不改变文物原状和最小干预的原则,确保文物的真实性和完整性。

第十四条规定,县级以上人民政府及其文物行政主管部门应当加强文物普查和专项调查,全面掌握文物资源及保护情况。

县级以上人民政府文物行政主管部门加强对国有文物资源资产的动态管理,按照国家和有关规定,及时报送国有文物资源资产管理情况的报告。

第三十二条中规定,对不可移动文物进行修缮、保养、迁移,必须遵守不改变文物原状和最小干预的原则,确保文物的真实性和完整性。

推动文物活化利用

文物工作在传承文明、服务社会、促进发展等方面的作用日益凸显。在确保文物安全的前提下,推进文物合理利用已经成为社会共识。

第三十七条规定,县级以上人民政府及其有关部门应当采取措施,在确保文物安全的前提下,因地制宜推动不可移动文物有效利用。

文物保护单位应当尽可能向社会开放。文物保护单位向社会开放,应当合理确定开放时间和游客承载量,并向社会公布,积极为游客提供必要的便利。

为保护不可移动文物建立的博物馆、纪念馆、文物保管所、考古遗址公园等单位,应当加强对不可移动文物价值的挖掘阐释,开展有针对性的宣传讲解。

第五十五条中规定,文物收藏单位应当改善服务条件,提高服务水平,充分发挥馆藏文物的作用,通过举办展览、科学研究、文化创意等活动,加强对中华民族优秀的历史文化和革命传统的宣传教育;通过借用、交换、在线展览等方式,提高馆藏文物利用效率。

保障法律实施有力有效

文物安全是文物保护的红线、底线和生命线。为最大限度确保文物安全,本次修订通过增加违法行为行政处罚种类、设定不同档次处罚、提升罚款金额等方式,进一步增强法律震慑力。

第八十三条规定,有下列行为之一的,由县级以上人民政府文物行政主管部门责令改正,给予警告;造成文物损坏或者其他严重后果的,对单位处五十万元以上五百万元以下的罚款,对个人处五十万元以上五十万元以下的罚款,责令承担相关文物修缮和复原费用,由原发证机关降低资质等级;情节严重的,对单位可以处五百万元以上一千元以下的罚款,由原发证机关吊销资质证书;

(一)擅自进行文物保护单位保护范围内进行文物建设工程以外的其他建设工程或者爆破、钻探、挖掘等作业;

(二)工程设计方案未经文物行政主管部门同意,擅自进行文物保护单位的建设控制地带内进行建设工程;

(三)未制定不可移动文物原址保护措施,或者不可移动文物原址保护措施未经文物行政主管部门批准,擅自开工建设;

(四)擅自迁移、拆除不可移动

人民网

