

耳鸣错当“上火” 毁掉晚年听力

如果出现耳朵闷堵、耳鸣、听不清楚的情况,许多老年人会认为是熬夜“上火”、天气干燥或年纪大了。遇到这种情况,他们的第一反应不是就医,而是多喝水、喝点降火凉茶、好好休息,觉得过几天就能自愈。殊不知,突发性耳聋的初期症状和“上火”高度相似,却有着完全不同的后果。这种看似不起眼的认知误区,是无数老年人永久性失聪的主要原因。突发性耳聋是耳鼻喉科的急症,救治窗口期极短,一旦当成“上火”拖延病情,大多会错过最佳治疗时机,造成不可逆的听力损伤。

以为是“上火”却毁掉晚年听力

72岁的李奶奶身体硬朗,平时无大病,听力一直十分正常。入秋后天气干燥,早上起床,她突然感觉左耳发闷,像堵了一团棉花,还伴随着持续的嗡嗡耳鸣声,听家人说话隐隐有些模糊。

李奶奶当即判定自己是秋季“上火”,根本没有放在心上。她按照老办法,连续几天喝菊花茶、绿豆汤。即便耳鸣加重、偶尔头晕,她依旧坚持“降火调理”,就这样硬生生拖了整整一周,李奶奶的左耳几乎完全失聪,才在家人的陪同前往下往医院就诊。

经过检查,医生确诊李奶奶为突



发性耳聋,且因为彻底错过72小时黄金救治期,内耳听觉神经已经发生永久性坏死。后续经过系统治疗,她的听力也仅恢复了一小部分,再也无法回到从前的状态。

为何突发性耳聋总被当成“上火”

因为二者的症状非常相似,都存在耳鸣、耳闷、听力轻微下降、头部昏沉的表现。但本质天差地别,普通“上火”是身体燥热、炎症轻微反应,属于暂时性、可逆的轻微不适。

而老年人突发性耳聋,是内耳微血管痉挛、堵塞,听觉神经缺血缺氧受损。老年人血管硬化、血液黏稠度

高,再加上情绪波动、劳累、换季刺激,极易引发耳部微小血管堵塞。这种损伤是快速且不可逆的,看似和“上火”一样的耳鸣耳闷,实则是耳朵神经发出的“求救信号”,绝非简单的身体燥热。“上火”多是双耳轻微闷胀、短暂耳鸣,无明显听力下降;突发耳聋多为单侧耳朵发病,耳鸣持续不断,听力急剧下降,常伴随头晕、恶心、眩晕。

黄金72小时错过再无治愈机会

突发性耳聋被列为耳鼻喉科急症,发病72小时内是黄金治疗期,及时干预后,听力恢复率可达85%以

上;发病3至7天治疗,恢复率大幅下降;超过两周,听觉神经会彻底坏死,损伤永久不可逆,后续任何治疗都只能小幅改善,无法彻底痊愈。

很多老人就是抱着“‘上火’而已,再等等看”的心态,短短几天就错失了终身听力。很多人认为听不清只是小问题,实则危害很大。永久性听力下降后,老人日常沟通受阻,慢慢变得不愿交流、闭门不出,逐渐产生孤独、自卑、焦虑等心理问题。同时,长期听力障碍会导致大脑听觉功能退化,会大大增加阿尔茨海默病的发病风险。此外,听力不佳还会影响日常出行、居家安全,比如听不到车辆鸣笛、敲门声,暗藏诸多安全隐患,严重降低晚年生活质量。

出现这些症状立刻就医

一旦老年人突然出现单侧耳鸣、耳闷、听力下降、头晕恶心等症状,无论症状轻重、无论是否熬夜‘上火’,都要第一时间前往医院耳鼻喉科检查确诊。切勿自行喝降火茶、吃消炎药、卧床硬扛,盲目自治只会耽误病情。同时,老年人日常要平稳控制血压、血糖、血脂,保持情绪稳定,避免大喜大悲、过度劳累,减少血管痉挛堵塞风险,从根源上预防突发性耳聋。

刘江峰 (据《健康周报》)

“暴力”通便 下消化道会出血

便秘,尤其是老年人便秘,是个让人心烦的难题。但比便秘更危险的,是病急乱投医的“暴力”解决方式。最近,消化科接连收治了两位老年患者,都因为在排便困难时操作不当,导致下消化道出血,险些酿成大祸。

病例一:用手抠,抠出大出血。一位80多岁的老人常年便秘,近日排便实在困难,就习惯性地用手去抠。结果用力过猛,不仅没抠出大便,反而引发下消化道大出血,鲜血滴了一地,差点休克。

病例二:开塞露用不对,直肠破了。另一位老人因排便困难,在家属

帮助下使用开塞露。由于操作不当、动作粗暴,导致直肠黏膜多处损伤,随后大量便血。肠镜检查发现,直肠内有血管残端裸露和黏膜溃疡,这些正是出血的“元凶”。

为何“暴力”通便如此危险?人体的肛管直肠并非笔直,而是存在生理弯曲,老年人的肠道黏膜更是脆弱如同“风化的薄纸”。此时若用手指、筷子等硬物去抠,或用开塞露的硬质塑料头“暴力”插入,无异于用利器在薄纸上反复划割,极易造成划伤、溃疡。

一旦肠壁受损,轻则肛裂、出血,重则可能捅破直肠,引发大出血、休

克,甚至导致急性腹膜炎,危及生命。如果划破的是动脉血管,出血会呈喷射状,短时间内即可致命。

便秘了该怎么办?立即停止错误操作。无论多难受,绝对禁止用手或任何工具强行抠挖。使用开塞露后,若出现剧烈腹痛、便血等症状,必须立刻就医。

掌握开塞露的正确用法:准备工作:选择开口光滑的开塞露;取左侧卧位,全身放松。轻柔插入:将颈部缓慢、轻柔地插入肛门,深度3至4厘米。遇到阻力时,切勿强行推进。等待排便:挤入药液后,保

持体位5至10分钟,待便意强烈时再去排便。

从根源上解决便秘的方法:调整饮食:每天保证饮水1.5至2升;多吃燕麦、蔬菜等富含膳食纤维的食物。适度运动:适当散步,做腹部按摩,促进肠道蠕动。建立习惯:每天固定时间尝试排便,即使无便意也坐一会儿,帮助培养排便反射。寻求专业帮助:如果生活方式调整无效,务必就医。医生会根据情况选择安全的药物,如乳果糖、聚乙二醇等,切勿长期滥用泻药。

天津市海河医院 王翠娟

淮海战役纪念馆 凤凰山下 读懂“人民的胜利”



78年前,一场气吞山河的战役在江淮大地打响,66天鏖战,人民解放军创造了“60万战胜80万”的战争奇迹,打出了“饮马长江、解放全国”的有利态势,推进了人民解放战争的历史进程,它就是淮海战役。

1948年11月6日至1949年1月10日,华东野战军和中原野战军以及部分地方武装共60万人,在以徐州为中心,东起海州、西至商丘、北起临城、南达淮河的地区,与80万国民党军进行决战。经过66天作战,歼灭国民党军55.5万人,基本解放了长江中下游以北的广大地区,为解放全中国奠定了坚实基础。胜利背后,是543万支前民工用88.1万辆大小车、30.5万副挑子运粮送弹的磅礴伟力。

战争的硝烟早已散去,历史的回响从未停止。今天,位于江苏徐州的淮海战役纪念馆内,一根刻满88个地名的小竹竿、一辆辆支前民工使用过的小推车……仍在无声讲述“人民战争”的真谛。

1959年,国务院批准在江苏徐州凤凰山麓建设淮海战役烈士纪念馆和淮海战役纪念馆。6年后,塔、馆相继建成,成为人民缅怀革命先烈,传承革命精神的重要场所。为解决原馆展陈空间不足等问题,2007年淮海战役纪念馆新馆建成开放。

长1.06米,上面密密麻麻刻着山东、安徽、江苏3省88个城镇、村庄的名称,连起来就是张曲曲折折的线路图,记录着5000余里的支前征程——“淮海战役的胜利,是人民

月像从展柜中‘走’了出来,你能直观体会当时战士们在冰冷河水中坚守75分钟的艰难不易,理解背后军民同心的磅礴力量。”一位来自山西的游客说。

持续更新展陈外,纪念馆还不断加强文物征集及淮海战役亲历者口述史整理。纪念馆馆长贾萍介绍,自2011年以来,纪念馆工作人员奔赴全国26个省市区,累计采访淮海战役亲历者798人,征集文物史料1300余件,整理口述资料500余万字,编辑出版《淮海战役亲历者口述史》。

从“等待参观”的纪念地转型为“主动送达”的文化供给站,纪念馆构建“10个精品展览+10门精品课程+10个现场教学微课+10个研学微课+N个创新载体”课程矩阵,“人民的胜利”“小推车推出来的胜利”等原创展览走进战区、大学和各地文化场馆巡展;“行走的淮海战役纪念馆”红色文化直通车鸣笛启程,将红色教育从纪念馆延伸到基层一线;今年还推出主题党课《功勋·民心》,融合展览讲解、现场教学、情景演绎,以沉浸式教学叩问初心……

凤凰山下,这座纪念馆,承载历史的记忆,更照亮前行的道路——人民,永远是胜利的秘密。

邱冰清 (据新华社)



闽宁镇有个“戏剧村”



走进闽宁镇,你会看见一个有点特别的村子:土坯院落、窑洞街巷,游客手里攥着一张“村民证”,在巷子里走几分钟就能撞上一场戏。塞上食集飘着罐罐茶的香气,非遗商铺里有人正往土豆上写字。室内剧场加室外实景,一天到晚循环演出。

这座戏剧村落,把闽宁协作30年的故事,拆成了36部戏、共600分钟沉浸式演出。

66岁的马少云是戏剧村落的演员,也是闽宁镇移民。“从西吉搬过来的时候,这里啥都没有,风吹石头跑。”他指了指舞台,“现在我在戏里演李老汉,演的就是我自己。以前唱花儿对着山,现在对着观众,没想到老了老了还成了演员。”

戏剧《黄土·窑》给甘肃游客张倩留下了很深的印象。“那个女孩因为缺水在结婚的时候离开了家乡,后来又因为热爱留了下来。这

一幕让我感受很深,也了解到了那片土地的过往。”研学团领队吴帆则对戏剧《别了,老伙计》念念不忘,“一人一牛离开西海固,来到闽宁镇后,老牛想让主人把自己卖掉,好让主人拿到资金去种蘑菇。诙谐幽默,又有泪点,故事很好看很感人。”

“这些故事值得被听见。你看马叔他们,演着演着就笑了,游客看着看着就哭了。这座村子不是造出来的,是从闽宁镇的土地里长出来的。每一张村民证,都是一把钥匙,打开一段被黄土埋着的记忆。”“看见闽宁·戏剧村落”品牌负责人冯欣欣说。

除了马少云这样的老移民,西海固还有不少“00后”新生代演员。

24岁的贾磊,演的是“土豆小良”。一身工装加上浓密的络腮胡,让他看起来比实际年龄大不少。土豆又叫“洋芋蛋”,几十年前是西海固的“救命蛋”,如今成了园

区里的互动道具。

贾磊和同事每天把从西海固买来的真土豆和假土豆埋在地里,挖到真土豆可以带走,有些真土豆上还带着纸条:“换条路试试”“远看是座山,走近了也许是条路”。

贾磊说:“很多人借此了解到西海固人‘土里刨食’的过往,挖土豆的过程很治愈,拿到那些说到心里的话的纸条就更欣慰了。曾经的救命蛋,如今变成了‘疗愈蛋’。”

最近村里更热闹了:丰收庆典启幕,《黄土·窑》英文版首演成功。今年七月一日到现在,戏剧村落接待游客超13万人次,演出场次超8000场,文旅产业的振兴带动了大量本地人就业。

冯欣欣说:“在这个村子里,历史不是摆在玻璃柜里的,是活在窑洞里、地窝子里、演员的眼睛里。”

黄南希 吕泽 (据新华社)

血液透析到底“透”的是什

很多“肾友”开始规律透析后,对相关知识依旧一知半解:只知道每周要固定来医院透析,却不清楚透析究竟在过滤什么、不按时透析身体会承受怎样的伤害,甚至把透析当成可以彻底治好肾病的“特效药”。

下面,就带大家彻底读懂血液透析,明白规律透析的重要性,做好长期自我管理。

肾脏每天都在做什么

肾脏就像人体自带的精密净水站,24小时不间断工作:

- 1.过滤血液中人代谢产生的尿素、肌酐、尿酸等各类毒素。
- 2.排出体内多余水分,调节身体水钠平衡。
- 3.调节血钾、血钙、血磷等电解质稳定,保护心脏、骨骼、肌肉。
- 4.分泌促红素、活化维生素D,维持造血与骨骼健康。

当肾功能严重衰竭,肾脏结构大面积受损后,肾脏净水功能基本丧失,毒素、水分、代谢废物会持续在血液里堆积,慢慢侵蚀心脏、血管、骨骼、皮肤、神经,引发一系列危及生命的并发症,此时就必须依靠血液透析来替代肾脏工作。

血液透析到底“透走”了哪些东西

血液透析,简单理解就是体外人工肾脏替代治疗。血液引出体外,经过透析器(人工肾),依靠弥散、对流、超滤三大作用净化血液,再回输体内,主要清除三类物质:

小分子毒素(肌酐、尿素氮、尿酸)。这类废物是肌肉、食物代谢后的产物,堆积过多会出现恶心呕吐、食欲差、乏力嗜睡、皮肤暗沉、意识模糊,也就是我们常说的尿毒症毒素蓄积。透析可以快速把这类小分子毒素排出体外,缓解全身中毒症状。

体内多余水分。透析依靠超滤作用带走身体多余的水分,改善面部、下肢水肿,减少胸腔积液、心包积液,减轻心脏负荷,预防急性心衰、肺水肿。这也是透析间期严格控水、管控体重增长的核心原因。

紊乱的电解质(钾、磷、钠等)。高钾、高磷、高钠都是尿毒症高危问题。透析可调节血钾水平,避免高钾诱发心律失常、心跳骤停;同时降低血磷,延缓血管钙化、皮肤瘙痒、肾性骨病进展。

重要提醒:透析只能清除血液里游离的毒素与多余水分,无法修复已经坏死的肾组织,更不能逆转肾衰竭。透析是终身替代治疗手段,而非根治肾病的方法。

为什么要规律透析

为什么绝大多数患者需要每周规律透析3次,每次4小时?

- 1.毒素是持续不断产生的,并非透析一次就永久消失。一次4小时透析,仅能清除体内一部分毒素,后续代谢还会持续生成新毒素。
- 2.若透析频次减少、时长缩短:毒素、水分持续堆积,短期会恶心、吃不下饭、浑身乏力、血压难以控制;长期会直接加重心脏、血管、神经损伤,大幅缩短生存期、降低生活质量。
- 3.随意推迟、缺席透析,会直接造成毒素水平短时间飙升,存在急性心衰、高钾猝死的风险。

透析做得越干净 身体恢复越快吗

不少肾友希望透析充分度越高越好,一味要求加大脱水量、延长透析时间,这也是不可取的:

- 1.超滤过快、脱水过多,极易引发透析中低血压、抽筋、头晕、恶心,反而造成脏器短暂供血不足。
- 2.透析方案由医生结合干体重、心功能、化验指标综合制定,适合自己身体耐受度的方案,才是最优方案。

天津市第一中心医院慢性肾脏病管理中心供稿

天津卫视(101)
12:00 12点报道
12:25 天气预报
12:35 剧场

18:30 天津新闻
18:57 天气预报
19:30 剧场
21:20 爱情保卫战
22:00 剧场

23:20 天气预报
天视1套(102)
11:00 新闻这一刻
12:00 12点报道
14:00 新闻这一刻
15:10 纪录时光
16:00 新闻这一刻
17:00 党的生活
17:30 新闻这一刻

18:30 天津新闻
18:57 都市报道60分
20:00 天津新闻
20:30 直播京津冀
21:50 党的生活
22:20 都市报道60分
23:21 新闻这一刻
天视2套(103)

13:50 剧场
17:20 缘来是你
18:20 老有会
19:00 剧场
21:20 模唱大师秀
天视3套(104)

14:00 剧场:潜伏在黎明之前
17:30 剧场:青山遮不住
19:00 剧场:希望使命
22:00 剧场:菩提树下
天视4套(105)

12:00 阳光剧场
15:00 爱情保卫战
17:05 我的选择
18:05 家居大变身
18:20 津津有味
18:53 消费者
19:45 赶大集
20:05 财富+故事
21:00 生活剧场

23:00 赶大集
23:30 消费者
00:35 电视剧场
天视5套(106)
12:55 旗开得胜

13:45 2026年欧洲女排锦标赛集锦
16:00 体育表演
18:00 旗开得胜
18:55 体坛新视野
20:00 体育赛事
22:10 健康直播间
22:45 纪录片

天视6套(107)
12:00 二哥说事儿
13:40 法治中国精编版
14:50 百医百顺
16:10 爱的选择
17:50 潮天津

18:20 二哥说事儿
18:50 法治中国精编版
19:20 法眼大律师
20:10 百医百顺
21:00 二哥说事儿
21:30 潮天津
21:40 法治中国精编版
22:40 问律师
23:20 寰宇地理

明日电视

天津卫视(101)
7:00 津晨播报
7:30 剧场
天视1套(102)
7:00 津晨播报
9:00 新闻这一刻
天视2套(103)

7:00 剧场
天视3套(104)
7:00 剧场:生命中的好日子
天视4套(105)
7:00 爱情保卫战
7:50 我的选择
9:35 我的选择
10:50 消费者
天视5套(106)

6:55 早节目预告
7:00 纪录片
8:40 旗开得胜
11:50 天视体育新闻
天视6套(107)
7:00 寰宇地理
7:55 百医百顺
9:40 剧场
11:40 番茄生活王

(节目以实际播出为准)