

保护耳朵 这些习惯要改

今年3月3日是第25个“全国爱耳日”，各社区接连举办爱耳护耳活动。生活中常见的举动，比如频繁掏耳朵、长时间戴耳机等，容易损害听力健康。2月29日，和泽苑社区联合兴华卫生服务中心，为居民送上“爱耳科普课”，详细纠正伤耳习惯。



为居民送上“爱耳科普课”。和泽苑社区联合兴华卫生服务中心，

轻点擤鼻涕

不少老年人，有听力下降、听不清的情况。医生表示，一方面是自然衰老的正常现象，另一方面也和平时生活习惯有关。

比如，有人习惯同时捏住两个鼻孔，用力擤鼻涕。这样是不对的，容易使鼻腔后面的分泌物从鼻腔逆流到中耳，引起中耳炎。正确方法是：按压一侧鼻孔，擤另一侧的鼻涕。

有的年轻人，出现了突发性耳聋或者神经性耳鸣，与过于劳累、经常熬夜有关，造成了内耳血管痉挛。因此，居民应保持健康规律的生活作息，戒烟酒，降低血脂，并进行适当的体育活动，避免情绪过于激动、急躁。

如果突然出现了眩晕、耳鸣、耳闷以及听力突然下降等症状，别耽搁，要及时到医院检查听力，以免造成不可逆的听力损伤。

记者 李涛
通讯员 李海燕 文/摄

别总掏耳朵

家住涤纶厂小区的杜大娘，平时总爱随手拿一根耳勺、棉签或者卡子掏耳朵。长此以往，不掏还不习惯了。她最近发觉，耳朵越掏越痒，却又掏不出啥东西。

兴华卫生服务中心的医生提醒老人，这个习惯不好，会影响耳部健康，可能损伤耳道皮肤甚至耳膜。

耳屎，医学上称为耵聍。外耳道本身有自洁功能，大部分人在做咀嚼、说话等动作时，耵聍会自动脱落，并不需要经常掏。如果出现耵聍栓塞，有无法取出的硬块，也别自己掏，一定要到医院，让耳鼻喉科的专业人士操作。

耳机别久戴

32岁的胡女士，出门习惯戴耳机，边走边听歌。特别在搭乘公交、地铁时，她会调大音量，享受“无人打扰”的闲适。算下来，她每天戴耳机至少4个小时，还经常戴着耳机入睡。殊不知，这样的举动，容易让耳朵受到伤害。

医生提醒，长时间暴露于高强度噪声中，会导致耳蜗内耳毛细胞受损，出现听力下降，甚至未老先“聋”。建议间隔性使用耳机，嘈杂环境尽量不用。音量越大，时间就越短。这样，对听力损伤的风险会大大降低。

药不能乱吃

在生活中，不少居民有个头疼脑热，会自己买药吃，家住智诚天和园小区的刘大爷就是这样。殊不知，他这个举动，也可能导致听力受损。

“耳蜗结构中有一种毛细胞，它们起到将声波转化为电信号的作用。这些毛细胞非常娇弱，许多药物对它们都会造成伤害。”医生说：“用药时，一定要注意带有易致耳毒性成分的药物，尤其是像链霉素、庆大霉素。特别是在新生儿、婴幼儿时期，这些药物若使用不当，导致发生耳聋的概率比较高。”

医生建议生病时，应该谨遵医嘱服药。

需求下降 供应增多 蛋价进入“3”时代

“鸡蛋降价了！”2月29日，家住胜利街的金阿姨到附近一家生鲜市场采购鸡蛋时，发现最近鸡蛋价格比春节前便宜不少。一公斤鸡蛋的价格由节前的10元左右降至现在的7.4元。作为日常生活必需品，鸡蛋价格节后走势一直备受关注。去年“火热”的鸡蛋行情，让消费者感到“不够友好”。然而，记者近期走访我市多家超市和菜市场发现，春节过后，鸡蛋价格已显著回落。据了解，鸡蛋价格稳中有降，主要是节后鸡蛋市场步入消费淡季，叠加蛋鸡处于产能周期性上行阶段，市场供应充足所致。

蛋价进入“3”时代

“鲜鸡蛋每斤3.7元。”3月1日，位于羊市街的一家生鲜超市，打出了鲜鸡蛋的零售价签。看到节后鸡蛋价格下跌，不少附近居民前来采购。家住解放路的居民邢女士说，她每周都要来这里买鸡蛋。“过年之后，鸡蛋价格一直下降。低于4元，感觉很实惠，家里人都喜欢吃，就多买点。”

“2月份以来，鸡蛋价格一直呈现下滑状态，春节后跌势更是显著扩大。前两天每斤还在3.9元，这两天又降了2

需求端仍有支撑

记者了解到，目前，支撑蛋价“跳水”走低的因素，一方面是春节期间，养殖场鸡蛋产蛋率有所提高，鸡蛋供应水平大幅提升，市场库存积压较为明显；另一方面，节后鸡蛋消费转差，由于居民囤货积极性不高，需求偏弱。

“除了季节性因素外，蛋鸡养殖处于产能周期性上行阶段，以及饲料成本价格回落，也是今年春节后鸡蛋价格下跌的主要因素。”业内人士普遍认为，短期内，蛋价明显上涨的可能性较小。不过，

毛。”负责鸡蛋销售的商户介绍，春节后为鸡蛋消费淡季，一般蛋价都会在一定程度上出现下跌。“去年鸡蛋价格涨到每公斤10元左右，消费者都嫌贵。今年节后鸡蛋价格下滑符合季节性规律，主要受供应压力加大和需求不佳影响。”

在解放路上北关小区一家便民生鲜店，鲜鸡蛋特价每斤3.6元。销售人员告诉记者，当日鸡蛋价格与前两天相比，每公斤又便宜了两三毛。过年之后，鸡蛋价格一直下跌，未来还有可能更低。

消费烦心事 说给消协听听

本报讯(记者 李晓琳 霍铮)为了解社情民意，关注消费领域群众的“急难愁盼”，进一步提高消费维权工作的针对性和实效性，即日起至3月14日，市消协开展“倾听消费者心声”消费维权案例征集活动，邀请您倾诉消费中碰到的烦心事。

消费无处不在，“3·15”国际消费者权益日临近，您在生活中遇到过消费维权瓶颈吗？市消协向社会公布6个征集渠道，让您一吐为快，即：1.微信公众号：“太原掌上消协”；2.邮箱：tyxx315@163.

com；3.投诉电话：0351-7029315；4.抖音：“太原市消费者协会”；5.视频号：“太原掌上消协”；6.新浪微博：“太原消协”。有料您就“爆”出来，欢迎消费者积极提供线索、意见和建议，市消协将认真整理归纳，进行调解、约谈或移交执法部门惩处。

市消协相关负责人表示，此次征集活动旨在共同维护公平竞争的市场环境，共同营造安全放心的消费环境，激发市场消费活力，全方位推动太原市经济高质量发展。

安宫牛黄丸 切莫跟风购买

本报讯(记者 张勇)“惊蛰”节气临近，朋友圈、自媒体平台及市场上频繁出现“安宫牛黄丸”具有预防老年人中风及保健功效的宣传，误导消费者盲目跟风购药。3月1日，太原市市场监督管理局发布公告提醒消费者，不要盲目听信宣传、跟风购买。

该局相关工作人员表示，“安宫牛黄丸”系处方药，须经医师诊断才可凭处方购买并对症使用。在《中国药典》(2020版)一部中，“安宫牛黄丸”的功能与主治为：清热解毒，镇惊开窍。用于热病，邪入心包，高热惊厥，神昏谵语；

中风昏迷及脑炎、脑膜炎、中毒性脑病、脑出血、败血症见上述证候者，并不具有预防疾病、保健养生的作用。各药品零售企业务必严格按照规定凭处方销售“安宫牛黄丸”，并做好药学服务。

同时也提醒广大消费者，不要盲目听信宣传、跟风购买，应当遵从医嘱，理性消费。如需购买，请凭医师处方在合法的药品零售企业和医疗机构购买，不要通过朋友圈、自媒体等渠道购买，谨防购假上当。消费者如发现虚假宣传和违法销售行为可拨打12345或12315进行投诉举报。

记者 梁丹