

老年人听力衰退怎样避免陷入“孤岛”

“上了年纪耳朵也老了，跟人聊天总闹笑话，索性我也不爱出门了。”近日，74岁的北京市民杨阿姨在一次听力测试活动上跟听力师讲述自己的困扰，重度听力损失已经严重影响她的日常生活和社交，也让她的心情一度十分低落。

根据第七次人口普查和《中国听力健康现状及发展趋势》报告测算，我国约有1.2亿老年人患有听力障碍、听力受损，群体数量巨大。随着我国人口老龄化加剧，老年人的听力健康问题愈发凸显。如何通过科学有效的手段，避免老年人陷入交流“孤岛”，记者采访了相关专家。

1》听力衰退 老年人陷入“无声困境”

听力下降是隐藏在老年群体中的一个普遍现象。随着年纪增长，耳朵像是蒙上了一层布，听不见、听不清时刻困扰老年人的生活。岁末年初，走亲访友增多，阖家团圆的热闹氛围里，老人的世界可能悄然被“按下了静音键”。

北京听力协会专家委员、北京协

和医学院基础学院听力学专家张建一介绍，老年人听力下降人数占比较大，具有普遍性。65—75岁的老年人当中，听力损失发病率大于25%。到了75岁以上，听力损失的发病率会大幅上升，通常大于60%。

“随着年龄增加，听觉系统会发生

退化，内耳中的听毛细胞会逐渐减少或受损，这是导致老年性耳聋的主要原因之一。”张建一说，高频听毛细胞的减少对语言清晰度影响非常大，“听得见但听不清”是老年听力损失的主要特点。

听力下降给老年人的生活带来许

多不便，对危险信号的感知和方位判断也会出现问题。“走在路上有车按喇叭，我想叫老伴儿往边上走走，他却听不见，非常影响安全。”63岁的柳阿姨说，“其实老人自己也很苦恼，他想和人交流，但却听不见，社交时多少也会受到‘排挤’。”

2》声稀影孤 耳朵“不灵光”“偷走”老人社交圈

听力衰退在老年人生活中的影响远超言语交流本身。由于耳朵“不灵光”，在社交场合中听不清别人说话，老年人难以参与沟通，容易感到被孤立，久而久之，就会产生强烈的孤独、焦虑、抑郁等不良情绪，甚至给家庭的生活质量和成员关系带来微妙变化。

65岁的金阿姨说：“听力不好，甚至连子女都不愿意跟老人交流了。说话声音大了觉得凶，声音小了又听不见。”

北京听力协会与天猫健康联合发布的《中国老年人听力损失现状与助听器应用调研》显示，24%的老年听力损失患者有不同程度的心理或精

神异常；在伴有轻、中、重度听力损失老年人中阿尔茨海默病发病率分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。

中国老龄事业发展基金会理事长于建伟说：“老年人听力健康需要全社会引起重视，积极开展预防科普、引导他们采取科学有效的措施进

行干预和治疗，缓解因听力损失而引发的社交障碍和心理问题。”

国家卫生健康委老龄健康司有关负责人表示，听力健康是保障身体健康、生活质量和社会参与的重要基础。维护老年听力健康，能预防和减缓老年听力损失的发生，降低老年痴呆、焦虑抑郁和跌倒等风险。

3》保卫听力 及早筛查、尽早干预

记者了解到，老年人听力损失目前常见的干预手段主要是佩戴助听器和人工耳蜗。对于中度及以上老年性听力损失患者，主流的干预方案是验配助听器。《中国老年人听力损失现状与助听器应用调研》显示，我国助听器佩戴率不到5%，远低于发达国家。

北京听力协会会长万敏说：“听力损失虽是一个不可逆的过程，但及时、有效的干预能够大幅减缓危害影响。

当老人出现听力下降的迹象时，应当遵循‘早发现、早诊断、早干预’的原则，及时选择合适的干预手段。”

2024年6月，《国家卫生健康委办公厅关于开展老年听力健康促进行动（2024—2027年）的通知》指出，将于2024—2027年在全国组织开展老年听力健康促进行动，开展老年听力筛查与干预。对筛查结果为中度及以上听力损失的老年人，建议其及时到专业

机构就诊，通过药物治疗、听觉辅助技术、听觉康复训练等方式改善听觉功能，延缓听力损失的进展。

专家提示，老年人看电视、听广播的时候，音量不要太大。过大的声音刺激，容易诱发噪声性耳聋。其次要规律作息，保持充足的睡眠。不要过度情绪化，大喜、大怒也容易诱发突发性耳聋。如果发现老人总是打岔、嗓门变大、电视声音开得很大等现象，就

要及时就医。“不论是哪种听力损失，一经确定，一定要进行干预。”张建一说。

受访专家表示，新的一年，要紧紧围绕国家卫生健康委发布的《老年听力健康核心信息》，积极推动实施老年听力健康促进行动，重点是倡导老年人远离噪声环境，科学使用耳机，注意耳部卫生，合理使用药物，定期检测听力，及时看病就医，尽早助听干预等。

新华社北京1月2日电



黑龙江多地出现极光

这是1月1日晚在佳木斯市拍摄的极光。

2025年1月1日夜间至2日凌晨，黑龙江省多地出现绚丽极光。

新华社发

多地优化住房公积金政策

新华社北京1月2日电（记者吴雨）近日全国多地密集调整优化住房公积金政策，下调贷款利率、提升贷款额度、放宽提取条件等。2025年1月1日起，存量个人住房公积金贷款利率已批量下调，无需贷款人申请操作。

此次存量个人住房公积金贷款利率调降是此前政策的落地。2024年5月17日，中国人民银行发布《关于下调个人住房公积金贷款利率的通知》，宣布下调个人住房公积金贷款利率0.25个百分点。根据规定，此前已发放的存量个人住房公积金贷款，自2025年1月1日起执行新利率。

利率调降后，购房者每月能少还多少钱？

根据通知，自2024年5月18日起，5年以下（含5年）和5年以上首套个人住房公积金贷款利率分别调整为2.35%和2.85%，5年以下（含5年）和5年以上第二套个人住房公积金贷款利率分别调整为不低于2.775%和3.325%。

据北京住房公积金管理中心

测算，以贷款金额100万元、30年等额本息还款的首套房为例，借款人可每月少还134.59元。

2024年以来，贷款市场报价利率（LPR）多次下降，商业性个人住房贷款利率也相应下行，部分城市甚至一度出现“2字头”房贷利率。这导致新发放的个人住房商业贷款和公积金贷款的利差明显缩小。

中国民生银行首席经济学家温彬表示，为避免市场无序竞争，各地监管部门一方面维持商业贷款和公积金贷款之间的合理利差，另一方面优化住房公积金政策，推出新政策加大对购房者的支持力度。

在北京，公积金贷款借款人年龄上限从最高不得超过65周岁调整为不得超过68周岁；在福建，厦门将二套住房公积金贷款最低首付款比例下调至20%，龙岩提取住房公积金取消省内户籍地和工作地限制；在江苏，公积金贷款办理减材料、减环节、减时限，实现高效办理……