

# 被人说“故意装聋”，郑大爷很伤心

## 其实耳聋耳鸣是老年人常见病 不妨试试这五种自我按摩手法

□记者 林诗舟 通讯员 张基隆 江文博

鄞州70多岁的郑大爷因为耳朵不好听不清，却被孙辈误认为故意“装聋作哑”。其实耳聋耳鸣是老年人的常见病，除了饮食、作息等方面要合理调节和把握外，医生推荐的五种自我按摩手法也不妨经常多做。

### 因为耳朵听不清 孙辈却说他装聋作哑

近日，郑大爷到鄞州人民医院耳鼻喉科求诊。他说因为耳朵不好，很多时候别人说话他都听不清楚，元宵节那天发生的一件事更是让他伤了心。

原来元宵节那天，吃团圆饭前全家老小聚在一起聊聊天。孙子也带来了新交的女朋友，郑大爷看着也很高兴。但是他发现这两个年轻人讲着讲着，表情上好像不太高兴。等到孙子和他女朋友离开后，郑大爷的儿子才告诉他，刚才他俩说的是拆迁后房子分配的问题，想能不能留一套给他们做婚房。但郑大爷一点反应没有。他们便嘀咕，说是郑大爷仗仗年纪大了，故意装聋糊弄过去。

这下郑大爷听了，可来气了，伤心得这几天来都没怎么好好吃饭。

### 耳聋和耳鸣 都是老年人常见病

医生告诉郑大爷，随着年龄增大，身体器官均会出现老化退变。一般来说，步入中年后，也就是50岁以后，这种退化感觉明显的一点就是耳变聋、眼变花。

除了耳聋，困扰老年人的还有耳鸣。“我实在受不了频繁耳鸣。”60岁的张芳表示，她成天被耳鸣围绕，导致睡觉都不得安宁，难受的时候，真想把耳朵割掉。

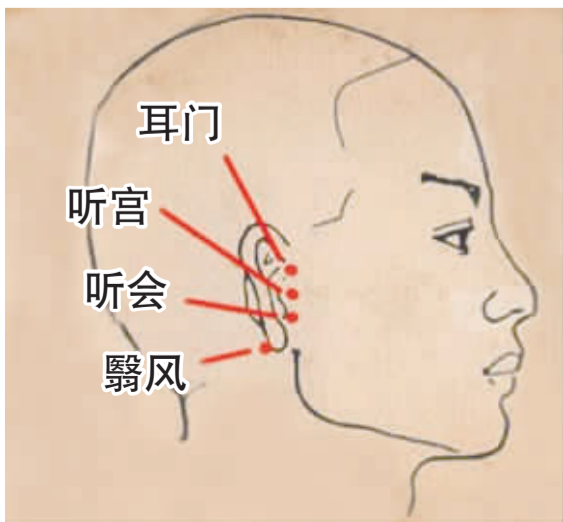
“耳聋和耳鸣其实就像两兄弟，耳鸣患者经常伴随有耳聋症状，而耳聋亦可由耳鸣发展而来。”鄞州人民医院耳鼻喉科副主任医师胡建道告诉记者。耳鸣的产生是由多种原因导致的，劳累疲乏、毒物侵扰、药物损害、常处噪声环境、突然爆破声、精神情志、肾气亏损、颈椎病等都诱发耳鸣。常见的耳鸣声主要有，嗡嗡声（蚊虫叫声）、马达轰鸣声、吹风声、流水声、铃声、滴答声、蟋蟀声、蝉鸣声等。

### 饮食锻炼要把握 五招手法不妨多做

鄞州人民医院耳鼻喉科张建耀医生告诉记者，一方面，要注意少吃饱和脂肪性食物，预防老年性心血管疾病导致的耳聋耳鸣，浓茶、咖啡、酒等刺激性饮料也应禁忌，链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素等易对听神经有毒性的药物也要尽量避免使用。另一方面，老人应该多参加体育锻炼，增强全身血液畅通，也可改善内耳的营养供应。尤其是耳鸣，不妨睡前热水洗脚。

对于还未步入老年行列的年轻人和中年人而言，也要尽量避免长时间处于噪声环境中。因为根据张建耀多年来的诊疗经验，工作和生活的环境长期处于噪声环境之下的群体，等到老年时出现高频听力明显下降的几率非常高。

张医生还推荐了五种方便易做的耳部按摩手法，大家空闲时不妨多做，对预防和改善耳聋耳鸣有所帮助。第一种是捏鼻鼓气：将鼻子捏住，憋气能听到鼓膜振动声或细细响声。第二种是按穴通络：用同侧拇指指尖揉按听会、听官、翳风、三阴交，按之穴位有酸胀麻感觉。第三种是搓耳前后：用同侧拇指置于耳后，食指置于耳前，上下搓耳前皮肤至微红。第四种是击打天鼓：以两手掌部捂耳，食指压于中指上，以食指滑下弹响脑骨，由后往前，每次弹3-5分钟左右。第五种是鸣震天雷：以左手屈指曲置于左侧耳后，右手指置于右侧耳后，用手腕之弹力使指尖着力叩击头部，由耳后向头顶，再由前额至脑后，每次敲击3-5分钟。



听会、听官、翳风穴位示意图



### 吻鼻礼

宁波市春晓中学37名初二学生正在新西兰奥克兰市玫瑰山中学访问交流。2月17日，新西兰姐妹学校的师生用“吻鼻礼”等毛利人的传统仪式为来自宁波的同学们举行入学仪式，春晓中学的同学们带去了精彩的武术操表演，引得新西兰的同学直呼“Kapai（毛利语：好）！”

通讯员 陈家晶

## 务工人员求职新变化 应聘先问“做几休几” 休息少加班多的企业招人越来越难

□记者 罗湘波 通讯员 檀怡

元宵节后到3月份，是宁波人力资源市场求职招聘的高峰期。昨天，综合性招聘会暨江北区“春风送岗位”招聘会举行，吸引了2000多人前来找工作。

记者观察到，在昨天的招聘会上很多务工人员将“休息权”放在第一位，“工作是双休还是倒班”、“加班频率高不高”等问题频繁响起，这与以往求职开口就待遇明显不同。

“你们做几休几的，法定节假日有休息吗？”在一家电子公司摊位前，应聘者小朱对休假问得很仔细。

小朱是河北人，27岁，在宁波工作已经5年多了，这期间娶了媳妇算在宁波落了根。因为公司去年效益不好，小朱打算跳槽了，但看新工作首选不是工资而是“休假”。

遇到合适的单位，小朱会在手机记事本上记录单位名称和放假方式。盘算哪些放假方式更合适。小朱说：“我习惯每年去外面旅行一次，对我而言法定节假日必须全休息。”

看到记者和小朱在聊假日问题，旁边一名姓陈的求职者插话说，现在找工作光看收入肯定不行，他马年的愿望是找份有双休日的工作。

小陈今年24岁，此前跟着叔叔从贵州到鄞州

一家具厂做打磨工，一个月收入有5000元，看着蛮高的工资，小陈却表示不满意：“我一天工作时间10多个小时，每星期休息1天，有时候连续2个月都没有休息要不停干活。这样算下来，还不如找份4000元左右，有双休假期的工作划算。”

在现场，不少企业招聘人员告诉记者，近期一些应聘者特别是20岁到30岁这个年龄段的，求职咨询时很多人开口不只是一问工资多少，还有休假、加班、宿舍、吃饭补贴等软待遇。

记者了解到，因为热衷问“软待遇”的务工人员越来越多，企业招聘时都开始把“8小时工作制”、“弹性工作”、“带薪放假”、“带薪组织旅游”等晒在招聘海报上。

浙江永麒照明工程有限公司的工会主席刘晓红说，这次来现场要招不少电工，因为这些电工会跟着项目走，业务淡季的时候不一定要坐班。弹性工作加上每年组织5天左右的带薪旅游，吸引了不少务工人员。

对用工较多的制造企业而言，超时工作对招聘新员工造成阻力。北仑一家知名大型企业人力资源经理戴先生说，不愿长期超时工作已经不是写字楼里白领的专利，在很多工厂80后、90后成为主力军，他们抱怨、排斥加班文化，休息少加班多的企业招人会越来越难。

## 新来外来务工者“行头”轻多了

□记者 徐跃年

近日，记者在车站、超市等地采访中发现，如今来宁波打工的外来务工人员，拖着一大包一大包盛着棉被、衣服的编织袋进城的人员越来越少，而用一个拉杆箱便来甬打工的人则大幅上升，新来外来务工人员“行头”比以前轻多了。

记者在火车站等处看到一些年轻的打工者。来自河南洛阳的一位姓毛的新来打工者对记者说，拖着一大包棉被等日用品来宁波打工路上不方便，再说这些商品在宁波买也十分方便，价格也不贵，就用一个轻型拉杆箱“轻装上阵”

了。记者看到，以前一家好几口，中年人拖儿带小，各种装被子、衣服、锅、碗的编织袋，一共有好几只放在一起等车的情景也少见了。

大批外来务工人员返甬，也给甬城的一些超市的日用品销售带来一波“小行情”，记者在市区中山路、体育路等的一些超市看到，像轻便百货箱、轻便衣料柜、烹调器具、棉被的生意明显上升，至少比平时上升3倍。在翠柏路一家大型连锁超市，记者看到，有的年轻外来务工人员，一下子买了4个能装很多东西的塑料制轻便百货箱。另外，一些价格在每件70—300元左右的棉涤外套、裤子、衬衣的销售也明显上升。同时，各种方便面的销售量也比平时上升2倍以上。