

聽力無價 防護有方

6類食物裨益雙耳 降受損風險

護 耳 食 物

1 富含維他命E

*小麥胚芽、杏仁、葵花籽、松子、牛油果、花生醬、魚。



▲杏仁。

2 富含維他命C

*辣椒、柑橘類水果、奇異果、士多啤梨、西蘭花、哈密瓜。



▲哈密瓜。

3 含有鎂

*南瓜子、杏仁、菠菜、腰果、花生、黑豆。



▲黑豆。

根據世界衛生組織（WHO）數據，現時全球人口5%（即約4.3億）患有聽力損失，並預測2050年全球聽力損失人口比率會高達10%。聽力無價，需要我們小心呵護雙耳，而聽力變差不一定因為年紀大，機能衰退。多食六類護耳食物，有助降低風險。

張浩然

要判斷聽力有否受損，最直接、簡單的方法是進行聽力測試。不過，在測試之前，大家可以先檢查一下自己有沒有聽力損失的跡象。

聽唔清楚 影響生活

以下情況，大家都能在平日交流中觀察到，包括——
聲音變小：就像用手蓋着耳朵，感覺聲音會變小，令你聽不清楚。

理解不到字詞：你聽得到聲音，但無法把它傳譯成字詞。

難以聽到子音：有些子音會聽得不太清楚。
要人再說一遍：對於患有聽力損失的人來說，說「麻煩你再說一遍」是無可避免的。

有人抱怨你說話聲音太大：聽不到自己聲音，導致你連自己說話太大聲都不知道。

有負面情緒：聽力損失令人變得減少與人互動，最終可能釀成沮喪及孤單等負面情緒。

聆聽他人令你感到疲憊：聽力損失會影響認知能力，字句會變得非常費解，讓你容易感到疲憊。

無法享受音樂：音樂的頻率範圍很廣，而聽力損失會降低我們分辨頻率的能力，令音樂聽起來變得乏味。

聽電話時會漏掉一些內容：電話的通訊線路頻率範圍有限，加上低劣的音質，對聽力損失的患者構成更大的障礙。

調高音量：看影片或電視時，即使已經調高音量，但你還是覺得太低。

年輕人聽力下降急增

不少人都以為聽力衰退只會發生在長者身上，但一項2016年在巴西進行的研究顯示，聽力受損也可能由其他原因引起，例如噪音、接觸有毒的藥物、耳朵疾病和遺傳等。美國聽力損失協會執行董事芭拉凱利曾表示，聽力下降在年輕人群中日益加劇。要預防或減緩聽力損失，改變生活方式固然有效，除此之外，也可以從飲食入手。

美國布萊根婦女醫院的內科醫生和流行病學家、聽力保護研究主任Sharon Curhan博士表示，「有多種證據表明，一些營養素的攝入與聽力損失發生的風險相關。」

Sharon Curhan和她的同事發現，攝入更多的特定營養素和進食某些食物，例如類胡蘿蔔素（包括β-胡蘿蔔素和β-隱黃質）、葉酸、長鏈Omega-3脂肪酸和魚類，與聽力損失風險發生較低相關。同時，維他命C可能有助於改善耳內的血液流動。

而美國密歇根大學的研究人員假設，維他命A、C、E以及鎂，可以通過減少自由基的數量，來預防聽力損失。此外，Sharon Curhan團隊曾進行研究，結果顯示葉酸補充劑可以通過降低同型半胱氨酸水平，來降低與年齡相關的聽力損失發生的風險，Omega-3脂肪酸也是另一種對抗聽力損失的「工具」。



▲保護聽力，除了注意生活方式，也可從飲食方面入手。

4 富含Omega-3脂肪酸

*魚、全穀類、堅果，綠色、多葉蔬菜，油（例如菜籽油、亞麻籽油、魚肝油）。



▲魚類。



▲新鮮水果。

5 富含葉酸

*深綠色、多葉蔬菜，豆、花生、葵花籽、新鮮水果、果汁、全穀類、海鮮、蛋。

6 富含維他命A

*綠葉蔬菜、橙色和黃色蔬菜、牛奶、牛肝、魚油。

▶牛奶。



註：飲食要均衡，不同身體狀況的人有本身的健康需要，勿顧此失彼。

體教融合班

趣趣地

近年，浙江省長興縣龍山中學與長興縣少年兒童業餘體校合作，成立體教融合班。體育生從原來分散到各班學習文化課，轉變為組建班級集中學習，帶動了學校體育和競技體育的融合，促進青少年的身心健康發展。圖為體教融合班的學生進行劍擊訓練。 新華社



從角色扮演了解精神健康

沉浸式遊戲

近年，青少年患上精神健康疾病有上升趨勢。根據香港大學精神醫學系於五月公布的青少年精神健康研究，分析3340位參與研究的青少年數據顯示，學業為他們主要的壓力來源，比例逾四成。

而過去一年，青年患任何精神病的盛行率為16.6%，當中最普遍的是抑鬱症，佔13.7%，情況不容忽視。

香港心理衛生會希望大家多關注個人的精神健康，如果想知道自己心理的健康狀況，可以透過該會的「全港抗抑鬱測試大



▲「生命抉擇劇場」讓參加者了解及關注精神健康。

行動2023」問卷（<https://formfacade.com/sm/prL7fHerS>），了解更多。

另外，香港心理衛生會首度引入「體驗式活動×精神健康」新類型互動工作坊「生命抉擇劇場Table For Choices」，透過沉浸式桌上角色扮演

演遊戲，令玩家了解及關注精神健康。參加者無需有角色扮演遊戲經驗或「劇本殺」的專業技能，遊戲玩法簡單，透過角色發展和過程中的抉擇，逐步揭示劇本真正的信息。互動工作坊的免費公眾體驗場將於11月29日晚上7時至10時於觀塘茶果嶺道81號茜草灣鄰里社區中心4樓舉行。

養生護肺 選對食物

立冬之後，天氣轉涼，除了添衣保暖，也應避免進食冰凍生冷的食物。此時不妨多攝入富含維他命C和纖維素的蔬果，多飲水，補充人體津液，保持腸道暢通。另外，隨著氣溫逐漸下降，空氣中的濕度也會降低，皮膚容易乾燥，喉嚨容易疼痛，大家要做好相應的防護措施。

在中醫養生學說中，食物的選擇需要配合大自然的變化，以收良效。《黃帝內經》藉五行學說，把食物與大自然的屬性連接起來，而人體則以五臟為中心，以五味、五色、五臭等與四時五臟相配屬，延伸發展「五味所入」及「色味當五臟」等論述。

在中醫學來說，五行指「金木水火土」，交替形成天體運行的道理，而萬物也在這套變化中互利共生。五行代表身體不同部位：木為肝、火為心、土為脾、金為肺、水為腎。

調理肺部是養生其中一法，食物方面，茭白筍、山藥（淮山）、白果、白木耳、蛋白、沙梨等，都是不錯的選擇。這些食物偏重益氣行氣，提高肺臟之氣。另外，含優質蛋白質的食物，如雞肉、豆製品、堅果，也不妨多吃，以增強身體免疫力。

茭白筍

菰，亦稱菰草、茭筍，味道鮮美，質地鮮嫩，具有藥用價值，被認為是蔬菜中的極品。茭白筍最為人所熟知的功效為滋潤肺部、解酒、生津止渴、利尿等。



▲茭白筍味道鮮美。

山藥

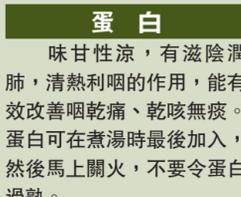
山藥可說是最廉宜的補品，可作主食，能當蔬菜，還可當作小吃與甜品。它富有膽鹼、黏液質、蛋白質、脂肪、醣類和維他命等多種營養素，可健脾助胃、補腎益氣、潤肺止咳、降血糖等，而黏液質有效阻止血脂在血管中的沉澱，可預防心血管疾病。



▲山藥潤肺止咳。

蛋白

味甘性涼，有滋陰潤肺，清熱利咽的作用，能有效改善咽乾痛、乾咳無痰。蛋白可在煮湯時最後加入，然後馬上關火，不要令蛋白過熱。



沙梨

號稱「百果之宗」，又稱水梨，清脆多汁，清熱利咽，生津潤燥，適用於咽喉乾燥、乾咳無痰、便秘等情況。若脾胃虛寒而經常稀便者，不宜食用。

