



护考有方

北京考试报  
国家儿童医学中心  
北京儿童医院 联合主办

# 别让耳机悄悄伤了你的听力

听力健康,是我们每个人都必须高度关注的问题。对于学业繁重的高三学生,英语听力训练、各种课业学习,耳机使用非常频繁,处于噪音环境时间明显增多。如何避免噪音影响,科学合理使用耳机?除了选择合适的耳机之外,掌握正确使用耳机的方法并加强听力保健意识也很重要。

## 经常戴耳机的风险

戴耳机练听力是考生在备考期间培养语感的好方法,但过度使用以及不正确地使用耳机,会存在一定的风险。以下列举一些可能引发的问题,希望考生予以关注。

**听力损伤:**耳机播放的音量过高可能导致听力受损,长时间处于高音量的音频环境中可能会引起耳蜗细胞的损伤。与其他原因造成的听力损伤相比,长期戴耳机造成的损伤往往

具有很强的隐蔽性,在日常生活中不易被察觉。这类损伤属于感音神经性听力损失,早期是暂时且可逆的,但如果长时间、高音量戴耳机,会导致严重且不可逆的感音神经性听力损失。除此之外,也可能出现听觉亢进、音调感知失真或异常。

**耳鸣:**过度使用耳机可能会导致耳鸣,即在外部声音刺激的情况下听到嗡嗡声或响声,通常为高调耳

鸣,像耳边有“知了”的叫声。这一状况在早期同样具有一过性、暂时性的特点,但也可能形成永久性耳鸣,严重影响睡眠及生活质量。

**耳朵疼痛和不适:**耳机选择不当或佩戴方式不正确,会导致耳朵出现压力感、疼痛、不适感等症状。

**耳道感染:**长时间使用耳机可能导致耳道过于潮湿,增加耳道的感染风险。



作者:马宁

国家儿童医学中心,首都医科大学附属北京儿童医院耳鼻咽喉头颈外科,副主任医师,医学博士在读。

擅长:耳鼻咽喉头颈外科常见疾病及危急重症处理。特别是儿童耳科及眩晕疾病,如先天性中耳胆脂瘤、儿童眩晕及儿童前庭康复训练等。

## 耳机的正确选择与使用

对于经常使用耳机进行听力训练的学生,建议尽量选择高品质耳机,另外选择适当类型的耳机也能有效降低对听力的潜在损伤。下面分享一些相对较为安全的耳机类型:

**降噪耳机:**降噪耳机可以减少外界噪音,这意味着可以在更低的音量下享受音频,从而减弱对听力的潜在影响。

**耳塞式耳机:**耳塞式耳机直接插入耳朵,可以在一定程度上隔绝外界噪音,因此无需将音量调得过高。

**开放式耳机:**开放式耳机的设计允许一些外界声音进入,能够在相对较低的音量下保持对周围环境的感知。

**骨导耳机:**骨导耳机不直接插入

耳朵,而是通过振动传递声音,这意味着耳朵外部没有插入性的部分。对于一些人来说佩戴体验更为舒适,同时减小了对耳蜗的直接压力。

在选择适合自己的耳机后,还应注意以下事项以减小听力损伤的风险:

**控制音量:**将耳机音量保持在合适的水平,不要调得过高。常见的判断方式为,如果旁边的人能够听到你耳机里的声音,就意味着音量太大了。戴耳机应遵循“60-60-60”原则,即音量不超过最大音量的60%,连续听不超过60分钟,外界声音不超过60分贝,特别是在睡觉时一定要取下耳机。睡觉前不要忘记把音频关掉,否则你的耳朵一整夜

都在工作,会导致听觉器官产生疲劳甚至损伤。

**音源选择:**使用高质量的音源文件,以获得更清晰的声音,避免因音源质量低而必须通过增加音量才能听清的情况发生。

**避免共享耳机:**尽量避免与他人共享耳机,以减少传播细菌的风险。个人耳机使用是更为卫生和安全的选项。

**清洁耳机:**定期清理耳机,特别是耳塞部分,以确保音质清晰,并减少细菌滋生的可能性。

**学会调节耳机:**如果你在使用耳机时感到不适,学会正确调节耳机,确保其贴合耳朵而不会对耳朵造成过多的压力。

## “听力检查十问”与保健

对于青少年,家长可通过以下十个提问判断孩子是否存在听力异常:

1. 接听电话有无问题?
2. 身边有≥2人同时讲话时,能否听清内容?
3. 他人是否抱怨过你将电视音量调得太高?
4. 理解对话是否费力?
5. 在嘈杂背景下能听清吗?
6. 是否发现自己需要别人复述说过的话?
7. 交谈中是否经常觉得对方发音含糊不清?
8. 是否会误解别人的话并做出不适当的回应?
9. 理解女性和儿童的言语有困难吗?
10. 有无因误解他人的话而惹恼对方?

如果出现以上问题,家长应及时带孩子去医院就诊。对10岁以上

儿童和青少年,建议于11至14岁、15至17岁和18至21岁时各行1次听力筛查。尽量做到早发现、早诊断、早干预来改善听力结局。

有很多食物富含对听力健康有益的营养物质,在日常饮食中,家长除了要保障孩子均衡的饮食外,还可以适当留意那些能够对听力系统有保健作用的食材。以下为大家推荐一些常见的听力保健食物:

**富含omega-3脂肪酸的食物:**鲑鱼、亚麻籽、核桃等,有助于维护血液循环,提高听力。

**富含抗氧化剂的食物:**蓝莓、草莓、菠萝等,有助于减轻自由基对听觉系统的损害。

**含维生素B的食物:**全谷物和豆类是维生素B的重要来源,维生素B可以保护连接耳蜗的神经元和血管。

**含维生素C的食物:**橙子、草莓、

柠檬等水果含有丰富的维生素C,有助于提高抵抗力,保护听觉器官。

**含维生素D的食物:**牛奶中的钙和维生素D有助于保持耳朵里的骨骼(尤其是耳蜗)的健康。

**含维生素E的食物:**坚果、橄榄油等食物富含维生素E,有助于改善血液循环,对听力的保护有积极作用。

**含镁的食物:**食物中镁含量高的有菠菜、坚果、燕麦等,镁对维护神经及肌肉系统的正常运转非常重要。

**含锌的食物:**锌是维护听觉系统健康的关键矿物质,富含锌的食物包括牛肉、大豆、蚕豆等。

**含叶酸的食物:**叶酸对于维护神经系统健康有益,菠菜、花椰菜、鳄梨等食物中均含有叶酸。

除此之外,大家还要注意低盐饮食,避免摄入过多的咖啡因。

## 家庭听力保健操

听力健康是身体健康的重要组成部分。在家时,大家可以做一些听力保健操,长期坚持练习,能够很好地保护听力,下面为大家分享一些简单易学的听力保健操:

**眼球运动操:**转动眼球,上下左右各转动10次,有助于提高听觉神经的灵活性。

**颈部运动操:**缓慢转动头部,左右各转动10次,有助于促进耳朵周围的血液循环。

**耳廓按摩:**使用指尖轻轻按摩耳廓,有助于刺激耳部血液循环。

**张口吞咽操:**多次张口吞咽,有助于平衡耳朵内的气压,特别是在变化的气压环境中。

**发音练习:**练习清晰的发音和听觉反馈,有助于保持听觉敏感度。

**静听操:**在安静的环境中,闭上眼睛专心静听,注意周围的声音,有助于提高听觉的专注度。

在儿童及青少年群体中,几乎60%的听力损失是可以预防的,希望大家在学习生活中,重视听力健康,爱耳护耳,聆听精彩未来。