

## 爱耳护耳 聆听美好

耳朵是连接我们和世界的重要通道，是我们聆听世界的窗口，世界的繁华与躁动、静谧和美好，都离不开耳朵为我们传递信息。

拥有健康的听力是一件很幸福的事，世界上大概有 3.6 亿人不能从声音中感受美妙的世界。因此，从 2013 年 3 月开始，世界卫生组织就设立了“国际爱耳日”。你们知道为什么要把爱耳日的时间定为 3 月 3 日吗？你们瞧，“3”像不像我们的小耳朵呀。两个“3”就是我们的两只小耳朵，所以，爱耳日就定为 3 月 3 日。2024 年 3 月 3 日，是我国第 25 个“全国爱耳日”，今年爱耳日的宣传主题是“科技助听，共享美好生活”。

虽然耳朵不那么引人注目，但小小的耳朵里蕴藏着和我们日常生活密切相关的两大功能：听觉和平衡。

1.产生听觉：耳朵最基本的、重要的作用是收集和感知声音。耳廓收集周围环境的聲音，由外耳道传递到鼓膜，通过中耳传输到内耳，并转换为神经信号，传递给大脑产生听觉。

2.维持平衡：耳朵的另一个作用是保持人体的平衡。耳朵的内耳有前庭、半规管，都是维持身体平衡的重要结构。

01 不要往耳朵里塞东西 应教导儿童不要乱塞东西入耳，亦不可试图自行替小孩挖出异物，以免引起外耳道炎或鼓膜穿孔。

02 避免耳朵进水 在游泳、洗澡、洗头时，要注意不要让耳朵进水，进水后容易引起耳朵发炎。如果不慎进水，可以让头部向进水一侧的耳部倾斜，一只脚抬起，患侧的脚轻轻蹦跳，耳道内的水就可以顺着外耳道自然流出。

03 正确擤鼻涕 正确擤鼻涕的方法是，用手指压住一侧鼻孔，轻轻用力向外呼气，另一侧鼻孔的鼻涕便会擤出来，用同样的方法再擤对侧。或者用纸巾放在双侧鼻孔的前方，不压鼻孔，只是轻轻用力从鼻孔向外呼气，将鼻涕擤在纸巾中。

04 不要经常掏耳朵 耳垢是一种天然保护外耳道的分泌物，无须特别清理，每天只要清洗耳廓便可。掏耳朵过频是不好的习惯，如果不小心会伤到耳道甚至耳膜。很多人觉得掏耳朵很舒服，但是要注意频率，而且不能用太尖锐的东西掏耳朵。

05 避免噪声侵蚀耳朵 过大的声音和刺耳的声音都是噪声，它们能损害人的听力。要注意远离噪声，当突然出现噪声时，应该及时用手把耳堵住，并张大嘴巴。

06 不要长时间戴耳机 很多人喜欢走路、上班用耳机听音乐，这样时间长了耳朵很不好。特别是高音量的音频声会对听觉器官造成疲劳、损伤，从而导致听力下降，甚至发生耳聋。

07 避免使用耳毒性药物 耳垢是一种天然保护外耳道的分泌物，无须特别清理，每天只要清洗耳廓便可。掏耳朵过频是不好的习惯，如果不小心会伤到耳道甚至耳膜。很多人觉得掏耳朵很舒服，但是要注意频率，而且不能用太尖锐的东西掏耳朵。

08 科学饮食，适当补充微量元素 健康饮食，多吃富含维生素，锌、铁、钙的食物，适当补充维生素，有利于扩张血管，改善内耳血液供应，防止听力减退。

09 耳朵不适，及时就医 当耳朵出现痒、痛、耳鸣、耳发闷、头晕、注意力不集中、听力下降等症状时，应立即就诊。

可以听到声音，但听不清；在噪音环境下听声困难；只有面对讲话人时才能理解清楚；觉得别人说话似在嘟囔或含糊不清；经常要求别人重复一些内容；发音不准确，讲话不清楚，语言发育迟缓；看电视时，需要将电视声音调到很大；上课时注意力不集中，对老师提出的问题常常答非所问；在呼唤孩子时，孩子无反应或反应迟钝，对声源定位能力很差。

1.中耳炎：婴幼儿患有呼吸道感染（伤风感冒等），使细菌侵入中耳导致中耳炎，产生液体或积脓，有时还造成耳膜破裂。中耳炎的主要症状是耳痛、头痛、发烧，如耳膜破裂则会从耳道流出分泌物；声音穿过液体会改变音质，听力会受暂时性的影响。

2.耵聍：外耳道会产生有保护作用的分泌物。这些分泌物，加上脱落的细菌、尘垢形成了耵聍。如果堆积太多耵聍，可能会造成轻微的重听及耳朵不适。

### 3.其它原因

(1) 噪音：噪音是损害听力的主要原因。青少年接触大音量的摇滚乐、随身听等，时间久了听力会严重受损。

(2) 外伤刺激头部：外伤可能伤害到耳膜、小听骨及内耳神经，如车祸、直接损伤、剧烈震动等都有可能造成耳内组织器官的损伤。

(3) 精神压力过大：压力过大是当今社会很多人发生突发性耳聋的重要原因。

(4) 药物影响：耳毒性的药物是造成耳聋的一个重要因素，如氨基甙类抗生素、抗肿瘤药物、利尿剂、抗炎止痛药等。

1.使用耳机要注意音量和限制时间。正确使用耳机，遵守“60-60-60”的原则，即音量控制在最大音量的 60%以内，连续听的时间控制在 1 个小时（60 分钟）以内，外界声音最好不超过 60 分贝。此外，最好每隔半小时拿掉耳机，让耳朵适当休息。

2.尽量少光顾电动游乐场、KTV、影厅等噪声环境。适当控制家庭影院、广场舞的音响音量。

3.合理使用耳塞等护耳器。如预计要进入爆震地区前，应用耳塞、耳罩、隔音帽等防声器材，或用棉花球塞于耳道内。如果缺乏防护材料，可用两个小手指分别塞入两侧外耳道口内，同时卧倒，背向爆炸源，可有一定防护作用。爆震时，如果张口呼吸或做吞咽动作也可以减少中耳损伤。

4.注意听力损失预兆。如有持续性耳鸣，或无法听清对话，需警惕听力损伤。

这个春天美好的事情伴随着声音如期而至，平凡的世界，平凡的风景，平凡的声音，因为有了倾听才有了不同的意义爱耳日，让我们安静下来一起来聆听世界的美好！