

## 全国爱耳日 特别策划

今年3月3日是第二十六个全国爱耳日，主题是“健康聆听 无碍沟通”。增强听力健康意识、养成科学用耳行为，是保护听力健康的关键。本期，我们为大家介绍一些科学用耳的相关知识，希望能对战友们有所帮助。

——编者

# “健康聆听”的科普话题

■本报记者 孙兴维 特约记者 刘会宾

**硬物掏耳朵。**人体的耳道对外开放，受环境变化（如高温和潮湿）和自身因素影响，会出现耳道发痒和耳垢增多的情况。有的人在耳道发痒和有耳垢时，会频繁使用棉棒、掏耳勺等硬物掏耳朵。但如果掏耳不当，可能会损伤耳道皮肤，增加感染和炎症风险，甚至误伤鼓膜，导致听力损伤。此外，耳道本身具有自我清洁机制，耳垢大多可以自然排出。

**误区一：长时间使用耳机或调高耳机音量。**有的战友认为长时间使用耳机时，只要没有耳痛等耳朵不适症状，就不会损伤听力。声音接收、传导和感知是一个复杂的过程，特别是内耳感受声音的毛细胞，遭受高强度的声音刺激后容易产生损伤。研究表明，持续高音量的声音刺激，会对耳朵的听觉细胞造成不可逆的损伤。一般来说，如果耳机的音量大于设备音量的60%，持续使用时间在60分钟以上，就会对听觉细胞产生损伤。建议战友们使用耳机时，将音量和时间控制在安全范围内，可以有效避免听力损伤发生。

**误区二：在高噪声环境下，可以偶尔不使用耳塞、耳罩等防护设备。**不同武器和装备，在作业时产生的高强度噪声具有不同的性质和特点。研究表明，短时间内暴露在120分贝的噪声（如枪声和爆炸声）环境中，会对听力造成即时性损害。即使是一两次的暴露，也可能导致永久性听力损失。建议战友们形成科学防控军事噪声耳聋的自觉意识，在军事训练中根据需要及时佩戴和科学使用耳塞、耳罩等听力防护设备。

**误区三：频繁使用棉棒、掏耳勺等**

的最佳治疗时机是在症状出现后的72小时内。及时进行早期干预，可以显著提高治疗效果。常见的治疗方法包括激素、抗病毒、改善微循环和营养神经等药物治疗。

**误区六：忽略听力下降的早期信号。**慢性听力下降，是个不断进展的过程。听力下降的早期信号常常体现在日常生活中，如看电视音量变大、经常听不清别人说话、需要别人重复表述、在嘈杂环境中交流困难、回答问题答非所问等，儿童还会出现家长呼之不应、注意力不集中和学习成绩下降等情况。如果忽略这些信号，会延误诊断和治疗时机，导致不良后果。大家要关注听力健康状况，一旦存在听力下降的早期预警信号，应及时诊断和干预。

**误区七：自行从药店购买滴耳液治疗耳痛或炎症。**耳痛或耳部炎症较为常见，可能由外耳道炎、中耳炎、鼓膜穿孔等多种原因引起。有的人出现耳部不适症状后，会自行从药店购买滴耳液治疗，这种做法存在一定的风险。

一是用药错误可能会使患者错过最佳治疗时机，导致病情恶化；二是不当使用抗生素滴耳液，可能引发耐药性或过敏反应；三是存在鼓膜穿孔的情况下，使用某些滴耳液可能会损伤内耳，影响听力；四是盲目和不合理使用滴耳液，可能会掩盖病情，延误治疗。当出现耳痛或耳部炎症时，应尽早就诊，明确病因后在医生指导下使用合适的药物进行针对性治疗。

**误区八：忽视耳朵的清洁和保养。**作为人体的重要感觉器官，耳朵

的生理功能至关重要。许多人认为耳朵不需要特别护理，会忽视对耳朵的清洁和保养。其实，耳朵清洁不当可能带来很多潜在风险，比如耳垢堆积过多可能堵塞耳道，影响听力或引发感染；处于潮湿环境下或不当清洁（如随意采耳或频繁掏耳朵），易导致耳部炎症。

**误区九：自行处理耳内异物，认为耳道进水没事。**耳道的解剖结构比较特殊，其大小和形状因人而异，耳内异物和耳道进水的情况时有发生。有的人觉得耳朵里进了东西自己掏挖就行，这样可能将异物推向深处，增加取出难度，甚至损伤耳道、鼓膜，进而影响听力。因此，若耳内有异物，应立即就医，由医生帮助取出。耳道进水若不及时处理，可能因细菌滋生导致外耳道炎。耳道进水后，可将头偏向进水一侧，单脚跳跃，帮助水流出来，也可用棉签轻轻吸干外耳道水分。若耳道进水后出现耳痛、耳闷等症状，应及时就医处理。

**误区十：习惯跟他人分享耳机或耳塞。**耳机或耳塞直接接触耳道，容易成为细菌、真菌的传播媒介。经常与他人分享耳机或耳塞，可能会增加耳部感染风险。建议大家使用耳机、耳塞时做到个人专用，避免与他人共用，并定期用酒精棉片或专用清洁剂对耳机进行消毒。

总之，关注听力健康对战友们的工作、训练至关重要。建议战友们在日常生活中避免影响听力健康的行为，并采取适当的保护措施，科学预防潜在的听力问题。

外伤，可能引发外耳道炎、中耳炎等。建议大家保持耳道清洁卫生，避免频繁掏耳造成机械损伤，游泳或洗浴后及时正确处理耳道积水。如果发生耳道出血的情况，禁止用棉球堵塞耳道，应将伤口朝下，自然排出血液或分泌物，并迅速就医。

**避免逆行感染。**发生急性上呼吸道感染时，炎症可能经鼻逆行至中耳，引起中耳炎。建议大家擤鼻涕时单侧擤鼻，避免同时捏住双侧鼻孔擤鼻涕，否则会使鼻腔压力过大，病菌逆行至中耳，引发中耳感染。

**警惕耳毒性药物。**一些药物具有耳毒性，如庆大霉素等氨基糖苷类药物、呋塞米等利尿剂、奎宁等抗疟药等。患者在用药时须严格遵医嘱，并定期进行听力监测。

**定期进行听力检查。**经常处在噪声环境中，老年人、有耳聋家族遗传史的高风险人群，要定期进行听力检查。一般建议每半年至一年接受1次专业的听力检测。若发现存在听力问题，要及时就医治疗。

## 听力下降的自检和预防

■陈梦婕 朱敏辉

在部队的日常训练与生活中，无论是接收通信设备的指令，还是战友间的默契配合，都离不开健康的听力。一旦听力受损，不仅影响个人生活，还会对战斗力造成潜在威胁。如果出现听力下降的情况后，未及时采取干预措施，可能会导致严重后果。因此，及时发现听力下降的早期预警信号，对保护好听力健康至关重要。

做好日常听力自检，可以让听力下降有迹可循。听力自检主要包括以下几方面。

**自我观察。**日常交流时，若经常让别人重复说话、在嘈杂环境中出现言语辨识困难（如难以听清对话内容）、使用电子设备时持续提升音量至超出常规范围、双耳对同一耳机声源存在明显响度差异（如单侧听觉迟钝），均为听力减退的早期预警信号。当存在这些信号时，建议在72小时内就医。

**耳语检测。**在安静的室内环境，测试者与受检者相距6米。测试者用耳语音量（约30分贝）清晰说出测试词汇，若受检者无法准确复述，需要警惕

听觉功能异常。建议双耳交替测试，以确保检测的准确性。

**伴随症状筛查。**如果存在听力下降伴随持续性耳鸣（如耳内有蝉鸣或电流声）、耳部闷胀感、耳道疼痛且在气压变化时加剧、突发性眩晕等症状，提示可能存在中耳炎等继发病变，需要及时就诊排查。

如果通过日常听力自检，察觉自身存在听力下降或耳部不适等症状，要及时就医检查，做到早发现、早预防、早治疗。

听力自检是守护听力健康的第一道防线。官兵在日常生活中，还可以采

取一些必要的措施，预防听力损伤。

**做好噪声防护。**尽量避免长时间暴露在噪声环境中。长期暴露在85分贝以上（如装甲车内噪声达100分贝）的环境中，可加速听力衰退，连续暴露8小时即达损伤阈值。战友们暴露在噪声环境中时，要主动规范使用耳塞、耳罩、降噪耳机等设备，并控制单次噪声暴露时间。

**正确使用耳机。**使用耳机时遵循“60-60”原则，即耳机音量控制在设备最大音量的60%以内，连续使用耳机的时长不超过60分钟。

**保持耳道清洁。**耳道进水或耳部

图①：在第二十六个全国爱耳日来临之际，陆军第948医院通过发放健康手册、张贴健康教育海报、举办专题讲座等方式开展耳部健康宣讲活动，帮助官兵提高爱耳护耳意识。图为该医院护士为就诊官兵宣讲耳部健康常识。

张喜成 摄

图②：近日，联勤保障部队第989医院深入驻地基层部队开展爱耳日专项巡诊活动。图为耳鼻喉科医生为官兵进行耳部专科查体。

周立辉 摄



## 健康讲座

“总是感觉疲乏、倦怠”“思维迟缓、难以集中精力完成任务”……有的战友在日常生活中会有上述表现，这可能是身体正处于慢性疲劳状态。

在中医理论中，慢性疲劳一般归属中医“虚劳”范畴，多为气、血等亏虚所致。保持气血充足，是缓解慢性疲劳的重要因素。而背俞穴可以通过调节阳气、贯通上下，来调和全身气血，进而达到缓解疲劳的作用。

背俞穴位于背部足太阳膀胱经上，一共有12个穴位，全部分布于后正中线旁开1.5寸处。这些穴位大体是依照脏腑位置从上到下排列的，依次为肺俞穴、厥阴俞穴、心俞穴、肝俞穴、胆俞穴、脾俞穴、胃俞穴、三焦俞穴、肾俞穴、大肠俞穴、小肠俞穴、膀胱俞穴。

当出现慢性疲劳症状时，大家可以采用推拿、刮痧、拔罐等传统的中医外治疗法来刺激背俞穴，改善慢性疲劳状态。这些方法简单易操作，战友们可以自行实施。

**推拿。**推拿是通过手法作用于人体经络、穴位或特定部位，可以起到调节气血、缓解疼痛的作用。常用的刺激背俞穴的疗法包括背俞穴捏脊疗法和背俞穴点穴疗法。

**背俞穴捏脊疗法。**患者俯卧在床上，全身放松，操作者用拇指与食指在患者脊柱两侧旁开1.5寸处，从尾椎骨开始沿脊柱向上捏（连皮带肉地捏起），一直捏到颈项发际处。建议每天捏1次，每次捏4~5遍。此疗法不仅可以改善慢性疲劳状态，还能调理腹泻、便秘、消化不良等症状。

**背俞穴点穴疗法。**患者俯卧在床上，全身放松，操作者用拇指沿脊柱两侧旁开1.5寸处，从肺俞穴开始由上至下顺着穴位点揉。建议每个穴位由轻到重点揉12~15下，每日1~2次，以产生酸胀感为宜。此疗法可以增强身体免疫力，改善血液循环。

**刮痧。**刮痧是通过特质工具（如刮痧板），在体表特定部位反复刮拭，刺激经络、穴位和皮肤，可以起到疏通气血、调整脏腑功能的作用。具体操作方法如下：选择大小合适的传统火罐或真空气罐，从肺俞穴到膀胱俞穴依次拔罐。拔罐时间不要太长，一般建议10分钟左右，以免拔出水泡。拔罐应在温暖环境下进行，切记不要在皮肤破溃处拔罐；拔罐后注意保暖，当天不要洗澡。

除缓解慢性疲劳外，背俞穴还可以治疗与其相应的脏腑病症，如慢性咳嗽可以通过肺俞穴进行调理；消化不良可以通过脾俞穴、胃俞穴进行调理；腰痛可以通过肾俞穴进行调理。

（作者单位：军事体育训练中心）

## 缓解慢性疲劳的“开关”

李志跃

陈志新

## 漫说健康

### 漫说“倒春寒”

■彭帝烁 茅文宽



适当春捂



调整饮食



加强运动



保持卫生

春季天气较为多变，尤其是初春时节，容易出现“倒春寒”的情况。“倒春寒”即在春天回暖后，由于寒潮侵入，突然出现持续低温、阴雨天气的一种气象现象，在南方地区较为常见。“倒春寒”来袭时，气温骤降，人体突然遭受低温刺激，较容易引发感冒、风湿性关节炎、胃肠道疾病和心血管疾病。官兵在野外驻训期间生活条件相对艰苦，若日常训练、生活中不注意防护，更容易受到“倒春寒”影响，增加健康隐患。建议战友们在春季做到以下4点，以防疾病发生。

**适当春捂。**建议大家初春时节适当春捂，不要过早减少衣物。春捂要注意下厚上薄，气温上升后，先减上装，再减下装。因为人体下半身的血液循环弱于上半身，更容易遭受春寒侵袭，甚至引发关节炎等疾病。此外，头颈部、背部、腰部和腹部也是春捂的重点部位。

**加强运动。**适当运动可以促进血液循环、增强体质。建议战友们利用好体能训练时间，加强长跑、器械等有氧训练，提升心肺能力；经常伏案工作的战友更要多活动。需要注意的是，“倒春寒”时要选择合适的运动时间，避免气温过低时在室外运动。

**保持卫生。**“倒春寒”前后，冷暖空气交汇，人体抵抗力减弱，较容易受到病毒或细菌侵袭，引发上呼吸道疾病。战友们要注意保持环境和个人卫生，以防病菌滋生。白天适时开窗通风，保持室内空气流通；养成良好的个人卫生习惯，训练后、用餐前要勤洗手，防止病从口入。