

坐地铁时疯狂加大音量，我在“聋”之前也是这么干的

对很多年轻人来说，耳机逐渐成为了自己的电子器官。要是出门没戴耳机，总觉得浑身哪儿都不得劲儿，度日如年，分外难熬，就像鱼儿失去了水，鸟儿失去了翅膀。

耳机可以让年轻人无缝利用碎片时间追剧、打游戏，也能帮助自己屏蔽嘈杂的外部世界，轰鸣的地铁、吵嚷的人群，通通被隔离在耳机之外。

但与此同时，网上也出现了越来越多的耳机“受害者”。耳鸣、耳痛、听力受损、耳道炎症等正在找上年轻人。

世界卫生组织（WHO）估计，到 2050 年，将近 25 亿人将患有某种程度的听力损失，其中至少 7 亿人将需要康复服务，全球超过 10 亿青年可能因不安全的听音行为面临听力丧失的风险。其中中高收入国家的 12—35 岁青少年和年轻人中，近 50% 的人在使用个人音频设备（如手机）时以不安全的声音等级来收听。

网友们受损的听力和耳朵是真的，你可能正在无意识地走向听力受损也是真的。

你的听力是如何被悄悄损伤的？

我们的耳朵里有一种非常脆弱的细胞——毛细胞，它们是决定听力的关键。毛细胞位于内耳耳蜗，可以感受到声波的震动，并把这些振动转化成神经信号传递给大脑，大脑经过处理后，我们才“听见”了声音。

如果传递到内耳的振动太



▲豆包 AI 生成

强，毛细胞可能会受损，而且受损死亡后的毛细胞是不可再生的。也就是说，由于毛细胞死亡造成的听力损伤是不可逆的，因此长时间暴露在吵闹的噪声中，会导致不可逆的听力损伤。

至于多大的音量算吵闹？WHO 针对大多数成年人给出了一个综合建议：声音不超过 80 分贝，每周累积 40 小时。如果超过 80 分贝，每周不损害耳朵的听音时间会大幅缩减。比如 85 分贝，每周允许的最大音乐欣赏时间只有 12.5 小时。

对于更敏感、更需要较低音量的用户（如儿童），WHO 建议的安全底线是不超过 75 分贝、每周累积 40 小时。

那么生活中哪些场景会

“悄悄”损伤我们的听力？

答案就藏在耳机的音量加大键里；在带来豪华视听体验的音乐会、演唱会、电影院里；也在酒吧、夜店的热闹音响里。

WHO 指出，在中等收入和高收入国家的 12—35 岁青少年和年轻人中，近 40% 的人会在夜店、酒吧等娱乐场所接触到可能造成损害的音量，近 50% 的人会因为长时间使用高音量音响设备而面临听力损失的风险。

举个最常见的例子。在地铁或者高铁上，很多人会不自觉把耳机音量调大。这时候自己的主观听感是耳机里的声音并不大，但实际上，为了“压制”地铁自带的噪音（约 80 分贝），耳机的音量要超过 80 分贝才能让你听清音乐。

一篇发表在《国际听力学杂志》（International Journal of Audiology）上的研究发现，当背景噪声在 75 分贝的时候，人们就已经会把耳机音量调到 90—95 分贝了。而耳朵处于 95 分贝的环境，每天只需 11 分钟就能造成不可逆的听力损伤。

怎样才能保护听力？

既然不良的用耳习惯会给健康带来极大影响，日常生活中该如何养成良好的用耳习惯呢？我们可以从以下几个方面入手。

1. 远离有巨大环境噪音的场所

在夜店、酒吧、体育赛事等噪音较大的环境中，我们可

以定期短暂地离开这些地方，以减少整体的噪声暴露时间；也可以选择戴耳塞，阻挡一部分噪声。

2. 注意耳机清洁

长期佩戴耳机可能导致外耳道内空气流通不畅，湿度增加，引发真菌或细菌感染的外耳道炎。长期佩戴入耳式耳机，还会影响耵聍的正常排出，导致形成耵聍栓塞。所以应养成定期清洁耳机的习惯，防止细菌和真菌滋生，降低感染风险。

有些人还习惯戴着耳机睡觉，一方面会让耳道长时间处于湿润密闭的环境，另一方面也会摩擦耳部皮肤和软骨，易造成损伤。因此要避免睡觉时戴耳机。

3. 佩戴耳机的原则

佩戴耳机时，应遵循 60—60 的原则：耳机的音量不应超过总音量的 60%，成年人连续戴耳机的时间不超过 60 分钟。简单来说，不用管手机、电脑、平板等设备内的音乐、视频、游戏等软件自带的音量大小，只需要控制设备输出的音量不超过 60% 即可。而且我们更应该在 60% 的范围内，选择能让自己听清楚的最小音量。

4. 选择合适的耳机类型

如果耳机是日常必备的电子用品，可以根据不同的使用场景调整耳机种类。

比如在乘坐噪音极大的交通工具时（如地铁、高铁、飞机等），可以选择使用降噪耳机。但降噪耳机提供的安静环

境容易让佩戴者过滤外界的警告声，降低对外界的警觉，从而增加受伤和事故的风险。因此在行走、跑步、骑行、开车时最好不要戴降噪耳机，或者使用通透模式，接收更多外界的环境音。

这几年还流行起骨传导耳机。骨传导耳机的好处是不影响外耳道的卫生环境，在听音乐的同时还能同步接收外界声音，很适合户外运动的人群。但在极度嘈杂的环境里，骨传导耳机和普通耳机一样，因为无法隔绝外界噪音，会导致用户不断调高音量，从而损害听力。

如果感到不适，需尽早就医

耳蜗里，负责感受高频声音的毛细胞更容易受损伤，所以人们一般会首先失去对高频率声音的听力。比如微波炉、电磁炉工作时产生的非常尖锐的“滋滋声”，或者老式晶体管电视机、显示器开机时发出的“刺啦”声。

但这些声音对日常生活几乎是没有什么影响的，所以在听力损伤的初期，人往往很难察觉到。

如果你产生了耳鸣、无法听到高音调声音、难以理解电话中的对话内容、在餐厅等嘈杂环境中难以跟上谈话内容等迹象，可能你的听力已经受损了，建议及时去医院进行听力测试。

良好的用耳习惯，从现在开始还不迟。

（据“科普中国”微信公众号）

夏季食物中毒高发 专家支招安全饮食

高温、高湿的夏季，是食源性疾病的高发季节。专家提醒，随着气温不断升高，公众在品尝夏日美食的同时，需重点警惕食物中毒风险，把好“入口关”，守住“舌尖上的安全”。

“夏天不少人喜欢吃凉皮、河粉，但这些食物如果储存不当，容易发生变质，诱发食物中毒。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说，在高温潮湿环境中，凉皮、河粉等湿米粉类食品一旦被椰毒假单胞菌污染，会滋生毒性极强的米酵菌酸。这种毒素致病性极高，中毒后对人体造成的损伤往往不可逆，严重时可致命，是我国微生物性食源性疾病致死的主要病因之一。

专家建议，选购凉皮、河粉等湿米粉类食品，务必选择资质齐全的正规商户，认真查看产品生产日期、保质期及储存条件。散装现做凉皮建议当天吃完，切勿在室温环境下久放，更不要隔夜食用。若发现凉皮、河粉等出现发酸、发黏、异味、色泽异常等变质现象，需立即丢弃，切勿侥幸食用。

泡发方式不当的干木耳，也存在被椰毒假单胞菌污染并产生米酵菌酸的风险。夏羽茵表示，食用木耳需遵循现泡现吃原则，避免常温长时间浸泡、隔夜泡发；若需提前泡发，应放置在冰箱冷藏环境中，利用低温抑制细菌繁殖。

除米酵菌酸毒素污染，普

通致病菌污染的危害也不可忽视。

凉拌皮蛋是不少家庭餐桌上的“消暑菜”，但皮蛋在加工、运输和储存过程中易被沙门氏菌污染，凉拌时通常不经过高温加热，很容易将病菌直接吃进肚子里。感染后，患者常出现腹痛、吐泻等症状，严重者还可能发生脱水、电解质紊乱等情况。

“沙门氏菌耐热性差，高温可彻底杀灭。”夏羽茵说，皮蛋食用前最好蒸煮 5—10 分钟，尽量不要直接生吃，老人、小孩等肠胃虚弱人群，更应煮熟后食用。

冰镇果切也是不少人的夏日“消暑伴侣”，但瓜果切开后

存在极高的细菌滋生风险。专家表示，未吃完的鲜切水果，应及时用干净保鲜膜或保鲜盒密封后冷藏，并尽快食用完毕。再次食用前，可切除表面 1—2 厘米厚的果肉后再食用，降低细菌摄入风险。

“冰箱并非‘保险箱’。”夏羽茵强调，低温环境仅能减缓细菌繁殖速度，无法杜绝食物变质。无论是凉菜、熟食还是鲜切水果，都应尽快食用，避免长时间储存。

专家提醒，夏季如果出现腹泻、呕吐等症状，且近期食用过凉皮、河粉、泡发木耳等高风险食品，应高度警惕米酵菌酸中毒，第一时间前往医院就诊。若没有相关饮食史，可



▲豆包 AI 生成

先口服补液盐补充水分和电解质，预防脱水。

“一旦出现持续高热、脓血便、意识模糊或无法正常进食等情况，应立即就医。”夏羽茵说，切忌自行盲目服用抗生素，以免因用药不当扰乱肠道菌群，延误治疗。（唐紫宸 田庚申）