

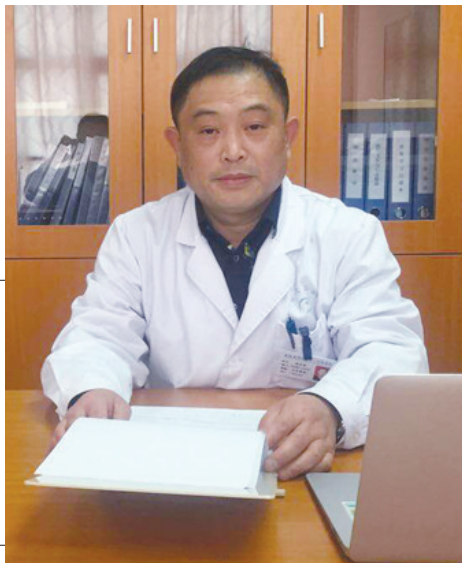
# 工作压力、入耳式耳机、不良生活习惯、三高、噪声 生活中的“听力小偷”真不少

3月3日是第19次全国“爱耳日”，今年的活动主题是“听见未来，从预防开始”。耳朵是人体重要器官之一，但在日常生活中，很多人却常常做着损害耳朵的事情，也常常忽视对耳朵的保护。究竟哪些行为会对耳朵造成伤害？人们又该如何有效保护自己的耳朵呢？且听安医大二附院耳鼻喉头颈外科主任杨见明来讲一讲。

■曹卫 郑慧 记者 马冰璐 文/图

## 名医简介：

杨见明，主任医师，副教授，从医执教30余年，对耳鼻咽喉头颈外科各类常见病及疑难病都有深厚的临床经验及独到的临床见解，尤其擅长于颅底外科、耳显微外科、耳鼻咽喉神经外科和耳鼻咽喉头颈外科肿瘤的治疗。



## 警惕生活中的“听力小偷”

我国是世界上听力残疾人数最多的国家，有听力残疾人2780万。据不完全统计，安徽省现有听障及言语残疾人士97.6万人，0~6岁听力及言语残疾儿童1.81万人，每一年约有2000名听障儿童享受国家及省级残联的“贫困残疾儿童康复救助项目”。

耳聋、眩晕、中耳的炎症、耳鸣、肿瘤等都是成年人比较常见的耳朵疾病，对于这个年龄段的人群来讲，许多耳朵疾病其实是由于不良的习惯引起的。据杨见明介绍，由于内耳毛细胞和大脑神经元细胞一样，均无法再生，所以保护我们人类的自身听力显得尤为重要，因此耳聋离我们一点也不远。

**工作压力：**随着生活节奏的加快，人们的工作压力日渐增大，精神因素所致的突发性耳聋屡见不鲜。突发性耳聋患者必须及时就医，平日加强锻炼，增强体质，注意劳逸结合，少熬夜，少喝酒，少吸烟，勿过度劳累。

**入耳式耳机：**国际上常采用“60-60原则”保护听力，即耳机音量须少于60分贝，耳机音量须少于最大音量的60%，连续使用耳机时间须少于60分钟。同时，在公交车、地铁及其他嘈杂环境中最好不要佩戴耳机。

**不良生活习惯：**很多人擤鼻涕时，喜欢同时捏住两侧鼻子用力擤，这样会使鼻涕冲浪般“冲进”中耳，使中耳内的器官“溺水”，导致听力损害；一些不正确的掏耳朵姿势，如用牙签、针、发卡等尖锐物品掏耳朵，容易造成鼓膜穿孔；未消过毒的挖耳勺或其他不干净的物品掏耳朵，会造成外耳道发炎。听力一旦受损，请患者立即就医，以免错失最佳治疗时间。

**“三高”：**不良饮食习惯容易导致高血糖、高血压、高血脂，有文献报道，糖尿病患者的耳聋发生率高于正常人。这是因为“三高”会损害耳

朵内的细胞及神经，且耳聋的发病过程缓慢，不易察觉。“三高”患者生活中需注意积极治疗，控制病情，定期前往医院检查血糖、血压及血脂，保持健康饮食及作息。

**噪声：**对听觉器官的影响是一个从生理移行至病理的过程，如果长年无防护地在较强的噪声环境中工作，在离开噪声环境后听觉敏感性的恢复就会延长，经数小时或十几小时，听力可以恢复。这种可以恢复听力的损失称为听觉疲劳。随着听觉疲劳的加重会造成听觉机能恢复不全。因此，预防噪声性耳聋首先要防止疲劳的发生。一般情况下，85分贝以下的噪声不至于危害听觉，而85分贝以上则可能发生危险。统计表明，长期工作在90分贝以上的噪声环境中，耳聋发病率明显增加。

## 老年性耳聋不应任其发展

对于老年人来说，由于年龄的影响，听觉器官随同其他身体器官一起发生缓慢的老化过程，并出现听力减退，这是一种正常生理现象。但很多人对老年性耳聋有一种误区，认为老年人出现听力下降是正常现象，对此不闻不问。事实上，如果出现听力障碍后不及时治疗，预防进一步的伤害，听力损害会加重，最后就真的是“越老越聋”了。

杨见明表示，老年性耳聋常常是以双耳缓慢性听力下降或伴耳鸣，言语识别率差，也就是只闻其声不解其意，开始以高频听力下降为主，对门铃声、电话铃声、鸟叫声等高频声响不敏感等为主要特点。因此，当老年人出现听不清，或者出现耳鸣时应引起重视，并及早检查。如果能尽早根据听力损害的情况来进行改善，如使用助听器或者增加能量代谢药物，有能力的还可以进行人工耳蜗植入等，对减缓老年性耳聋的发展会有帮助。

## 爬楼梯锻炼 小心伤到膝盖

时下，健身减肥已经成为新时尚，爬楼梯这种既经济又方便的锻炼方式，越来越受到市民的欢迎。不过，省国民体质监测中心副主任陈炜提醒大家，爬楼梯虽可以减肥，但并非人人都可以爬。而且如果方法不当，还要小心爬出萝卜腿，伤到膝盖哦！

■记者 江锐

### 爬楼梯锻炼好处多多

陈炜介绍，爬楼梯健身之所以深受喜爱，是因为楼梯是易找到的锻炼场地，而且不受天气影响，可以说锻炼起来好处多多。

1、爬楼梯锻炼时，随着呼吸的加快，肌肉有节奏地收缩和放松，能加速血液循环，促进人体能量代谢，增加心肌的氧供应量，增强心肺功能，使血液循环畅通，保持心血管系统健康，防止高血压的发生。

2、消耗热量多，是减肥的好方法。据测算，在相同时间内爬楼梯消耗的热量比打羽毛球多2倍，比打乒乓球多4倍，比步行多3倍，基本与登山消耗热量相同。

3、在爬楼梯过程中，由于腰背部和下肢不停地活动，身体这些部位的肌肉和韧带力量得到增强，关节功能得到改善，从而保持关节的灵活性，避免僵化现象出现。

4、爬楼梯消耗体力大，人容易饥饿，食欲变好了，这样能增强消化系统功能。此外，由于腹部反复用力，使得肠蠕动加剧，能够有效防止便秘发生。

5、使神经系统处于最佳休息状态，有利于睡眠，避免焦虑。

### 选择合适场地很重要

不过，陈炜也提醒大家，爬楼梯运动不适合所有的人和所有的环境，大家要注意选择合适的场地。

1、选择空气流通较好的楼梯。因为在空气不流通、相对污浊的地方，“走楼梯”易造成心、脑缺氧，并且加重心脏的负担，对肾脏、肝脏也没有好处；封闭过严、比较狭窄的楼梯间也会因光线昏暗导致踏空或摔伤。

2、开始时，应采取慢速，坚持一段时间，循序渐进一点一点增加运动量，但是不能过于剧烈，避免运动过量造成伤害。

3、爬楼梯锻炼，要因人而异，量力而行。在爬楼梯的过程中若出现胸闷、心悸伴大汗淋漓及关节酸痛加重，甚至出现关节肿胀不适的症状，应立即停止。

陈炜建议，下楼时借助电梯，不但可以避免下楼伤膝，还可以劳逸结合，给身体一个适度的放松。



# 安徽警官职业学院2018年分类考试招生章程

**一、学校全称** 安徽警官职业学院

**二、办学层次** 高职(专科)

**三、办学类型** 公办普通高等职业技术学校

**四、办学地址** 安徽省合肥市蜀山区清溪路78号(西区)  
安徽省合肥市蜀山区清溪路13号(东区)

**五、颁发证书** 普通高等学校学历证书，校名为安徽警官职业学院

**六、招生对象** 已参加安徽省2018年普通高校招生考试报名，通过审核取得当年报名资格的考生均可报考。

**七、招生专业及计划**  
2018年我院分类考试招生总计划为1500名，分法律事务、知识产权管理、法律文秘、社区管理与服务、司法助理、心理咨询、司法警务、会计、国际贸易实务、行政管理、劳动与社会保障、物流管理、计算机网络技术、司法信息技术、新闻采编与制作15个专业，文理兼收。

**八、报名流程**  
1.我省2018年高等职业院校分类考试招生报名时段为2018年3月5日10:00至3月9日16:00，考生登陆 <http://gkbn.ahzskc.cn> 报名，同时填报“安徽警官职业学院”志愿。普通高中毕业生报考我院可填报四个专业志愿和专业服从志愿；中职毕业生考生可填报一个专业志愿和专业服从志愿。  
2.我院分类考试测试报名安排：文化素质测试合格的考生于2018年4月9日17:00之前，通过我院招生办微信公众号报名缴费，并在网上打印准考证，缴费和打印的具体流程于2018年3月公布在我院招生网([http://www.ahjgxy.com/index\\_zsjiw.aspx](http://www.ahjgxy.com/index_zsjiw.aspx))。

3.测试费  
收取职业测试费120元/人。

**九、测试办法**  
考生总成绩=全省统一文化素质测试成绩+学院职业测试成绩。

**1. 考试科目**  
文化素质测试由省考试院统一组织命题，含语文、数学、英语三科内容。卷面分值为300分，其中语文、数学每科120分，英语60分。采取合卷笔试

**2. 测试时间、地点**

考试科目	考试时间	地点
全省文化素质测试	3月25日上午 9:00—11:30	各市、县(市、区)教育招生考试机构所在地
职业技能测试 职业适应性测试	4月14日	合肥市清溪路78号 安徽警官职业学院西区

招生公众账号 招生办微博 QQ群号:666467032 704193270 地址:  
安徽省合肥市蜀山区清溪路78号(西区)  
安徽省合肥市蜀山区清溪路13号(东区)  
网 址:www.ahjgxy.com  
招生办公室:学院行政楼602室  
咨询电话:0551-62233386,  
62233692 18856921290 (广告)