

小耳机带来听力大威胁

在拥挤不堪的地铁、车水马龙的街头以及熙熙攘攘的商场,随处可见一些戴着耳机的时尚青年,他们听音乐、玩游戏、看视频,小小耳机赶走了周围的嘈杂,让他们陶醉在自己的娱乐世界里。然而,他们并没有想到,小小耳机,可能也会给他们的健康造成威胁。

听力受损难以逆转

听力是否受损以及受损的程度与噪声的强度、持续时间、间隔时间、反复次数等多种因素有关,其中最关键的是噪声强度,强度越高,对听力的损害越大。在人的耳朵里,有一个叫做“耳蜗”的部位,里面生长着一种特殊的细胞——“毛细胞”,它的任务是感受声波的刺激并通过听觉神经向大脑传送信号。人体每一侧的耳蜗内大约有 13000 多个毛细胞,它们的数量在人出生的时候就固定了,其后不能再生。噪声会损伤毛细胞,如果毛细胞只是受损但还没有死,那么理论上还有挽救的可能,但实践中治疗的难度很大。而毛细胞一旦死掉,由于不能再生,因而所造成的听力损害也就无法逆转。

电吹风真的能治病吗?

专家:确实有用但不可盲目效法

郑州颐和医院 邢 璐

电吹风,一个普通的小家电,最近却走红网络,成了“治百病的能手”。专家表示,电吹风对治疗感冒、颈椎病会有一定的疗效,但不可盲目效法。

电吹风真的能治病吗?郑州颐和医院中医科副主任医师朱黎明介绍,电吹风吹穴位的本质,其实就是通过发热刺激穴位,经过经络的传导作用,从而达到治病的目的。电吹风制热风,对于因受凉引起的腹痛、腰

无论是否使用耳机,只要噪声达到一定强度,都会损害听力。声音是一种能量,在空气中传播时会逐渐衰减,而使用耳机时,尤其是使用塞入式耳机时,声音能量无法向四周扩散,全部集中在耳道内,强度可以达到很高的分贝值,因而很容易造成听力损害。有的人经常在声音嘈杂的环境下用耳机听音乐,此时,必须开大音量才能把周围环境的各种声音压下去,保证音响效果,这样很容易导致听力受损。

注意控制音量和时间

喜欢使用耳机的人们,应注意养成良好的使用习惯,使用时间不要太长,音量不要太大。

理论上说,带有防护罩的耳



机对听力损害较小,尤其是在噪声环境下听音乐,更是如此,因为防护罩可以阻隔环境音,以避免为了压制环境音而加大耳机音量的现象。检验防护罩隔音效果的方法很简单,戴上防护罩式耳机后,不要开音乐,如果感觉周围环境的声音基本消失或明显减小,就表明防护罩的隔音效果比较好,如果环境音丝毫没有变化或只是略微减轻,说明防护罩的隔音效果较差。

使用耳机时,音量最好能控制在 60%左右,以感觉舒适悦耳为宜,并且保持每听 60 分钟左右休息一会儿。另外,在地铁车厢、繁华大街等噪音大的地方,最好不要使用耳机听音乐。

专家提醒,如果发现自己出现了耳鸣、听力下降等听力异常现象,应尽快就医,尤其是经常使用耳机、经常接触噪声的人,更应该提高警惕。(高峰)



状。

朱黎明提醒,电吹风的温度是不可控的,短时间内,电吹风的温度就可以达到 50 摄氏度以上,同时,由于皮肤表面水分蒸发加剧,湿度也会迅速降低,如果用较高的温度对着皮肤猛吹,只会使局部皮肤丢失水分,出现皮肤干燥甚至脱皮等现象。

居家

“床上病”何其多

席梦思病 席梦思柔和松软,但躺上去背部、臀部会过度下沉,腰部后突,影响脊椎的生理弯曲度。由于脊椎弯曲,腰肌的负担就会加重,时间一长,就有可能引起腰椎肥大性关节炎或腰肌劳损等疾病。

鸭绒被荨麻疹 又轻又暖的鸭绒被,却常常是荨麻疹的致敏源。不少人盖上鸭绒被,就会引起全身过敏,出现红斑和荨麻疹团块。有的人甚至还会发生哮喘和喉头水肿症状,医学上叫“羽绒过敏症”。所以,对皮毛有特殊过敏反应或者患有过敏性鼻炎、喘息性气管炎、支气管炎等过敏性疾病的人,在选择棉被时应慎之又慎。

电热毯病 电热毯对风湿病和腰肌劳损症状有一定理疗作用,但使用时间过长,会引起口干、喉痛、便秘等“内热”现象。电热毯还会因热源体本身对皮肤的刺激而引起皮肤过敏、瘙痒,反而影响睡眠质量。(吴小毛)

方向盘加套存安全隐患

随着气温下降,越来越多车主给自己爱车的方向盘穿上了厚厚的“冬装”——安装方向盘套。不过,要提醒的是,方向盘套也存在严重的安全隐患,不利于安全驾驶。

首先,冬天气温较低,人的反应能力和感知能力下降,驾驶汽车更加要小心翼翼,使用方向盘套增加了司机的操控难度。

其次,冬季雨雪天气,道路结冰现象多发,使用方向盘套会减少方向盘和手之间的摩擦力,在遇到雨雪路滑、急转弯路况时不易操控,容易出现把控滑落,在处理紧急状况时不利于安全处置,易造成事故。

此外,司机还可以通过方向盘的震动来感知路面状况,尤其是在高速行驶或急转弯时,做出紧急处理。使用方向盘套后,在一定程度上降低了路况信息的传输,也会降低司机对路面状况的感知能力和判断能力。

无论是什么车,方向盘本身都设计有防滑的功能,因此,司机还是直接手握方向盘为好。

(胡安仁)

巧主妇

湿纸巾清洁微波炉

平时清洁微波炉,可将消毒湿纸巾放在微波炉中,高温微波 3~5 分钟即可。湿纸巾冷却后,还可用它继续擦拭微波炉外壳。如果微波炉有异味,可以将水和柠檬汁以 1:1 的比例混合,放在微波炉中加热 3~5 分钟后,再放置 5~10 分钟,异味就没有了。(李方路)

丽人

使用去屑洗发水 每周别超 3 次

去屑洗发水一般都含有广谱抗真菌药酮康唑,使用频率过大,不仅起不到去屑效果,反而会加重头屑脱落现象。

去屑洗发水中含有的抗真菌药物会刺激头皮,从而分解、剥落那些干燥、疏松的皮肤表面,频繁使用时会加重头屑脱落。因此,去屑洗发水最好每周用 1 次,如果

头屑过多,可以增加至两次,但最多不宜超过 3 次。因为,头皮屑不是在清洗过程中溶解的,光靠洗是洗不掉的,关键是控制新油脂的产生,若过度清洗会破坏头皮层起保护作用的油脂。

气候变化、睡眠不足、吃刺激性食物、烟酒过量、压力过大、消化不良等因素都会产生大量的头屑。

因此,轻微的头屑只需要调整饮食结构,如少吃辛辣、刺激性食物和含脂肪量较大的食物。洗头用清水冲时,在清水里加入一点白醋,也会起到抑制头屑的作用。不过,用了去屑洗发水后,还是“满头雪花”的人,就应该到医院皮肤科就诊了,确定是否患有头癣、银屑病等疾病,以便及时治疗。(宏声)