



在日常生活中,各种声音无处不在,有悦耳的歌声、清脆的鸟叫声、迷人的音乐声、醉人的流水声……美好的声音让人心情舒畅,心态平和,有利于缓解紧张的心情,促进健康。但是还有一类声音,就不是那么美好了,嘈杂的说话声、发动机的轰鸣声、机器车床发出的声音、装修打钻的声音……这些声音不仅让我们的听觉上受到不良的刺激,也让我们的心情和情绪受到影响,这就是噪声。

北京市疾控中心介绍,噪声是指声高和强度变化混乱,听起来不和谐的声音,在生活中,凡是干扰人们休息、学习和工作的那些不需要的声音,统统可以称为噪声。近年来,中国城市噪声污染已成为仅次于大气污染和水污染的第三大城市公害,日益影响人们的生活质量和幸福指数。

噪声性听力损伤越来越年轻化

分贝加三 噪声能量翻番

□本报记者 唐诗

噪声会对人体产生哪些危害?

那么,噪声会对人体产生哪些危害呢?长时间接触高强度噪声会对人的听力、睡眠、心血管系统和情绪等产生影响。

对听力的影响:根据国际标准化组织(ISO)的调查,在噪声级90分贝的环境中工作30年,耳聋的可能性可以达到18%。

对睡眠的影响:仅40~50分贝的较轻噪声便会影响人的睡眠。40分贝的突发噪声能使10%的人惊醒,而当突发噪声达60分贝时,70%的人会被惊醒。长期的环境噪声会干扰睡眠,造成

失眠、疲劳无力、记忆力衰退,甚至产生神经衰弱等症状,严重影响正常生活。

对心血管系统的影响:有研究发现长期处于噪声环境中可以使血压升高,尤其是具有高血压病家族史的劳动者,更容易受到影响。

对情绪的影响:长期处于噪声环境下,可以使人产生不良的情绪,容易出现紧张、忧郁、疲惫、愤怒等,不仅会影响个体的身心健康,也会影响人际关系。



噪声性听力损伤越来越年轻化

据近期数据显示,我国有听力残疾人2780万,并且每年还新增听力残疾人逾30万,是世界上听力残疾人最多的国家。噪声是导致听力残疾的重要原因之一。

近年来,伴随手机、平板电脑等电子产品的普及以及歌厅、酒吧等娱乐场所增多,社会公众特别是青少年因不当用耳发生噪声性听力损伤的风险日益加大,

国内外有关研究表明,12%至15%的青少年的听力健康受到娱乐性噪声的影响,需唤起全社会对非职业性噪声,特别是娱乐性噪声的重视。

生活中如何避免噪声的危害?

对噪声影响的研究仍然处于不断深入和不断进行当中,那么在生活中如何避免噪声的危害,如何保护自己不受噪声的影响呢?大家要记住一句话“分贝加三,能量翻番,接触时间减一半”。

首先在工作场所中,如果你是一个在日常工作中接触噪声危害的劳动者,我们要知道,噪声的能量是呈现对数增加的。88分贝的噪声相比85分贝的噪声,虽然在噪声级上只增加了3分贝,但是它所具有的能量却比85分贝时翻了一倍。同样的道理,91分贝的噪声比88分贝的噪声又翻了一倍。这就提示我们在日常工作中要通过合理的分配工作时间,保护自己。目前公认的噪声工作标

准中,直接暴露在85分贝的环境下每天工作8小时,一般不会对听力产生很大影响;那么在88分贝的环境下,我们最多工作4小时;91分贝时,最多工作两小时……

其次在日常生活中,我们要对噪声的强度有一个简单的判断,一般人正常说话的声音在50~60分贝,高声说话的时候可以达到80~90分贝,我们在一个工作环境或者生活环境中能不能听清周围人的说话,可以以此初步判断一下环境中的噪声达到了什么样的一个级别,通过减少在噪声环境中的时间来保护自己。

第三,我们要加强日常工作和生活中的防护,如在工作场所中要设立相对安静的隔音间,让

劳动者可以在工作的间隙脱离噪声的作业环境;在噪声工作时佩戴防噪声的耳塞,降低噪声对人体的影响。

第四,减少或降低噪声污染的来源,如在工作场所中,加强对噪声源的隔离,尽量减少劳动者处于噪声环境中;在家庭装修时合理分配打钻等等工作的时间,不在午休和夜间进行施工;在路上开车避免长时间的鸣笛,减少噪声的发出。

总之噪声对人体的危害是多方面的,在日常生活中如果我们无法降低噪声的强度,那么就要通过佩戴防噪声的耳塞等加强自我保护,减少在噪声环境中的时间。

生活资讯

玩乐器 延缓大脑衰老

公园里经常能看见五六个老人在一起组成小乐队,吹拉弹唱不亦乐乎。国外一项研究指出,老人学习或使用乐器能够延缓大脑衰老,预防失智。

这项研究将几十位60~83岁、受教育程度以及平时运动量都相当的老人分成了3组——有至少10年的乐器使用经验者22位、1~9年的乐器使用经验者27位以及无乐器使用经验者21位。其中的乐器主要为钢琴。

研究发现,与从不弹奏乐器的老人相比,有至少10年乐器使用经验的老人,其视觉记忆、命名能力、思绪流



畅力和执行力都明显较好。最近20年来,诸多研究发现弹奏乐器动用脑细胞更多,除了预防失智之外,也用于脑卒中、帕金森病等疾病的康复训练。总之,弹奏乐器在调节神经、启发智力方面效用很大。(马明)



吃饭是我们每天都在做的事情,但大家一起吃饭的时候,却可能会在不知不觉中传染上一些疾病,今天就来跟大家聊聊我们该如何“健康”地吃饭。

共餐有“风险” 这4种病会经唾液传染

共餐会传染哪些病?

消化道传染病
这是典型的一个病从口入的疾病,伤寒、肠道病毒感染等都是常见的消化道传染病。主要的传染途径是通过病人的排泄物来传播,病原体随着病人的排泄物排出体外,健康的人接触到之后就会引起感染,日常共用餐具也会引起交叉感染。

呼吸道传染病
这个疾病一般就是我们常说的感冒、水痘、风疹以及肺结核等这些比较常见的疾病了。可以通过飞沫传染,在在一起吃饭的时候是一定会接触到的。所以身边如果有患上这些急性疾病的人,尽量分餐吃饭,不然很可能会被感染。

甲肝
甲肝也是一个会通过排泄物传播的疾病,一般会发生在儿童和青少年的身上。一旦患病,患者的食欲会变差,还会出现恶心呕吐、全身无力等症状,给生活带来不小的影响,在日常中不要和患有甲肝的人群一起吃饭,谨防被传染上的可能。

乙肝
乙肝在正常的情况下,一起吃饭是不会传染的。乙肝的主要传染途径是通过血

液,但是也有特殊情况。如果乙肝患者的口腔内出现溃破出血的话,你们一起吃饭也是可能会感染上乙肝的。

我们该如何健康地吃饭?

如果有家人正在传染病发作期,要在治疗好之前跟他的餐具分开使用,不可以共用餐具,清洗之后也要单独存放,以免出现感染。

在日常吃饭的时候不要吃得过快,不然会加重肠胃负担,会出现消化不良等情况的出现,对于本身胃不好的人来说,吃得过快会导致胃痛。

在特别饿的时候不要吃很油腻的东西,在我们很饿的时候,胃部是很脆弱的。这个时候如果吃很油腻的东西,肠胃会很受伤。会出现消化不良、胃胀等情况,在特别饿的时候建议喝点清淡的粥。

每顿饭不要吃得过饱,大约吃到7分饱就可以了。吃饭吃得过多会让你的胃口越来越大,最后会让你变得肥胖。

要有规律的吃饭,给胃肠道养成习惯。可以规律的工作和休息,消化系统变好,发生胃肠疾病的几率就会下降许多。(耀文)