闲情时，戴上耳机听听音乐是一种享受；无聊时，戴上耳机听听电台是一种排遣；地铁上，戴上耳机沉浸在一个人的世界……

使用耳机已经慢慢地成为很多人都有的习惯，那么，你平均一天使用多长时间耳机？你耳机的音量开到多少？你有定期清洁你的耳机吗？你知道其实你的听力因为耳机在慢慢衰老吗？

长期戴耳机 当心偷走你的听力

戴耳机成听力“杀手”

经常戴耳机会致听力下降

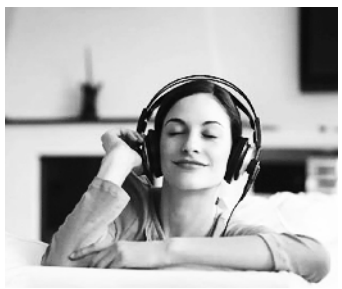
在了解为什么前，我们先来看一下耳朵的组成吧。

耳朵由外耳、中耳和内耳组成，今天我们要说的小小耳机带来的伤害主要发生在内耳。内耳里面有一只像蜗牛一样的结构，我们称它为耳蜗。耳蜗里会有许多处理声音的毛细胞。

当我们长时间戴着耳机听声音的时候，声音的不断刺激就会使耳蜗里处理这一种声音的毛细胞们兴奋，可是长时间或者大声的刺激会使毛细胞们慢慢劳累死去，一个形象的比喻就是，当我们在“享受”高强度音乐时，一部分毛细胞就会像不断受到压路机碾压的小草那样慢慢死去，死去的毛细胞由于不可再生，因此逐步出现感音神经性的听力下降。这也就是为什么我们在听一部分音调时感觉没那么清楚的原因了。

经常戴耳机会造成耳鸣

人戴上耳机后，外耳几乎处于闭塞状态。高音量的音频声压直接进入耳内，集中传递到很薄的耳膜上。同时，耳塞机振动膜与耳膜之间距离很近，声波传播的范围小而集中，对耳膜听觉神经的刺激比较大。尤其是在地铁等封闭场所，耳内本就受到压力，此时再戴上耳机对耳朵的损害更大。时间长了，易引起耳鸣。



戴耳机不注意清洁容易引发感染

耳机长时间裸露于环境中，就会沾染许多细菌，当你使用耳机时，耳机往往与耳朵紧密接触，在耳朵内形成一个密闭的空间，如果你的耳朵正好有小伤口，而你的耳朵里又十分温暖，那么正好成为了各种菌种的部落集聚地了，就容易引起感染，会出现一系列耳朵的炎症。

不正确使用耳机还会损害大脑

长时间戴耳机不仅容易导致听力下降， 还会对大脑造成影响。

因为长时间听分贝较高的声音，大脑内的维生素A衍生物——维甲酸会遭受破坏。大脑生长因此变慢，中枢神经也会受损，记忆力随之下降。并可能衍生耳鸣、头痛、头昏、失眠、抑郁、反应迟钝、易激等神经症状；胃肠不适等消化症状；心率加快、血压升高、心律不齐等心血管症状。

做好4件事 安全用耳

降低听歌音量

经常戴耳机听音乐，音量最好不超过最大音量的60%。经常戴耳机对听觉系统或多或少带来影响，当音量达到85分贝时，长时间可造成人的听觉疲劳；当音量达到110分贝或以上时，便有可能导致人体内耳的毛细胞死亡，甚至严重可出现不可恢复的听力损伤。可见音量的控制对耳神经保养的关键性。

减少听歌时间

戴耳机听歌的时间最好连续不要超过一个小时。由于人戴上耳机后，外耳几乎处于闭塞的状态，声波传播的范围很小且集中，耳鼓膜在连续长时间的音乐震动下，容易损伤鼓膜，加速耳鼓膜等听觉器官的老化。常见的现象有长时间戴耳机听歌后会出现耳鸣、头晕、头痛等不适的症状，或出现渐行性听力减退的现象等。

禁止睡觉听歌

有些人可能会在睡觉时佩戴耳机入眠，其实这是一种不正确的做法。睡觉时戴耳机听歌，持续性的音乐会对耳鼓膜和耳蜗造成刺激，损害毛细胞，严重时还会引发耳鸣和耳聋。另外，戴耳机的耳朵在睡眠过程中还容易被压在枕头上，严重刺激鼓膜，对耳朵健康极为不利。

平日多做耳操

对于日常工作、学习繁忙和压力大的人群，对耳部的着重保养是很重要的，耳操可以在生活中有空的时间做，或者在睡前的时间做。做法：双手握空拳，用拇指和食指在耳轮周边做上下的推拿按摩，再用两拇指、食指、中指夹捏外耳道做前、后、左、右的提拉动作，整组做三次。耳操的方式还有很多，具体也可根据自我需求再深入了解。

（王甘）

【健康红绿灯】

绿灯

夏天也要晒会儿太阳

熬夜多，运动少，夏天喜冷饮、爱吹空调，这些生活方式会损伤阳气，导致过敏和自身免疫性疾病多发。夏天，也需要晒太阳来养生防病。经常晒太阳可以补充阳气,增强人体的免疫功能，减少炎症发生；促进骨骼健康；增强人体的新陈代谢能力等。

步行30分钟以上才有效

步行是增加人体血液流动，让身体肌肉运动的简单有氧训练,可以增强骨骼强度,提高人体健康水平。一般来说,要不间断行走30分钟以上,对健身才更有效。因此，步行和其它运动一样，重要的是保证足够的强度和运动时间，才可以起到健身的作用。

红灯

3岁以下孩子少吃糖

3岁以下孩子若常吃含糖食品，会对身体发展造成很大危害。日前，世卫组织发布调查报告并提出建议：禁止生产商在3岁以下婴幼儿的食品添加糖分。调查报告称，世卫组织抽检了婴儿食品，在检测过程中发现，部分生产商在食品中加入了果蓉等以增加糖分。若经常食用这些食品，可能影响婴儿的牙齿健康、导致肥胖或让孩子养成只爱吃甜食的习惯等。

北京市总工会职工大学是北京市人民政府批准、教育部备案的成人高校，学校集科研、教学、培训为一体，具有完善的现代化教学设施，师资雄厚，治学严谨，先后被国家教育部、中华全国总工会、市政府、市教委授予“全国成人高等教育先进学校”“先进职工大学”“北京市成人高等学校示范校”等称号。

学校交通便利，设施精良，实为广大考生求学的理想院校。学校面向全市招生，欢迎广大考生踊跃报名，我们将竭诚为学生服务，力争再创佳绩。

北京市总工会职工大学 2019年成人高考招生简章

招生专业

专业层次	专业名称	形式	学制	考试科目
专升本（经管类）	行政管理	业余	2.5 年	英语、政治 高等数学(二)
高起专（理工类）	计算机信息管理	业余	2.5 年	语文、英语 数学
	建设工程管理	业余	2.5 年	
高起专（文史类）	人力资源管理	业余	2.5 年	
	社会工作	业余	2.5 年	
	工商企业管理	业余	2.5 年	
	市场营销	业余	2.5 年	
	会计	业余	2.5 年	
	物业管理	业余	2.5 年	

报名网址：北京教育考试院官网。http://www.bjeea.cn/
报名时间：8月29日至9月4日　**现场确认时间：**9月6日至9月9日
学校地址：陶然亭校区：西城区陶然亭路53号　草桥校区：丰台区镇国寺191号
报名咨询地址：陶然亭校区南楼235室　**乘车路线：**地铁四号线陶然亭站下车，59、40路自新路口东下车
咨询电话：63525061　**学校网址：**http://www.ghgy.com.cn

公告

王铁，男，身份证号：110224198306135818，你与北京雪花电器集团公司签订的劳动合同已于2019年7月26日到期，因你无正当理由，长期不来工作，严重违反公司规章制度，根据《中华人民共和国劳动合同法》第十四条第二款第三项、第三十九条第二项、第四十条第二项、第四十四条第一项的规定，经公司研究决定，终止与你的劳动合同，终止时间为2019年7月26日。特此登报声明，请你自刊登之日起30日内到北京雪花电器集团公司办理劳动合同终止手续,逾期不办理,后果自行承担。

北京雪花电器集团公司
2019年8月1日