

超10亿年轻人开始“听力早衰”了



听力不好是种什么体验？聊天时总需要对方重复、手机或电视音量开很大、经常错过门铃或电话铃声

大家常认为耳背是老年人的专属，但如今，听力下降的年轻人越来越多了。

《生命时报》邀请专家，解读年轻人听力受损的原因，并教你一套保护听力的方法。

越来越多年年轻人听力受损

世界卫生组织推算，全球有超10亿12-35岁人群面临失去听力的风险。

美国民调机构Talker Research对2000人展开的一项调查发现，35%的受访者表示，因听不清而在众人的聊天中被排除在外，23%的90后和00后这种感受尤为明显。

法国听力中心研究表明，70%的17-28岁年轻人存在耳鸣。

韩国首尔大学医院研究发现，17%的青少年出现了噪音性耳聋。

在我国，年轻人同样存在不同程度的听力受损。耳鸣发病率呈逐年攀升趋势，中青年占患者总数的2/3。

北京王府中西医结合医院耳聋耳鸣门诊主任医师高留华表示，老年人

听力下降，多由于年龄增长、神经功能逐渐减退，加之伴有动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等慢病，从而导致头部和内耳供血不足，出现听力下降。而年轻人听力受损，主要与生活方式有关。

长时间戴耳机

很多人习惯在挤公交、坐地铁时戴耳机看视频、听音乐，有时还会戴耳机听歌入睡。

一般情况下，人能感受到的舒适音量不超过40分贝，但环境噪声往往会到70-80分贝。

嘈杂环境里，音量须放大至超过环境声音的30分贝以上才能听清，这种近距离、长期、过量的刺激让听毛细胞

受损，会导致耳朵疼痛、耳鸣、重听甚至听力受损。

压力过大

长时间处于高强度压力、紧张、焦虑等负面情绪下，会使大脑及听觉神经的供血供氧不足，内耳微循环出现障碍，引发耳鸣、听力下降，甚至诱发突发性耳聋。

经常熬夜

一般年轻的耳鸣、耳聋患者患病前多有一段过度疲劳期。

比如，不少白领患者反映耳聋前曾连续加班、睡眠少，感觉十分劳累；学生患者则多表示在考试前有持续熬夜的经历。

两个方法自测听力健康

北京医院耳鼻喉科主任医师宋海涛提醒，由于常规体检中没有详细的听力检查，来做检查的患者常常是已经出现耳朵闷堵或耳鸣等情况。若等到听力下降再来做检查，就已经比较严重了。

如果年轻人发现自己存在经常听不清别人讲话，要求对方重新说一遍；需要提高手机、电视的音量；安静或平常状态下有耳鸣现象；被人说讲

话声音大等情况，一定要提高警惕，及时就医检查治疗。

临床中突发耳鸣、耳聋的病例很多，不少人是偶然发现的。自检及互检听力有以下两种方法。

表声检测

在安静室内先堵上一只耳朵，用另一只耳朵在距离钟表80厘米的位置听秒针的声响。如果能听到，视为

正常；如果需缩短距离才能听到，表示听力出现下降。

语声检测

在安静室内，被检测者侧对着检测者站立，并堵上另一侧的耳朵，两人要相距6米远，检测者用气声说话，被检测者能听清为正常，如果需缩短距离才能听清，为听力降低。

保护听力的4个细节

听力损伤最可怕的后果就是不可逆，因为听毛细胞没有再生能力，它的数量固定，一旦细胞死亡，听力损害就是永久性的。生活中注意以下几个细节，能帮耳朵保护好听力。

注意耳朵卫生

保持耳道干燥，不要频繁掏耳朵，如果盯聆较多，影响听力，可定期到医院进行清理。

注意擤鼻方式

不要同时按住两侧鼻子用力。这样会使鼻腔内压力骤然升高，导致带有细菌、病毒的分泌物沿着耳咽管被

压送至中耳腔内，中耳感染风险上升，造成听力损害。

定期做听力检查

普通人每年进行1次听力检查，特殊行业，如装修行业、娱乐场所工作者、建筑行业等工作人员建议每年检查2次。

（来源：生命时报 微信公众号《超10亿年轻人，开始“听力早衰”了》）

挥拍运动的四大健康惊喜

羽毛球、网球、乒乓球 你来我往，好不激烈。大家可别小看这简单的一挥一拍，这里面可藏着大大的健康惊喜。

一项发表在《柳叶刀》上的研究结果显示，挥拍类运动（主要包括网球和羽毛球）可降低47%的全因死亡率（即所有原因导致的死亡率）。

让我们一起来看看挥拍运动对人体健康有哪些好处。

好处1：提升心肺功能

挥拍类运动是持续的有氧运动，就像一场心肺的欢乐派对，让人的心肺系统越来越适应运动的节奏。

挥拍运动做得久了，可以增加心脏输出量，提高心血管系统的运行效率。

挥拍类运动还能促进血液流动，改善血液循环。研究表明，定期参与挥拍类运动的人比不运动的人，心血管疾病的发病率低27%。

好处2：增强身体机能

在挥拍过程中，上肢肌肉特别是肩部肌肉能够得到充分锻炼。频繁的脚步移动，有助于下肢肌肉（包括股四头肌和腓肠肌）肌力的增强。

挥拍类运动要求快速反应和准确的手眼协调能力，能提高身体的灵活性。通过不断练习，运动者的神经反射速度和空间感知能力都会得到显著提升。

此外，挥拍类运动还能通过机械压力刺激骨骼生长，增加骨密度。有研究表明，长期参与挥拍类运动可以有效降低骨折的发生风险。

好处3：促进心理健康

挥拍类运动简直是趣味与互动的代名词。想象一下，你在场上奔跑、变换姿势，每一次接球都像是在和球进行一场欢快的互动游戏。赢球的那一刻，满足感爆棚，感觉比吃了蜜还甜。

而且，这项运动至少要两个人一起玩，这不就是结交新朋友、建立社交关系的好机会吗？在团队活动中，大家沟通顺畅、配合默契，那可是获胜的不二法门。

长期玩下去，大家不仅球技见长，交流能力也会跟着进步，简直是一举两得。

好处4：有健脑功能

挥拍类运动还具有健脑功能，这是因为在击球前，人的眼睛要判断球路，大脑要快速对球速、角度和挥拍力量等作出判断。

随后，神经系统将综合分析结果快速传递给运动系统，调动相应肌肉群完成一系列动作。

（来源：健康中国 微信公众号《挥拍运动的四大健康惊喜》作者 廖衡宇 李劫若）