

2026年3月3日是第27个“全国爱耳日”，今年的主题是“全民科学爱耳，共护听力健康”。“全国爱耳日”到来之际，让我们一起深入了解耳保健知识，共同守护听力健康。



全民科学爱耳 共护听力健康

认识耳朵 科学爱耳

耳朵，是人体的听觉器官，是人们聆听世界的重要窗口。它结构精巧，分工明确，但是十分脆弱。很多日常不经意的小习惯，都可能在悄悄伤害听力。了解耳朵，科学护耳，才能留住清晰动听的声音。

耳朵由外耳、中耳和内耳三部分组成。外耳由耳廓和外耳道组成，耳廓主要起收集声音的作用。中耳位于外耳和内耳之间，由鼓室、咽鼓管、鼓窦和乳突四部分构成，主要起传导和扩大

声音的作用。内耳结构非常复杂，由前庭、半规管和耳蜗三部分组成。

在日常生活中，不少习以为常的行为都在悄悄损伤耳朵健康。长时间佩戴大音量耳机会引起听力减退，甚至是噪音性听力损失。长时间煲电话粥、长时间近距离接打电话可能会损伤听力，引起神经性听力损失。常常使用硬物掏耳朵，硬物很容易伤害耳道内皮肤，引起耳道炎症，甚至损伤鼓膜，引起听力损

伤。错误的擤鼻涕方式也暗藏风险，会将鼻腔内的分泌物驱入中耳腔，从而引发中耳炎，用力过度还可能会导致鼓膜破裂。此外，感冒、鼻炎、咽炎等上呼吸道感染后，炎症波及到咽鼓管，很容易引发耳部炎症，或是鼓膜破损引发感染。

了解耳朵的结构，远离伤耳习惯，守护好听力，才能清晰聆听世界的美好。

(王爱媛)

守护聆听 健康成长

耳朵是聆听世界的窗口，守护听力就是守护美好童年。如今，关注儿童爱耳护耳，已成为家庭、学校教育中不可或缺的重要内容。

“以前，家长大多关注的是孩子的视力与学习，对听力保护重视不足。孩子长时间使用手机、平板，看电视、听故事音量偏大，我都没有引起重视。直到了解到听力损伤具有不可逆性后，我才意识到日常小细节暗藏的健康隐患。”市城区中都路小学一年级学生家长张先生说。

家庭是儿童爱耳护耳的第一课堂。家长应以身作则，引导孩子养成科学用耳习惯：远离鞭炮、大功率音响等强噪音；不随意掏挖耳道，避免异物、污水入耳，降低耳部感染几率；合理控制电子产品使用时长，多带孩子亲近自然，在风声、雨声、虫鸣中呵护听觉健康。此外，家长还需细心观察孩子的日常表现，若出现听不清对话、频繁调高电视音量、耳鸣耳痛等症状，要及时就医检查；坚持定期听力筛查，做到早发现、早干预、早治疗，牢牢守护孩子的听力健康。

“儿童耳部

结构娇嫩，听觉系统尚在发育，对噪音和外界伤害格外敏感。长时间大音量使用耳机、耳部不适拖延不治等不良习惯，都可能悄然损伤听力。”相关专家表示，要将爱耳护耳习惯融入家庭、学校生活点滴，让孩子们在欢声笑语中快乐成长。

(张凯鹏)



本报策划：路丽华
本版统筹：王爱媛

3月3日，晋中市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科专家团队，在该院门诊大厅开展义诊活动，普及听力健康知识，排查耳部健康隐患，以专业服务为市民的“耳朵”保驾护航。

当下，长时间佩戴耳机、在噪声环境工作等不良习惯，导致耳鸣、耳闷、听力下降等问题日益普遍，困扰着不同年龄段人群。此次义诊活动精准对接群众需求，面向广大市民，重点服务老年人、儿童、长期佩戴耳机人群等群体，提供全方位的耳部健康服务。

活动现场，市民咨询热情高涨，“我的耳朵怎么了？平时要注意什么？”“为什么不能随便掏耳朵？”各类疑问接连提出。资深专家面对面坐诊，耐心解答耳聾、耳鸣、中耳炎、儿童听力障碍、老年性耳聾等耳部问题，并结合多年临床经验给出个性化诊疗建议与健康指导。

科普区，医护人员发放科普手册，细致讲解听力受损原因、耳机使用“60-60原则”等护耳知识，引导市民养成科学爱耳习惯。

市民霍女士表示：“此次义诊让我们享受到了优质的医疗服务，不仅增强了爱耳护耳意识，更感受到了医护团队的专业与温暖，他们用专业服务将便民惠民举措落到了实处。”

(武玲芳)

保护听力 正确护耳

在日常生活中，许多人因缺乏科学认知，在耳部护理中陷入误区。晋中市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科医生黄安提醒市民，要加强耳部的日常防护，发现问题及时就医。

黄安表示，耳朵常见的5种问题有：**外耳道炎**，典型表现为耳朵痒、痛，牵拉耳廓时耳内疼痛加重，有时有少量分泌物，有时感觉耳朵被东西堵住，大多由乱掏耳朵、长期戴耳机、游泳时进水未及时处理、采耳店采耳工具消毒不彻底被感染等原因造成；**耵聍(俗称耳屎)栓塞**，典型表现为听力突然下降或逐渐下降，耳朵有闷堵感，有时伴有眩晕或疼痛，多由耵聍分泌旺盛或排出不畅、堆积成块引发；**突发性耳**

聾，典型表现为72小时内突然发生原因不明的听力下降，常伴有耳鸣、耳闷和头晕，常发生于熬夜、疲劳、压力大之后，有糖尿病、高血压、高血脂等疾病的人群发病率较高；**分泌性中耳炎**，典型表现为听力减退，耳内有闷胀感，常继发于上呼吸道感染、各种鼻炎、腺样体肥大、鼻腔和鼻咽部肿物等原因导致的咽鼓管功能障碍，中耳腔负压形成产生积液；**耳鸣**，典型表现为听到外界不存在的声音，形成原因可能与听力下降、情绪紧张、全身性疾病等多种因素有关。

黄安建议广大市民平时要保持健康的生活习惯，患耳病后及时就医，以免延误病情。

(张颖)

义诊服务 温暖民心