

总戴耳机，真的会变聋吗？

晨跑、追剧、打游戏、办公……对很多人来说，耳机或许已经成为生活中不可或缺的一部分。只要戴上耳机，就能沉浸在自己的世界里，有些人甚至连睡觉都要戴上耳机。但是长时间佩戴耳机健康吗？

长期不当使用耳机，危害主要体现在两个方面：高强度声音刺激可能对听觉系统造成损害，导致听力受损；长时间佩戴耳机可能会增加耳廓和外耳道感染风险。

导致听力受损

人类的耳朵主要由耳廓、外耳道、中耳和内耳四部分组成。

声音通过空气传导和颅骨传导两种途径进入内耳，以空气传导为主，即声音被耳廓收集经外耳道传递至鼓膜，引起鼓膜振动，这种振动会一起带动位于中耳的听骨链运动，而听骨链镫骨足板的振动通过前庭窗传到内耳的耳蜗毛细胞，把声音信号转化为电信号，再通过听神经传到大脑，我们就能听到声音了。

然而长期使用耳机，持续性的声音长时间地刺激耳朵，尤其是音量过大时，可能会导致耳蜗毛细胞损伤，从而导致出现噪声性耳聋或耳鸣。

诱发耳部疾病

外耳道炎：长时间佩戴耳机会引起外耳道内空气流通不畅，湿度增加，导致细菌和真菌的生长繁殖，另外部分耳机的耳塞由硅胶等材质制成，可能引发过敏，出现皮肤红肿和瘙痒；同时，如长时间使用耳机后不定期清洁，可能会积聚细菌和污垢，当耳机与耳道接触时，这些病原体可能进入耳道，引发外耳道炎。如果耳机交叉使用，还会增加传播病原体的风险。

耳道疖肿：我们日常使用的耳机，大多会与耳郭前面及外耳道软骨部直接接触，频繁使用耳机可能会对这些部位的皮肤造成反复压迫及刺激导致皮肤损伤，引起疼痛或瘙痒，增加疖肿发生的机会。



网络图片

耵聍栓塞：长期佩戴入耳式耳机，不仅会影响耵聍的正常排出，还会刺激外耳道耵聍腺分泌增多且凝结成块儿，再加上不当的处理方法，比如使用棉签清洁耳道，可能会推动耵聍向耳道深处移动，导致形成耵聍栓塞，进而引起耳堵、耳痛等不适。

由于我们身处嘈杂的环境之中，为了获得清晰、良好的声音效果，往往会不自觉地调高耳机的音量。但是当声音强度达到80分贝以上，且每周累计时长超过40小时，就会对我们内耳中脆弱的毛细胞造成损害，进而引发听力下降。

而长时间暴露于高分贝的声音环境中，带来的不仅仅是耳鸣和听力下降等直接的耳部问题，还可能引发一系列其他与噪声相关的健康隐患，包括睡眠障碍、烦躁、抑郁及认知障碍等。

如何正确使用耳机？

控制耳机的使用时间和音量。为保护听力，应遵守“60—60”原则，即成人单次使用耳机时长

不超过60分钟，音量不宜超过最大音量的60%。

注意耳机清洁。养成定期清洁耳机的习惯，防止细菌和真菌滋生，降低感染风险。

选择合适的耳机类型。选择优质耳机或降噪效果好的耳机，可有效提高声音质量和降低外界环境噪声的干扰。

选择耳机的使用环境。避免在嘈杂的环境，如地铁、公交、马路边使用耳机，必要时优先选择主动降噪耳机，不要为了听清耳机里的声音而将音量调得过高，尽量把音量控制在能让自己听清楚内容的最低限度。

睡觉时不宜佩戴耳机。睡觉时佩戴耳机会增加耳部结构损伤的风险，进而引起外耳感染；同时睡眠状态下佩戴耳机，不仅会使内耳毛细胞直接接收声音信号的刺激，导致听力疲劳，最终造成噪声性听力损伤，还会因为持续的声音刺激使大脑处于浅睡眠状态，影响睡眠效率，导致第二天精神状态变差。

来源：央视新闻客户端

耙耙柑打了退酸剂、砂糖橘致癌 柑橘类水果还能放心吃吗？

眼下，正是柑橘飘香的时节，砂糖橘、耙耙柑等水果相继上市。然而最近关于这类水果的谣言也开始在网络上流传起来，比如“砂糖橘含大量果糖致癌”“耙耙柑打了退酸剂不能食用”等等，这些言论让不少消费者产生了疑虑。柑橘类水果真的存在这些问题吗？还能放心吃吗？我们又该怎样去分辨一些打着所谓“科普旗号”的内容究竟是不是谣言呢？

最近流传着一种说法，砂糖橘会致癌、耙耙柑为了早上市打了退酸剂，不能再吃了。一时间，消费者开始担心，这冬季的热门水果到底怎么了？

我们先来看砂糖橘的传言是怎么说的。有研究表明：果糖会促进肿瘤生长，而砂糖橘中含有大量果糖；并且现在种植的砂糖橘是打了脱酸剂增甜，这种物质是含有重金属的致毒性物质。

根据传言的说法，有研究论文表明，已经得了癌症的小鼠在食用高果糖浆后发现，这些小鼠的肿瘤长得更快了，论文结论是果糖可能会促进肿瘤细胞生长。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系教

授范志红表示，过量摄入果糖的确不利于健康，但所谓柑橘会带来危害的说法，完全曲解了论文的原意。

按正常的量吃是不会引起摄入过多果糖的危害。中国居民膳食指南建议每天吃200~350克的水果，并不会摄入达到过多水平的果糖。研究当中发现有害的量，相当于我们每天都得吃好几十克的果糖，要么你吃水果好几斤，要不然就是你大量的喝果汁。所以说如何致癌、果糖有害，这个板子都打不到砂糖橘的身上，谣言实际上是非常坑害农民的。

关于砂糖橘会打脱酸剂增甜的说法，记者采访了砂糖橘主产地的种植大户，广西玉林的吴燕说，脱酸剂会影响砂糖橘的口感，也有危害，农业种植过程中使用的肥料都是有严格要求的。

广东云浮某蔬果专业合作社负责人关桥新对记者表示，现在的用药检查和处罚都非常严格，种植户们不会铤而走险。

网上流传提前上市耙耙柑的说法就更加夸张，比如“现在的耙耙柑最好不要吃，今年果农都

爆出来，提前上市的都打了退酸剂，退酸剂含有砷化物，俗称砒霜，对人体有害。”

四川眉山是耙耙柑的主要产地，种植户郑显会介绍，四川多个地区都产耙耙柑，提前成熟上市是有可能的。正常的话1月底到2月中旬这个时间段就可以吃了，如果说是1月初还有点酸味。但四川那么大，比如说像攀枝花那边天气炎热些，阳光光照足，现在成熟也有可能。

在华南农业大学园艺学院教授王惠聪看来，不管是脱酸剂还是退酸剂，使用后都不是增甜，而是去酸，想让柑橘提前成熟上市，还有安全的方法，没必要去踩红线。它会降酸，但是不会增甜，我们感觉是甜了，但是事实上里面的糖是没有提高的，风味会比较淡，因为成熟时间不够。想提高糖度、降低酸度，一般都会用叶面肥，比如说磷酸二氢钾，这种是合规的。产地有熟期差异，有一些晚熟一点的，有一些早熟一点的。生产出来的产品一般有监管的都不会用脱酸剂，因为登记肯定也通不过。

来源：中国之声