

耳机正在夺走我们的听力

听力受损年轻人近半过度使用耳机

■长江日报记者王恺凝 刘璇 赵萌萌
通讯员邓国欢 张翼飞 张素华 汪铮

耳机正在夺走年轻人的听力!3月3日是全国爱耳日,华中科技大学同济医学院附属同济医院(以下简称“同济医院”)体检中心提供的最新数据显示,近两年参加听力体检的1万余人中,约有35%存在听力损失,其中18岁到40岁之间的听力损失者相比以前明显增多,且将近一半有长期耳机使用史。更为严重的是,超六成患者都没有意识到自己听力有问题。

这个结果和同济医院耳鼻喉头颈外科副主任医师、听力前庭中心负责人冰丹的接诊感受一致:“听力损失的就诊率三成都不到,患者多是因为耳鸣、耳闷、头晕而就诊,进而查出听力已经受损。”

无论耳机中播放什么对耳朵都是噪声

除同济医院外,武大人民医院、武大中南医院、武汉儿童医院、武汉市中心医院、武汉市第三医院等各大医院的耳鼻喉科门诊情况也显示,近年来由于过度使用耳机而造成听力损失的年轻患者正逐年上升。

“最近一个多月总是感觉耳边嗡嗡作响,晚上都没法睡觉。”上周,20岁的陈果(化名)来到武大中南医院,向耳鼻喉科听力专家宋鹏副教授求助:“耳朵就像是蒙着层纱,声音好像是从很远的地方传过来。”

宋鹏给她做了听力测试,发现其高频听力损失十分严重,中频听力也丢失了十多分贝。仔细追问得知,正在读大二的陈果为了备考四级,近大半年来每天戴着耳机刷英语听力,晚上经常听着听着就睡着了。

“门诊中,年轻人出现听力损伤的比例逐年增加,追溯生活习惯会发现,超过一半有长期过度使用耳机的问题。”从事听力治疗20年的宋鹏解释,无论耳机中播放的是英语、音乐还是广播,对于耳朵来说都是一种噪声。人的内耳毛细胞敏感而脆弱,过度刺激会对听力造成不可逆转的损伤。

像陈果这样的年轻患者并不少见,但几乎没有年轻人意识到“罪魁祸首”是耳机。“15年前,门诊中年轻人占比不足5%,如今已上升至20%左右。”2月27日,武汉市第三医院耳鼻喉科主治医师龚国清一连接诊了两位听力受损,还不到20岁的患者,都和每天长时间佩戴耳机有关,其中一位由于工作原因连续两个月每天8小时耳机“不离耳”。

超六成患者不知道自己听力有问题

据龚国清介绍,听力损伤分为轻、中、重

度,从他的就诊感受来看,年轻人的听力损伤中,中度到重度的占比超六成。如果能在发病一周内就医,大多数人的听力是可以恢复的。

但令人遗憾的是,听力损失很容易被忽略,超六成患者自认为听力没问题。“这是因为听力损失在早期不影响生活。”冰丹告诉长江日报记者,人耳能听到的声音频率分为低频、中频和高频,对中频的敏感度更高,尤其是1kHz到4kHz之间,这也是语言交流的主要频率范围。但听力受损,尤其是感音神经性听力损失常常是从高频听力下降开始,很难被察觉。而高频听力下降一旦发生,不及时干预,就会向中频扩展,慢慢地发展到连日常的对话声音都听不清,出现耳鸣耳闷,逐渐影响到语言交流。

冰丹曾接诊过一位28岁的男性患者,这名患者长期佩戴耳机听音乐,且音量开到80分贝以上,尽管有时会感觉到耳朵闷闷的,但并不影响日常交流,他也没太在意。直到有一天,家里闹铃响起他却没听到,才到医院就诊,被诊断为双耳高频听力受损。此时,距离他首次出现听力异常已经过去6个月了,早已错过最佳治疗黄金期,造成了永久性高频听力损伤。

使用耳机要遵循3个“60”原则

长期过度使用耳机为何会损伤听力?对此,冰丹做了详细解释:声音通过耳膜,听小骨传导到内耳的耳蜗毛细胞,毛细胞将震动转化为神经信号传递给大脑。然而,使用耳机时间过长、音量过大都会导致耳膜和听小骨剧烈震动,损伤耳蜗毛细胞。这些毛细胞一旦死亡无法再生,造成无法逆转的听力下降。

“耳机持续高强度使用,相当于塞了一个‘噪声炸弹’在耳朵里,尤其是不能戴着睡觉,不能在地铁上使用太长时间。”冰丹建议,无论是哪种类型的耳机,都要遵循3个“60”原则:连续使用不超过60分钟,声音强度不超过60%,外界环境音不超过60分贝。

“并不是听得到对方说话,就是听力正常。”冰丹提醒,听力损失治疗黄金期是1—2周,持续下降3到6个月再治疗,就很难恢复了。她建议长期使用耳机、熬夜、工作压力大的人群最好能加强听力体检,至少3—6个月能做一次听力测试,若出现耳闷、耳鸣、头晕、听力骤降等症,要第一时间就医。

宋鹏则介绍了一个简单的自测方法:放一段优美的音乐时,听到的乐感不如以前强烈,或者歌词听得不完整,一些高音部分的歌词听不到,就应该尽早到医院就诊。

民警上门叫醒「理财」姐姐

我和我的派出所

■讲述人:易琳娜

我叫易琳娜,52岁,是一家物业公司的工作人员,我服务的小区在硚口区古田四路旁边。

2023年夏,一天我正吃午饭,离异多年的姐姐突然打电话找我借钱。她说,最近在网上海淘到了“知心人”,对方对她嘘寒问暖,还把“坐在家就能赚钱”的手机投资软件发给她。姐姐投了几千元试了试,发现果然能“赚钱”,她想找我借2万元扩大“投资”,也想带我一起“致富”。

我心生疑惑:“哪有这么好的事!不是被騙了?”姐姐却劝我:“这个机会不是谁都能有的,你是我亲妹妹才第一个告诉你。”

她说得兴致勃勃,还把手机投资软件的页面截图发给我看,“真的能提现!这个平台蛮正规的!”

我还是不信,叮嘱她要当心网上认识的人,但她还是劝我“跟着试一试”。我坚持拒绝,既没借钱给她,也没下载那个软件。

电话挂了,但我越来越担心,她会不会再去找其他亲友借钱?我赶紧联系几个平时与她走得近的亲友,并请亲友帮我劝她。

第二天,第三天过去了,姐姐还在不依不饶地给我发她“赚钱”的证据,亲友也告诉我果然接到了姐姐的借钱电话,但大家都没借给她。姐姐一贯心善又耳根子软,亲友都了解她的性格,怕她信错了人,都劝她谨慎些,但她就是听不进去。

第三天上午9时多,我在办公室正发愁,社区民警郭勇走了进来。郭警官是我们片区的社区民警,总来我们物业沟通工作,认识他也有两三年,他也总把反诈宣传挂在嘴上。“郭警官,你快帮我看看,我姐是不是上当了?”

我拿出手机截图给郭警官看,他当警察30多年了,对骗子伎俩肯定是见多识广的。“这跟我们派出所最近宣传的投资理财类电信网络诈骗案几乎一样啊!”郭警官急了,让我拨通姐姐的电话,他拿着我的手机在电话里劝了我姐30多分钟,但姐姐似乎还是不太相信他。

“这不行!她在哪?我们去一趟!”得知姐姐上班的地点就在几公里外,郭警官开着车带着我马上就出发了。上午10时多,我把姐姐从单位喊出来,郭警官见她似乎不管用,就请她当着我的面,在手机投资软件平台里提现。

“哎呀!钱拿不出来了!”姐姐发现,她怎么操作都动不了平台里已经投入的1万多元本金,更别提利息。她马上在微信上质问“知心人”,对方却已经把她拉黑,这时她才醒悟过来。

郭警官还不放心,督促并陪着我俩到当地派出所报了案。(长江日报记者夏宴 实习生刘雨禾 通讯员杨槐柳 王辉) (《我和我的派出所》专栏电子邮箱为1019458868@qq.com,欢迎您分享故事)

【画像】韩家墩街派出所

硚口区公安分局韩家墩街派出所管辖范围面积约6.9平方公里,辖区现有常住人口6万余人,流动人口2万余人,寄住人口2万余人,现有大、中、小学校及幼儿园20余所。

该所曾被市公安局评为“人民满意派出所”“创先争优先进基层党组织”等荣誉称号,多次荣立集体二等功、三等功。2014年评为全市“群众满意公安派出所”。

我家新疆树上的海棠果,真香

长江日报讯“我家新疆树上的海棠果,真香!”2月28日下午,江岸区塔子湖街道越秀社区活动室弥漫着一股清新的果香。十多户社区居民一边细嚼品尝海棠果,一边分享味道和感受。

去年3月,在社区党委书记施红星的带领下,社区组织了一场爱心义卖活动,募捐近6000元,大家一致决定参加“我家新疆有棵树”公益活动,以社区名义认捐了30棵新疆的果树。

在现场,居民们咬下一口海棠果,酸甜的汁水瞬间在口中迸发。大家笑着说:“这果子真甜,还有点酸,口感特别清爽,比苹果的味道更美!”

家住越秀星汇江泊一期的刘坤拿起一颗海棠果,感慨道:“去年认捐的时候,我还觉得这只是个公益活动,没想到今天真的能吃到自己‘认养’果树结的果子,心里特别有成就感。”

施红星一连说了几个“没想到”后,对现场大伙高声说:“去年我们认捐了这些果树,真是没想到,居然真的能吃到果子!这是大家爱心的回报,也希望带动更多左邻右舍参加今年的认捐活动,继续传递爱心。”

为让更多认捐好心人品尝到爱心果,3月4日上午9时,在江汉区西北湖广场举行的武汉青年“3·5”学雷锋志愿服务集中行动中,将专门设立了“我家新疆有棵树”生态林公益项目展示台,2023年—2024年认捐果树的爱心人士,可以凭当时认捐的电子证书,领取海棠果一份。(喻敏 王昱麟 李津)

“我家新疆有棵树”认捐方式:

识别小程序后,点击“我要种树”,可选择“个人认种”“集体认种”,选定心仪选项后支付190元植树款,点击“认种”即可完成。该小程序已实现一键种树、个性命名、证书生成等功能。
联系方式:027-85499902
18872225568



扫码认捐公益林

主楼光影秀重启

北京游客如愿夜上黄鹤楼

长江日报讯 阳春三月,春意盎然。3月1日晚,备受期待的《夜上黄鹤楼》主楼光影秀华丽回归,为八方游客献上了一场视觉与文化的盛宴。夜幕下的黄鹤楼公园人头攒动,游客们或与“国色牡丹”打卡合影,或与古风小姐姐互动游戏,或驻足欣赏夜色中盛放的白玉兰,共同感受春日里的国风雅韵。

为迎接即将到来的三八妇女节,此次《夜上黄鹤楼》特别在“江山如画”牌坊处设置了“国色牡丹”打卡装置。游客身着华美汉服,以名楼繁花为背景,定格下属于自己的女神瞬间。来自长沙的游客贾雪美将《夜上黄鹤楼》作为此次武汉之行的第一站,她赞叹道:“夜间的黄鹤楼流光溢彩,美不胜收,真是不虚此行!”

在“国色牡丹”不远处,“好事花生”游戏区热闹非凡。游客们三五成群,兴致勃勃地体验投壶游戏,赢取精美礼品,欢声笑语不断。鹅池畔一场别开生面的诗词比赛也吸引了众多游客参与。来自南京的刘女士凭借对花卉诗词的熟练,成功赢得鲜花礼品。她分享道:“春天是赏花的季节,我特地来武汉感受樱花之城的魅力。公园里梅花、玉兰

竞相开放,令人心旷神怡。”

晚上7时50分,阔别近3个月的主楼光影秀震撼上演,将“诗词中的黄鹤楼”演绎得淋漓尽致。来自北京的何女士曾多次到访武汉,她感慨道:“自从看了《长安三万里》,我就对夜上黄鹤楼念念不忘。这次出差终于有机会登楼远眺,极目楚天,千年名楼的魅力在此刻展现得淋漓尽致。”

近年来,《夜上黄鹤楼》凭借其独特的文化魅力屡获殊荣,相关文创产品也备受追捧。在《夜上黄鹤楼》官方文创店“夜上黄鹤楼礼臻行”,印有黄鹤楼图案的明信片、冰箱贴、屏风书灯等产品琳琅满目,吸引了众多游客驻足选购。据工作人员赵艳阳介绍,“夜上黄鹤楼礼臻行”目前已与故宫文创设计师吴尧合作,即将推出更多融合荆楚文化元素的文创产品,让更多人把“来自黄鹤楼的礼物”带回家。

黄鹤楼夜游相关负责人表示:“不负大家的期待,我们的主楼光影秀回归了,希望游客们在这里尽情享受黄鹤楼的魅力,享受春日里的文化盛宴。”

(范雅琴 李博)



游客在“国色牡丹”打卡装置前拍照。

长江日报记者何晓刚 摄

有人跑遍武汉挖野菜追求“野趣”,专家认为——

人工种植荠菜营养和安全优于野菜

长江日报讯(记者杨荣峰)“昨天跑到汉阳江滩,没找到;又跑到汉口江滩,被挖光了;今天到府河,找到了。”2月28日上午,东西湖区府河河滩,市民周女士俯身寻找河滩上的野荠菜。近期气温渐暖,不少市民带着铲子在江滩、河滩挖野菜。对此,专家表示,市民喜欢挖野菜,更多是因为亲近大自然、发朋友圈等“情绪价值”,现代农耕培育技术发达,野菜不一定比人工种植的蔬菜好吃。

“府河挖野菜攻略”“江滩好多野菜”“光谷也有挖野菜的好地方”“公园里也有野菜,挖了包饺子”……近期,武汉气温回暖,社交平台上不少市民分享户外挖野菜的经历,引得不少人跃跃欲试。长江日报记者跟着网上的攻略探访了多处挖野菜点位。

“求晚了,估计挖挖光了。”2月27日下午,在汉口江滩边,市民胡女士拿着铁铲,提

着塑料袋,低着头在江滩芦苇荡寻找野菜。她说,在小红书上看到汉口江滩挖野菜的攻略,便拿着装备赶到江滩,没想到一无所获。

2月28日上午,东西湖区府河外滩,周女士和朋友蹲在河滩上,手里的铲子在土里挑来挑去,她身后不远处还放着一个装得鼓囊囊的袋子。

“汉阳江滩、汉口江滩都找遍了,家附近的大小公园也找过了,没找到,这里多的是。”周女士家住汉口唐家墩,这两天不是在手机上翻挖野菜的攻略,就是满武汉找野菜。周女士说,挖野菜纯粹是为了乐趣,香椿、荠菜等在菜场很容易买到。“城市里待久了,趁着野菜疯长的时候亲近大自然,呼吸呼吸泥土清香,发发朋友圈,今天上午刚下完小雨,气温适宜,还能锻炼身体,就是挖久了腰有点受不了。”

当天中午,记者离开府河河滩时仍有不少拿着铲子、提着袋子的市民赶来。

“野菜不一定比人工养殖的好吃,粗纤维更多,苦涩味更多,年轻人不太喜欢,主要是为了追求一种感觉。”家住汉口江滩附近的胡女士说,她奶奶每年都会去江边挖野荠菜,挖了野菜后包饺子吃。“现在挖野菜更多是为了回忆往昔。”

记者在社交网络上搜索“挖野菜”等关键词时发现,社交平台会在显著位置作出安全提示“野味尝鲜,安全第一,请勿随意采摘、食用野菜”。

3月1日,湖北省农科院经济作物研究所蔬菜栽培研究室主任、国家特色蔬菜产业技术体系武汉综合试验站站长郭凤领告诉记者,相较于城市户外挖的野菜,现代农业种植技术培育驯化的野菜品种,如经选优育

种驯化后人工种植的藜蒿、荠菜等,生长于更科学、更可控的种植环境,其在食品安全、营养价值等方面要优于户外挖的野菜,食用口感更适合大众需求。过去大家挖野菜是为了果腹,现在大家挖野菜更多是为了追求情绪价值,如回忆体验一下儿时田间地头种菜挖菜的感觉,回忆一下儿时野菜的味道和口感,借着挖野菜的时间亲近大自然、发发朋友圈等。

郭凤领说,挖野菜时要注意识别,不认识的野菜一定不要挖,避免误采到有毒的植物。野菜可能受到尾气、虫卵等污染,挖回去以后要认真清洗,可通过漂烫去除一些苦涩味和一些有害物质。城市路边的野菜有可能会生长在公园及绿化带等地,这些地方有可能喷洒过农药或者除草剂,有农药残留的风险,建议大家到正规的超市或者菜市场购买相关的野菜。

市法院发布

2025年第1批失信被执行人名单

武汉市中级人民法院关于发布2025年第1批失信被执行人名单的公告

发布时间:2025年2月14日

序号	失信被执行人						失信是否已发布	序号	失信被执行人						失信是否已发布									
	姓名	现住所地(或户籍地)	公民身份号码	执行案号	执行内容本金(元)	拟采取的措施			申请执行人	执行法院	联系人及联系电话	纳入失信名单的原因	姓名	现住所地(或户籍地)		公民身份号码	执行案号	执行内容本金(元)	拟采取的措施	申请执行人	执行法院	联系人及联系电话	纳入失信名单的原因	
1	左兰英	武汉市黄浦区祁家湾街张岗村左家湾76号	4201231976****4121	(2024)鄂0113执1865号	70000	限制高消费	王国群	汉南法院	王一航 84856870	违反财产报告制度	是	9	周勇	武汉市江岸区中山大道1410号2楼2号	4201041959****3657	(2024)鄂0191执2839号	703800	限制高消费	詹平平	经开法院	林继雄 84738587	违反财产报告制度	是	
2	宋水华	武汉市黄浦区祁家湾街张岗村左家湾76号	4209841974****5315	(2024)鄂0113执1055号	163700	限制高消费	方菊玲	汉南法院	王一航 84856870	违反财产报告制度	是	1	武汉开建建设集团有限公司	武汉市汉南区纱帽镇滨江路43号	707104372	刘显步 4201221962****401X	(2024)鄂0113执1491号	37500	限制高消费	何国桥	汉南法院	王一航 84856870	违反财产报告制度	是
3	刘文建	武汉市汉南区纱帽镇刘家湾村23号	4201011966****071X	(2024)鄂0117执3945号	277762.50	限制高消费	宋国成	新洲法院	冯法官 89350663	有履行能力而拒不履行生效法律文书确定义务	是	2	湖北星邦物流有限公司	武汉市武昌区徐东大街与友谊大道交汇处西侧群临天下A栋17层7号	MA4F2PCGW0	3424231988****8778	(2024)鄂0113执恢82号	130000.00	限制高消费	武桥重工(集团)有限公司	汉南法院	王一航 84856870	违反财产报告制度	是
4	方祖德	武汉市新洲区江集街下街村万正记组2号	4201241968****6790	(2021)鄂0117执104160.74	104160.74	限制高消费	魏正学	新洲法院	刘法官 89352006	有履行能力而拒不履行生效法律文书确定义务	是	3	松喻建设(湖北)有限公司	武汉经济技术开发区碧桂星A07号	MA49Q6AUX	4201031942****3721	(2024)鄂0191执恢640号	85377.25	限制高消费	武汉华云园林绿化有限公司(甘照华)	经开法院	熊婧 84738545	被执行人无正当理由拒不履行和解协议	是
5	刘正生	武汉市新洲区祁家湾街张岗村南浦里351号	4201241962****0150	(2024)鄂0117执恢60号	13137.50	限制高消费	沈国	新洲法院	陈法官 89355623	违反财产报告制度	是	说明	2025年第1批失信被执行人名单,涉案11件,标的额388.38万元,上榜者12名,其中包括9名自然人、3家法人。											
6	甘以鹏	武汉市新洲区甘田村土库湾八组11号	4201171988****5933	(2024)鄂01192执3712号	1867132	限制高消费	李培荣	东湖法院	柏科 87788220	违反财产报告制度	是													
7	安徽	武汉市洪山区民族大道303号云璟阁8-1401室	4207001978****057X	(2024)鄂0191执3712号	1867132	限制高消费	李培荣	东湖法院	柏科 87788220	违反财产报告制度	是													
8	刘莉	武汉市汉阳区三角湖路25号万科金域蓝湾c1-2-1304	4209841989****2787	(2024)鄂0191执3712号	431250	限制高消费	李瑞	经开法院	林继雄 84738587	被执行人无正当理由拒不履行和解协议	是													

【特别提醒】失信信息被屏蔽后,虽然购买机票、高铁票等高消费行为可以很快解禁,但在银行征信、芝麻信用等社会征信机构仍然会保留若干年,留下信用污点。因此,积极履行法律义务,诚信为本,才是最重要的。