



有些人会在睡觉前戴上耳机听音乐,无意识地入睡;有些人会在白天一直佩戴耳机,随时听音乐、接听电话……其实这样长期佩戴耳机对耳朵会有很大危害。本期《求证》,专家就长期佩戴耳机的危害以及如何正确使用耳机等问题为大家一一讲解。

戴耳机 莫超时

本报记者 毕雪

求证专家

孙克巍 长春市中心医院耳鼻喉科主任、主任医师、医学博士。兼任吉林省医师协会耳鼻喉头颈外科分会副主任委员、吉林省医学会耳鼻喉头颈外科分会常委、长春市医学会耳鼻喉头颈外科分会副主任委员等职务。

耳朵的工作原理

孙克巍:耳朵的工作原理是由外耳接收声音,经过耳道引起鼓膜振动,再传到内耳由神经传递给大脑,这样我们就听到声音了。人的听力其实很娇弱,如果经常听过于强烈的声音,内耳的毛细胞就会受损,从而引发耳鸣等症状。而内耳毛细胞数量有限且不可再生。

过度佩戴耳机危害不小

孙克巍:长期戴耳机对听力产生损伤,并不是因为耳机播放的声音就是噪音,而是人们在使用耳机时,很多时候音量已经达到甚至超过噪音标准却浑然不知。

过度使用耳机,容易诱发耳部炎症。因为耳塞直接插入耳道,堵塞了空气流通。尤其是在炎热、潮湿的夏季,耳道的汗液很适宜细菌生长,一旦耳塞压迫耳道导致小小的破损,就容易引起耳部感染。另外,耳塞外壳也是细菌滋生的沃土,通过接触留在耳机上的各种细菌也是耳部感染的重要诱因。

噪音过大会损坏耳蜗中的毛细胞,导致耳朵甚至头部发出各种间断或持续的声音,即耳鸣。一旦患上耳鸣,对正常的环境声音也很容易高度敏感,即听觉过敏。

经常使用耳机的人会发现,自己的耳屎比不使用耳机的时候明显增多。耳道外三分之一是皮肤,有很多耵聍腺,耵聍腺在受到外界刺激时就会“工作量激增”。长时间、高频率地使用耳机,其耳塞也会无意中耵聍从本来所在的外耳道推进耳道深处。长此以往地堆积和推进,就可能造成听力下降、耳堵不适,并增加耳道感染的几率。

如何正确使用耳机

孙克巍:使用耳机的时间不要过长,尽量控制在1个小时之内。使用完耳机后,应让耳朵在安静的环境中适当放松。如果外界噪音很大,人们为了听清耳机里的声音,就会不自觉地调高音量,音量越大对内耳的损伤也就越厉害,因此尽量不在嘈杂的环境带耳机听音乐,建议一般将音量控制在60%或以下。不建议夜晚戴耳机听歌入睡,容易损伤耳廓和耳膜,还容易导致中耳炎,影响睡眠质量。

如何选择耳机

孙克巍:头戴式耳机。头戴式耳机相比其他耳机来说,佩戴更加舒适,可以更好地保护听力。与入耳式相比,头戴式耳机在隔音和音质方面有优势,但夏天佩戴有些闷热,且携带不方便,因隔音效果好,在道路上佩戴易引发危险。

入耳式耳机。入耳式耳机因为比较接近鼓膜,所以声波传播的范围集中,而且范围很小,会对鼓膜以

及听神经造成很大刺激,很容易会导致鼓膜以及内耳受到损伤,从而影响听力。如果长期使用入耳式耳机,尤其是声音比较大的时候,当噪音积累到一定程度,易出现头痛、头晕、耳鸣、耳痛等症状。

耳塞式耳机。耳塞式耳机也叫平头式耳塞,耳塞置于外耳道发音,密闭性和隔音效果都要比入耳式耳机差一些,但佩戴舒适性较好。在嘈杂的环境下,可能需要以较高的音量才可以欣赏到音乐的细节,但设计良好的耳塞也会有不错的隔音效果。

骨传导耳机。骨传导耳机是一种通过将声音转化为不同频率的机械振动,并通过人的颅骨、骨迷路、内耳淋巴液、螺旋器、听觉中枢来传递声波的耳机。它佩戴方便,不堵塞耳朵,解决了入耳式耳机佩戴的不适感。

综上所述,建议大家如果经常使用耳机的环境是比较安静的环境,可以使用头戴式或者耳塞式耳机,这样声能不会剧烈地作用于鼓膜,而入耳式耳机会将所有声能释放在鼓膜上,对鼓膜的压力相对较大;如果坐公交或者坐地铁的时候佩戴耳机,推荐使用入耳式耳机,因为它能够相对降低外界的环境噪音,不需调大音量就可以听清声音;骨传导耳机和普通耳机的区别只是声音的传导方式不一样,最终声音都会进入耳朵,如果长时间佩戴以及音量过大均可能损伤听力。



持续关注本栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

逐梦冰雪 拥抱未来

“冰雪之花”悠然绽放

本报记者 景洋

随着哨声响起,白山市滑雪场上的滑雪小将们戴着头盔,屈腿俯身,轻盈地在雪道滑行。漫天白雪里,孩子们犹如冰雪之花悠然绽放。这是白山市红旗小学校外冰雪体验课中的一幕。

近日,白山市红旗小学组织孩子们体验冰雪,开设了校外冰雪体验课。通过专业教练的指导,孩子们逐步掌握了滑雪要领、正确姿势,并进行练习。从小心翼翼到渐入佳境,孩子们互相交流心得、分享经验,在欢乐轻松的氛围中体验运动乐趣。

白山市红旗小学校长王琳琳介绍,学校还开设了投掷“雪球”、雪地冰球、雪地拔河、趣味接力、冰滑梯等课程,孩子们积极性很高。学校也希望通过这些活动,让更多学生喜爱、参与到冰雪运动中来。

白山市红旗小学6年2班于朗策通过校外冰雪体育课,学会了滑雪的理论知识,他希望能有机会继续练习滑雪,让滑雪成为自己的一项技能。5年5班付雯萱说:“通过学习滑雪,改变了我对冬天的看法,因为运动带给我快乐,冬天也充满朝气和力量。”

白山市红旗小学党总支书记耿新红说:“开展冰雪运动,能增强学生御寒能力,锻炼心肺功能,帮助提升四肢协调性,还能磨砺学生不畏艰险、战胜困难的意志品质。今年,学校计划进一步推进‘冰雪运动进校园’活动,让学生感受冰雪运动的魅力。”



近日,滑雪爱好者在长春天定山滑雪场滑雪。正值寒假,东北冰雪旅游持续火热。吉林省立足冰雪资源和产业优势,不断优化服务和体验,吸引更多的游客到来。

新华社记者 陈晔华 摄

简讯

弘扬时代新风 建设网络文明

本报讯(杨志惠)最近,临江林区基层法院联合森工街道森工社区新时代文明实践站深入辖区河南小学、立新小学、第三中学学生和学生家长开展“弘扬时代新风,建设网络文明”宣讲活动。

他们通过与群众近距离的互动和沟通,着力提升青少年网络文明素质,构建积极向上网络文化,养成绿色上网、文明上网的好习惯,增强网络安全意识。

杜绝不良行为 远离违法犯罪

本报讯(姜丽)近日,敦化市人民法院干警来到敦化市大石头镇中学,开展以“杜绝不良行为、远离违法犯罪”为主题的法治宣传教育活动。

法院干警通过以往实际案例,分享如何正确处理青春期叛逆情绪和减压的方法技巧。整个授课过程中,干警与同学们默契互动。此次法治副校长进校园活动,进一步提升了同学们的法治意识和安全防范意识,进一步推动形成良好的法治校园氛围,助力建设和谐校园、平安校园。

联合“线上”查房 提供优质诊疗

本报记者 毕雪

1月18日下午4点,长春市儿童医院耳鼻喉科参加的全市7家儿童医院联合开展的“线上”查房又开始了。

说“又”,是因为每周四下午4点“线上”查房都会准时开始。如今,已经持续10个月。“线上”查房全程由首都医科大学附属北京儿童医院主导,来自河北、河南、江苏、新疆、黑龙江、吉林、北京顺义的7家儿童医院参加,并分享耳鼻喉头颈方面的疑难病例及治疗新思路,互相学习、不断提升,为患者提供更好的医疗服务。

在长春市儿童医院耳鼻喉科示教室内,记者看到医护人员们正聚精会神地盯着屏幕。这次,该院耳鼻喉科分享了一例3岁腺样体合并左侧蝶窦息肉病例。汇报人详细介绍了患儿的病症、就诊经历及诊断情况。

针对患儿的治疗,国家儿童医学中心、北京儿童医院耳鼻喉科头颈外科常驻专家、长春市儿童医院副院长张薇,向大家详细介绍了所做的鼻内镜下左侧蝶窦息肉切除术+腺样体、双侧扁桃体等离子切除术过程,并分享了手术切除病灶视频。

听了该院的病例介绍和手术详解,北京儿童医院

耳鼻喉组教授表示,术者无论是对手术的掌控,还是对术式的选择,都把握得很好,手术也做得干净、漂亮。

对于医生和护士来说,积累经验最好的方式就是多“阅”病人,病例看得越多,疑难危重患者治疗得越多,面对各种复杂病例时才越能做到临危不乱、有的放矢。

参与全国7家儿童医院“线上”查房,该院耳鼻喉科医护人员收获满满。他们非常珍惜这次学习机会。耳鼻喉科主任李莉萍表示,医院在与北京儿童医院技术合作后,科室加入到“线上”查房学习中,充分借助远程网络,加强疑难病例的交流,拓展临床治疗思路。在解决问题的过程中,医护人员的业务能力也随之提升。

40余次参与,耳鼻喉科医护人员的业务能力得到质的提升。张薇说:“为了让大家进一步夯实业务基础,医护人员每天还开展一次学习、每月读一卷书、每个专科学习后考一次试,不断增加知识储备,实现专业知识同质化提升,以便为更多患者提供优质医疗服务。”

做好科技创新文章 激活发展强劲动能

——省股权基金公司推动金融与科技“双向奔赴”

引资引智引资源,凝心聚力促发展。

近日,由吉林省财政厅指导、吉林省股权基金投资有限公司(以下简称“省股权基金公司”或“公司”)主办的“院士专家讲坛”系列活动启动仪式和首场活动——光电信息专场在长春南湖宾馆举办,省财政厅相关负责人出席活动并致辞,中国工程院院士姜林应邀参会并做了《光电信息产业发展思考》专题报告。

以此为起点,省股权基金公司还将陆续举办新材料、汽车、医药等多个领域的专场活动,集专家之智,充分发挥吉林省产业引导基金桥梁纽带作用,打造科技、金融、投资、产业链,构建财金协同发展生态圈,以科技创新为引领,推动我省“四大集群、六新产业、四新设施”各重点领域加速发展,促进吉林全面振兴率先实现新突破。

也是我们在管融合发展产业投资基金的出资方。双方在基金合作、行业分析、项目投资、机制探索等领域形成了全天候、全方位的合作关系。”国投创合基金管理公司相关负责人一番话,道出了对省股权基金公司的高度认可。

以资本撬动产业,助力更多创新的种子在吉林落地萌芽、发展壮大,一直是省股权基金公司坚守的使命。截至目前,公司引导基金和参股子基金累计投资省内项目118个,投资金额133亿元,有力促进了我省科技创新和重点产业转型升级。中研股份、百克生物、英利汽车、研奥股份、鸿图隔膜5家被投资企业A股上市,长光卫星、长光辰芯、凌远科技等企业正在申报上市。

坚持科技创新引领 培养产业发展新动能

引基金活水,润科创沃土。作为一家有担当的国有企业和招商引资的“主力军”,省股权基金公司着力激活科技“第一生产力”,丰沛创新“第一动力”,不断创新投资生态,为经济高质量发展蓄势聚力。

支持省内重点项目、助力企业完成并购重组、扶持“专精特新”企业发展壮大……在省股权基金公司的业务版图中,“专款专用”与“精准投放”并肩而行,如何最大化发挥基金效能,是公司始终不渝探索的目标与方向。

一直以来,省股权基金公司不断开拓投资场景、提高投资品质,用资本活水精准滴灌更多企业的创新与成长。在重点项目支持上,公司组建大成集团化债专项基金,帮助其化解债务和恢复生产;提供资金支持,协助长白山森工完成对吉林森工的重组;组建工研院基金,主要投资于碳纤维及复合材料、新能源及动力电池、氢能产业、遥感卫星及航天航空技术等高端制造业项目。

为有效支持省内中早期项目和专精特新企业发展,公司还先后与多家单位合作设立了中科天使基金、省工研院基金、中科先导基金、专精特新基金、省“双创”人才基金、吉林中科基金、吉创专精特新基金、贞亨基金等8支科技创新类基金。同时,完成了对长光卫星、长光辰芯、吉光半导体、长春正圆、吉林碳谷、中研股份、百克生物等56家科技创新企业的投资,为吉林省加快打造具有地域特色的先进产业集群,推动产业链的完善与升级提供了源源不断的资本助力。

引进赋能相结合 构建全周期服务模式

如何将金融服务的触角延伸到企业成长的每一个阶段?让金融助力成为一个持续性动作?多年来,省股权基金公司不断提升服务能力、创新服务举措,以“真金白银”和“全周期服务”为吉林省全方位高质量发展赋能续航。

基于我省中科院、光机所、应化所等高等院校所要素禀赋,结合本地中小企业在研发、测试、生产等不同环节的需求,省股权基金公司积极搭建实施产业基础再造工程和重大技术装备攻关工程所需的公共服务平台。针对专精特新企业初期研发投入高、资金流动大、轻资产等特点,公司坚持提供“成长顾问”式的多元化伴随式金融服务,为企业提供免费的政策、财务、法律、融资等咨询服务。同时,定期举办项目路演和投资对接等活动,对路演项目进行个性化辅导,切实解决科技企业在科技成果转化中遇到的融资问题,推动企业成长。

产业之兴,关键在人。为了进一步激发人才活力,助力企业创新发展,省股权基金公司设立了吉林省吉创高端人才创新创业基金(简称“人才基金”),拓华生物科技有限公司就是人才基金的受益企业之一。

拓华生物是一家专注于免疫细胞、干细胞技术新药研发、

生产和应用的生物医药公司。2023年,人才基金对该企业进行了股权投资,成功助力拓华生物的主营业务方向由原来单一从事细胞医疗技术研究与生产,转化为细胞医疗技术研究与细胞类新药研发。由于人才基金的加持,企业人才队伍建设更加完善,对加快拓华生物细胞医疗技术与新药研发,提升市场竞争力、拓展新领域新业务均起到了关键作用。

拓华生物的成功实践只是“冰山一角”。多年来,省股权基金公司通过人才基金对企业的扶持案例比比皆是,长春合心机械制造有限公司获得双创人才基金1000万元;长春海悦药业股份有限公司获得1000万元;长春易加科技有限公司获得1000万元……投资阶段涵盖企业初创期、成长期,有力帮助企业缓解了人才资金压力。

资本助力、企业发力。在吉林,“资本+科技”的“双向奔赴”正在进行,同时越来越多的“引凤来栖”案例屡屡上演——经过不懈的努力,公司和参股子基金协助市县引进公主岭“认养一头牛”项目、长春旺通达科技、地通汽车部件、和生元医药、超盛达科技、非凡生物、高谱成像等12个域外项目落地我省。

继续向“新”出发 打造投资金字招牌

如何把品牌擦得更亮?省股权基金公司以优质、贴心、专业的投资服务实力作答——充分发挥基金引导作用,向“新”发力,“以投带引”,持之以恒,持续拓展在全国的口碑和美誉度。

艰难方显勇毅,磨砺始得玉成。下一步,省股权基金公司将按照省政府关于国企改革深化提升和省级政府投资基金管理体制改革的部署要求,着力实施好“党建领航”铸魂行动、“公司治理”提质行动、“体制改革”攻坚行动、“业务拓展”变革行动、“内控合规”强化行动、“人才强企”赋能行动、“财务管理”优化行动、“信息化建设”升级行动、“企业文化”重塑行动、“作风建设”整肃行动十大行动,自上而下,由内及外,完善公司管理体制机制、优化资本配置与结构,提升资本运营效率与服务品质,助力吉林实现全面振兴发展。“我们将努力发挥好资本市场枢纽作用,以金融活水赋能产业发展,以科技创新推动产业创新,将基金打造成为我省科技成果转化、产业发展的加速器、产业发展动能的倍增器、区域比较优势的扩大器。”田志龙董事长说。这是一以贯之的国企担当,也是面向未来的庄严承诺。

以基金链接资源 吸引各要素汇聚吉林

千川汇海阔,风正劲扬帆。自成立以来,省股权基金公司以吉林省产业投资引导基金(以下称“引导基金”)为依托,广结天下友,不断扩大业务合作与服务半径,加速推动各类优质资源汇集吉林,服务创新发展。

目前,省股权基金公司已与国家级基金(如国投融合发展基金、中科院基金等),头部投资机构(如深创投、中金资本、银河投资、海通开元等),产业资本(如一汽、中化、首钢、云天化等),社会资本(如北京峰谷、上海善达、修正、中农等)合作设立子基金。截至2023年12月,公司引导基金到位66亿元,累计参股子基金54支,总规模超过900亿元;管理6支直投基金,总规模19.3亿元。

国投创合就是省股权基金公司不断扩大的“朋友圈”中的一员。“省股权基金公司是我们在吉林省重要的长期合作伙