

2月25日,在全国爱耳日到来之际,鲤城区东门实验小学、丰泽区第三实验小学、丰泽区第四中心小学等学校的小记者一起走进福建医科大学附属第二医院耳鼻咽喉科,参加“爱耳日”主题活动。主治医师石小伟、黄莉莉向小记者们详细讲解了耳朵的结构和作用,让小记者们亲身感受“听”的重要性,爱护耳朵的必要性,并通过分享真实案例向小记者们传授日常生活中实用的爱耳护耳知识。活动中,小记者们还前往科室门诊参观,认识耳窥镜、音叉等工具,并当起了“小医生”,给同伴进行了耳道检查以及音叉检查。

■融媒体记者 林婷瑜 文/图



黄莉莉医生向小记者们介绍耳朵的构造



石小伟医生给小记者进行听力测试

## 早报小记者参加福建医科大学附属第二医院“爱耳日”主题活动

# 探索听力由来 守护爱耳健康

### ★耳朵的秘密

□小记者 王锦阳  
(鲤城区东门实验小学四年级)

耳朵是人体非常复杂的感官器官,是人体最重要的器官之一,它拥有多种功能,包括听力、平衡等。耳朵内中有3块听小骨,是人体最小的骨头,中耳和内耳空间虽然很小,结构却十分复杂,简直就像迷宫一般。因为耳朵里分布的都是末梢毛细血管,能量和热量也相对少,所以耳朵是全身最怕冷的部位,因此冬天一定要做好耳部的保暖工作。

平时,我们坐飞机的时候因为中耳里的气压没有随着机舱内的气压变化而调整,会出现耳朵不舒服的感觉,我们可以通过吞咽、打呵欠、咀嚼等动作缓解。  
(指导老师:洪丝瑜)

### ★给耳朵做按摩

□小记者 陈律杨  
(鲤城区东门实验小学四年级)

今年是第25个全国“爱耳日”,主题是:科技助听、共享美好生活。目前,全国耳聋残疾人多达几千万人,其中耳聋儿童已达百万人。所以,我们小学生更要关注耳朵的健康保护,保持良好的精神状态、养成良好的饮食和生活习惯、远离噪声,科学用耳,更别忘了时刻给耳朵做按摩哦! (指导老师:洪丝瑜)

### ★正确擤鼻涕法

□小记者 傅荣杰  
(鲤城区东门实验小学三年级)

黄医生告诉了我们损伤耳朵的“六大罪恶”是机械性损伤、社会性损伤、药物损伤等。我们还要特别注意擤鼻涕的方法。因为耳朵和鼻子有一条连接的管道,如果两个鼻孔一起用力地擤,有可能造成细菌“跑”到耳朵的情况,给耳朵带去伤害,所以我们擤鼻涕应该要左右鼻孔一个一个地、轻轻地擤。

### ★耳朵听声原理

□小记者 洪胤昶  
(丰泽区第三实验小学四年级)

耳朵是怎样听到声音的呢?原来,声音的声波引起空气振动,从外耳的耳廓进入外耳道,引起鼓膜振动,再抵达听小骨,听小骨振动进入耳蜗,再由耳蜗中的淋巴液将声波转化作神经信号,通过听觉神经传输至大脑。我们的耳朵还有平衡和辨别方向的能力,我们感到晕眩就是因为耳朵在制造平衡的假象。  
(指导老师:张悦)



小记者们用“耳镜”给同伴检查耳朵

### ★不做伤害耳朵的事

□小记者 陈俊寰  
(鲤城区东门实验小学三年级)

“你知道为什么把3月3日定为全国爱耳日吗?”黄莉莉医生的提问引发了大家热烈的讨论。当答案揭晓时,我们才恍然大悟,原来是因为我们耳朵的形状就像数字“3”。

日常,我们不要在噪声太大的地方长久生活、工作。同时,不要让沙子等外物进入耳朵,如自己用棉签掏耳朵时要注意深度问题等。我们一定要注意保护自己的耳朵,不要做伤害耳朵的事情。

### ★用爱护换取清晰

□小记者 陈芳涓  
(鲤城区东门实验小学四年级)

家长们常教育我们:“眼睛是心灵的窗户”,其实,耳朵也是我们身体重要的器官,它被视为感知世界美好声音的窗口,在接收外界信息,传递感受等方面起到非常重要的作用,我们在日常生活中就要学习爱耳护耳的知识。

平时不要盲目地抠耳屎,因为耳朵内的鼓膜特别薄,很容易抠破流血;要避免长时间地佩戴耳机,否则会出现耳道疼痛、红肿甚至听力下降的症状;如果有不明的物品进入耳朵,一定要及时找医生检查,不可自己强行用小手指或尖锐的挖耳勺去掏,以免加重损害。总之,声音的世界需要你我的耳朵,让我们一起用爱护换取清晰。  
(指导老师:洪丝瑜)

### ★要保护“聆听”的声音

□小记者 占昊洲  
(鲤城区东门实验小学六年级)

耳朵是人类的第二双眼睛,能帮助我们聆听世界,感知万物。那么,我们该如何保护耳朵呢?首先,我们要加强听力的早期筛查与随访。其次,我们要避免耳道异物、不要随便掏耳朵。禁用可能致聋的耳毒性药物(如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等)。再次,要尽量避免接触各种噪声,听音乐或使用耳机的时间不能过长,音量不能过高。最后,保持良好心态,保持健康饮食,多吃富含维生素的食物,避免情绪过于激动和紧张,尽量减少熬夜的习惯。

保护耳朵是终身都需要坚持的一件事。让我们一起来保持听力健康,科学爱耳护耳,实现耳朵健康!

### ★让爱耳成为一种习惯

□小记者 赖语希  
(丰泽区第三实验小学五年级)

让爱耳成为一种习惯!听完讲座回家后,我马上告诉爸爸,让他以后不要随意掏耳朵,因为我们耳朵具有“自我洁净”能力,适量的耵聍对耳道、鼓膜有一定的保护作用,因此不要刻意去掏耳朵,这样反而有可能会损伤耳道,影响听力。需要特别提醒的是,当耳朵出现痒、痛、耳鸣、耳闷、听力下降、头昏等症状时,我们要及时到医院就诊,以免延误病情。  
(指导老师:王珍瑜)

### ★不要随便掏耳朵

□小记者 曹鎏  
(鲤城区东门实验小学三年级)

拥有健康的听力是非常重要的事情,我们应该保护我们的小耳朵。首先我们要保持良好的精神状态,保持乐观向上、不急不躁的情绪。其次,我们要养成良好的饮食习惯,调整饮食结构,多食含锌、铁、钙丰富的食物。第三就是要远离噪声,听音乐或听耳机的时间不能过长,音量不能过高。日常生活中可以经常按摩耳朵,比如按摩耳背、捏捏耳垂等。最重要的是不要随便掏耳朵,掏耳朵时如果用力不当容易引起外耳道损伤、感染、稍不注意,掏耳勺还会伤及鼓膜或听小骨,造成鼓膜穿孔、影响听力。

### ★小小耳朵用处多多

□小记者 苏悦涵  
(丰泽区第四中心小学四年级)

我们的耳朵分为外耳、中耳和内耳三个部分。声音是从外耳廓进入外耳道再到鼓膜,鼓膜震动传给听小骨,又从听小骨传到耳蜗,耳蜗的听觉细胞又传递给大脑,听力就产生了。看似简单的听力还蕴含这么复杂的步骤,人体真的是太神奇了。耳朵除了听力功能,它还能平衡协调,比如有些人坐车时会晕车,这是耳朵的平衡功能失调了。小小一耳朵,用处多多,可听可平衡,不要小瞧它。  
(指导老师:余诗绘)