

福建医科大学附属第二医院开展“爱耳日”健康主题科普活动

牢记“666”法则 守护“声”命线



小记者们认真聆听、仔细记录。



小记者们当起健康听力守护者



黄莉莉医生带领小记者们参观耳科诊室



志愿者引领小记者“辨声识物”

日前,在3月3日全国“爱耳日”之际,来自丰泽区第五实验小学与洛江区第三实验小学的小记者走进福建医科大学附属第二医院,参加“福医二院惠世科普”之“爱耳日”特别活动,踏上了探索耳朵奥秘的旅程。

在志愿者引领下,小记者通过“听声辨位”与“听音识物”游戏,亲身体验了耳朵的神奇功能。该院耳鼻喉科主治医师黄莉莉用生动的讲解,带领小记者深入探索耳朵结构与功能,学习“666”爱耳法则,强化日常护耳意识。在耳科诊室,从高清电耳镜的奇妙视角到音叉测试的微妙声响,每个项目都让小记者对耳朵有了更深的认识。

主治医师陈敏云则走进洛江区第二实验小学,通过生动的案例分享,寓教于乐地向小记者传授爱耳护耳知识。从降低耳机音量到正确清洁耳道,每个细节都关乎听力健康,引起了孩子们对耳朵保护的重视。

通过此次活动的,小记者不仅探索了耳朵的奥秘,更成了听力健康的小小守护者。

■融媒体记者 林婷瑜 刘静梅 通讯员 蔡培璇 文/图

★保护耳朵 降低音量

□小记者 詹泓熙
(洛江区第二实验小学五年级)

耳朵是如何听到声音的呢?陈敏云医生向我们揭晓了答案。原来,耳朵由外耳、中耳和内耳三部分组成。外耳捕捉来自四面八方的声音,中耳将声音准确地传到内耳,再由内耳将声音转化为神经信号传输给大脑,让我们能够感知这个多彩的世界。

陈医生提醒我们,在日常生活中,应该避免进行会对耳朵造成伤害的活动。比如同学们在玩闹时要注意控制音量,不要大喊大叫。(指导老师:许江燕)

★牢记“666”法则

□小记者 郑若晞
(洛江区第三实验小学四年级)

活动中,黄莉莉医生告诉我们,“爱耳日”定在每年的3月3日,是因为耳朵的形状就像数字“3”。她特别提醒我们,在日常生活中要遵守“666”法则。即耳机音量不超过设备最大输出的60%,单次使用不超过60分钟,避免长期待在环境背景噪声超过60分贝的地方。

这个知识我将牢记于心,并分享给身边的人,让大家一起保护耳朵。(指导老师:谢秋萍)

★护耳应有方

□小记者 赖正豪
(洛江区第二实验小学四年级)

活动中,陈敏云医生向我们分享了保护耳朵的具体措施。首先不要用力尖

锐的物品掏耳朵,以免损伤娇嫩的耳道和鼓膜。其次,要注意远离噪声,避开嘈杂的环境。此外,在游泳或洗澡后一定要及时擦干耳朵,防止水分滞留引发炎症。如果耳朵出现不适,我们要及时就医,以免耽误治疗。我们还应该避免长时间、大音量地用耳机听音乐或打电话,以免对耳朵造成不可逆的损伤。

通过这次学习,我学会了如何在日常生活中保护好耳朵,守护听力健康。

★从细节开始爱耳

□小记者 郭仕达
(洛江区第三实验小学四年级)

耳朵是连接大脑与外界的宝贵桥梁。然而,强噪音无时无刻不在威胁着我们的听力健康。它不仅可能损伤内耳毛细胞,导致听力下降,还会引起耳鸣,对我们的生活和工作造成深远影响。因此,遇到强噪音环境时一定要远离或者使用耳塞,尽量保护好耳朵。

活动中,黄莉莉医生还与我们分享了一些爱耳护耳的小妙招,如少掏耳屎、别把尖锐物放在耳边等。这些看似不起眼的细节,关乎我们的听力健康,不容忽视。(指导老师:谢秋萍)

★能“看”的耳朵

□小记者 王诗瑶
(洛江区第三实验小学四年级)

这次活动,我们参加的第一个游戏是“听声辨位”。我戴上眼罩、竖起耳朵,通过声音的远近和方向的变化,很快就锁定在我周围行走的志愿者的位

置。之后游戏增加了难度——需要说出路线。我屏住呼吸,仔细辨别脚步声的轻重变化,竟然准确地说出了路线!

接着是“辨声识物”,我们围成圆圈,中间传来各种敲击声:“叮咚”是玻璃杯,“哒哒”是铁盒,“沙沙”是装着豆子的塑料袋……当志愿者姐姐敲响三角铁时,我甚至能“看见”金属的光泽在空气中跳跃。原来耳朵不仅能听声音,还能感觉到物体的材质呢!

最后,黄医生还教我们正确的擤鼻涕方法:“要像开单扇门一样,先按一边鼻孔,再交替擤。”我认真地聆听、记录,不知不觉我的采访本上已经密密麻麻记满了“知识点”。

(指导老师:谢秋萍)

★改正不良行为

□小记者 黄雨萱
(洛江区第三实验小学五年级)

眼罩大王从天而降,挡住了我的火眼金睛,“听声辨物”大赛正热火朝天地进行,我的“耳朵王子”闪亮登场。一开始,“咚咚咚”的声音闯进我的耳朵,我绞尽脑汁也听不出是个啥东西,只能等着志愿者揭晓答案。然而经过几轮的练习,我发现我的耳朵越来越“灵”了,竟然答对了两次,拿到了不少小礼物呢。

耳朵是我们获取信息的重要渠道。长时间待在有噪音的环境中,使用尖锐物品掏耳朵,将耳朵长时间浸泡在水中……这些时常被我们忽视的行为,正在不知不觉地伤害着我们的耳朵。我们一定要及时改正不良习惯,为耳朵营造良好的环境。

(指导老师:杜远珠)

★“趣”享受耳时光

□小记者 吴明哲
(洛江区第三实验小学二年级)

这次活动的游戏很有趣。“听声辨位”有两种玩法:第一种,志愿者站在一处,哼唱几句歌词,我们依据歌声来判断她的位置;第二种,志愿者一边走动一边说话,我们通过聆听声音的变化判断她的行进路线。

“听声辨物”则是志愿者用物品敲击或者手捏东西发出声响,让我们猜测是什么物品。我表现得特别棒,每次都能准确猜出老师的位置,还成功识别出了志愿者手中的物品。这个游戏让我们在体验了声音与耳朵的奇妙关系。

(指导老师:黄维发)

★聆听与平衡

□小记者 郭洋
(洛江区第三实验小学四年级)

随着老师的一声令下,游戏开始了。志愿者在我们四周或轻声细语,或悄悄移动,我们则依靠耳朵捕捉声响,判断出他们的方位或是行进路线。第二个游戏中,志愿者利用不同的物品发出各具特色的声音,让我们竖起耳朵尝试辨别这些声音是什么物品发出的。通过游戏,我们深刻认识到耳朵的重要性。

讲座中,黄医生为我们揭开了耳朵的另一个功能——保持平衡。原来,耳朵与我们的平衡感紧密相连,内耳中的前庭系统负责感知我们的身体位置和运动状态,帮助我们保持身体的平衡呢。(指导老师:谢秋萍)