

警惕“隐形杀手”偷走听力

专家支招青少年护耳



茂名市人民医院耳鼻喉科主任傅国武接受记者采访。
茂名晚报记者张海锋 摄

茂名晚报讯 记者宁钰燕 张海锋 3月3日是第27个“全国爱耳日”。耳朵是感知世界的“收音器”，也是维持身体平衡的“导航仪”。如今，听力损伤与耳部疾病已逐渐成为威胁健康的“隐形杀手”。在全国爱耳日这天，茂名晚报记者专门采访了茂名市人民医院耳鼻喉科负责人傅国武，围绕青少年听力保护、科学用耳等热点问题，为

市民送上专业护耳指南。

警惕“渐进式”损伤： 网游正“偷走”青少年听力

“从门诊情况来看，青少年因听力问题前来就诊的人数呈明显上升趋势。”傅国武开门见山地指出，相较于传统的噪音环境，网络游戏正通过“渐进式”损伤，成为威胁青少年听力

的新隐患。长期高分贝的游戏音效、队友语音，配合入耳式耳机的直接刺激，容易损伤不可再生的内耳毛细胞，引发耳鸣、耳闷甚至感音神经性听力下降。游戏中的突发爆炸声、特效音，频繁出现也可能造成耳膜震动受损，甚至突发耳鸣。长时间沉迷游戏、佩戴耳机，还会让听觉神经持续紧张，内耳供血不足，加速听力衰退。

那么，如何在享受娱乐的同时保护听力？傅国武建议，耳机音量不超过设备最大音量的50%，优先选用头戴式隔音耳机；单次佩戴不超过40分钟，每玩40分钟休息10分钟；使用音箱外放时，保持1米以上距离，音量以听清为宜，避免全屋嘈杂；遇到强特效音时，及时调低音量或摘下耳机，避免瞬时冲击。

走出误区： 别把“反应慢”当“福气”

当孩子出现听力异常，家长该如何应对？傅国武强调，一旦发现孩子对声音反应迟钝或说话晚，应尽快前往三甲医院耳鼻喉科或听力中心进行全套听力检查，明确耳聋性质与程度。轻度听力损失可佩戴助听器，重度、极

重度耳聋且助听器效果不佳者，应尽早植入人工耳蜗，抓住最佳干预时机。

“千万不要把孩子的语言迟缓当作‘福气’，这往往是听力受损的重要信号。”傅国武特别提醒，有耳聋家族史、早产、黄疸、脑膜炎等病史的孩子，即使听力筛查通过，也应定期复查。

全民护耳 守护听力健康

除了针对青少年的特别提醒，傅国武也对全年龄段民众给出了综合护耳建议：避免长期使用耳机，遵循音量≤60%、时长≤60分钟原则，优先选头戴式耳机；远离鞭炮、演唱会等强噪音环境，必要时佩戴隔音耳塞；不随意用棉签、挖耳勺深掏耳朵，仅清理外耳道口即可；洗澡、游泳做好防水，进水后用棉签轻吸外耳，或单脚跳让水流流出，别用力擤鼻；擤鼻涕单侧轻擤，感冒及时治疗，防止中耳炎。避免长期熬夜、过度用耳，高血压/糖尿病患者需控指标，保护内耳供血；儿童不掏耳、远离噪音、不将小物件塞入耳道，老年人定期检测听力，出现耳鸣、听力下降及时就医。一旦出现耳痛、耳鸣、听力骤降、耳道流脓等症状，务必及时就诊，切勿自行用药。

非遗过大年 助力“百千万”

“2026化州粤美村跑”在笪桥镇开跑



茂名晚报讯 3月1日上午，“2026化州粤美村跑”活动在笪桥镇柑村火热启幕。2026名运动健儿齐聚广东南路革命化州教育基地，以奔跑追寻红色足迹，用脚步丈量橘乡热土，沉浸式感受化州推进“百千万工程”、建设美丽乡村的崭新气象。化州市委书记赖惠镇，化州市委副书记、市长梁金福，化州市政协主席陈伟强及化州市四套班子领导出席起跑仪式，并共同上台鸣笛发令。

发令声响，健儿齐奔，他们如箭离弦，迅速展开速度与激情的较量，现场气氛十分热烈。据了解，全长8.5公里的赛道以广东南路革命化州教育基地为起点，串联柑村、大沙田村、高志塘村等乡村路径，选手们穿行于田园风光与湖光山色之间，尽览“一步一景、一村一韵”的美丽橘乡新貌。参赛队伍里，既有精神矍铄的长者、朝气蓬勃的少年，也有结伴前行的知名跑团成员、全家出动的跑步达人家庭。大家不分年龄、不论快慢，并肩驰骋在乡间绿道上，完美诠释了全民健身活动凝聚人心的独特魅力。

活动现场文化氛围浓厚。醒狮献艺气势昂扬，省级非物质文化遗产“禾楼舞”轮番上演，传统民俗与运动活力交相辉映，为赛事增添浓郁乡土气息。同时，现场还布置了“百千万工程”专题展区与和美乡村市集，集中展示化州各镇街在产业发展、城乡风貌提升、乡村振兴等方面的阶段性成果，吸引跑友与村民驻足参观、互动体验，让大家在竞技之余，直观认识化州高质量发展的坚实步伐。

本次活动由化州市人民政府主办，化州市文化广电旅游体育局、市总工会、笪桥镇人民政府承办，笪桥镇柑村村委、化州市柑村强村农业发展有限公司协办。作为“十五五”规划开局之年，化州推动农文旅深度融合，探索乡村发展新路径的重要实践，该赛事以体育为纽带，将红色文化、乡村美景、民俗特色与全民健身有机结合，充分展现城乡协调发展的活力与成果。

(茂名日报社全媒体记者 梁郁文 通讯员 谢建伟 赖国武 林炳青 黄军超 黄弋乐)

茂名滨海发展集团探索“职工参与+企业兜底”公益植树新路径 80万元苗木托起“一片林”



茂名晚报讯 春到博贺湾，新绿荫街头。近日，在茂名滨海新区博贺湾大道先行示范段，一片由茂名滨海发展集团全体职工种下的“发展林”迎风摇曳、悄然成型。它的背后，是一场职工与企业“双向奔赴”的绿色实践，也是一家国企对这片土地的深情付出。

植树活动启动前，该集团发出苗木认捐倡议，职工响应踊跃，认捐总额近万元，集团同步统筹投入逾80万元苗木，共植滨海发展林，为绿美滨海先行段助力。

前期高标准完成了场地平整、道路铺设、景观配套等基础工程。植树当日，该集团干部职工们扶苗培土、引水浇灌，分工协作，干劲饱满。绿化种植共完成乔木、灌木百余棵，地被、草坪超千平方米。树种选择上，精心搭配了海南椰子、假槟榔、高杆蒲葵、霸王棕、酒瓶椰子、鸡蛋花等适生滨海品种，四季有景、生态与观赏兼美。每一棵树苗前，职工们悬挂刻有集团标识、活动主题及个人姓名的纪念牌，并在树前合影留念，是树木的“守护者”。

这片“发展林”，不仅是职工汗水的凝结，更是该集团为滨海新区铺展的一道绿色屏障。示范段地处新区风貌展示窗口，兼具景观提升与示范辐射双重功能。这片林地的意义，不止于眼前的绿意，它优化了区域人居环境，带动毗邻“东湾绿城”等项目价值提升，实现了生态效益、社会效益与经济效益的有机统一。

此次活动，是该集团深入响应“绿美广东”生态建设行动部署、贯彻落实《绿美广东生态建设行动计划》的重要举措。它以职工认捐为先导，以国企投入为支撑，探索出一条“职工参与+企业兜底”的绿色公益新路径。

未来，该集团将以先行段为起点，全面推进滨海新区乡村绿美工程，持续以职工参与和国企投入双轮驱动，让“绿美广东”在滨海落地生根、枝繁叶茂，为打造人与自然和谐共生的现代化滨海城市注入持久动能。

(文/图 茂名日报社全媒体记者 梁瑜智 见习记者 李泽贤 通讯员 吴思惠 魏子杰)