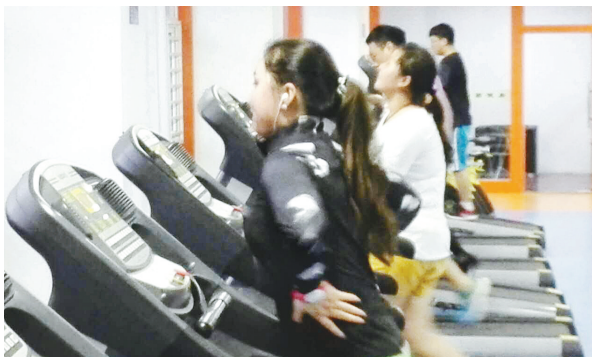
戴入耳式耳机跑步会磨损内耳

医生：可能对听力造成不可逆转的损伤

□文/图 本报记者 朱 红

时下到健身房锻炼的人越来越多，而在锻炼的同时，记者发现，在运动机上跑步的锻炼者，大多都戴有一个耳机，一边听音乐，一边跑步。市中心医院耳鼻喉科主任医师黄新辉告诉记者，在跑步时，长期佩戴耳机，特别是入耳式耳机，会直接磨损内耳，造成听力下降。



戴耳机锻炼者不少

市民赵先生因体质较弱，而加入到了健身的行列。按照健身教练的提议，刚开始，赵先生要先在跑步机上慢跑10分钟，然后根据体力，每天逐步增加时间和速度，如今一个月过去了，在跑步机上的时间已经增加到每天50分钟。漫长的50分钟对赵先生来说很枯燥，他看到周围的锻炼者都是锻炼的同时戴着耳机，于是他也买了个入耳式耳机，一边跑一边听音乐。没多久，赵先生就感觉自己的耳朵有轰鸣现象，即使不戴耳机的时候，也觉得不舒服。

运动戴耳机不可取

对此，黄新辉说，耳朵里有一根神经，当震动大时，会对内耳造成损害，这时候这根神经就会进行减缓，不让鼓膜产生过大的震荡。也就是说，一个人的耳朵本身是可以过滤一些高频的声音，放大一些低频的声音，具有双重保护作用。但耳机，特别是入耳式耳机则避开了这种双重保护，直接将声音传递给耳膜，这样势必损伤听力。

另外，外耳道的皮肤比较嫩，跑步时入耳式耳机会和外耳道产生一定的摩擦，容易造成划伤和擦伤。“因此，运动时最好不要戴耳机，特别是入耳式耳机。”黄新辉提醒。

日常生活中应该如何保护听力呢？黄新辉说，第一，每次戴耳机不能超过半个小时。第二，音量不要开得太大，如果一个人站在1米外给你讲话你听不清楚，那就表示应该降低音量了。第三，入耳式耳机最好不要戴，相比较，戴耳麦稍微好一点儿。“规劝那些跑步戴耳机的年轻人，一定不要不当回事儿，长此以往会对听力造成不可逆转的损伤，到那时就不好治疗了。”黄新辉提醒。

出门看天

春季是个烂漫的季节，河边垂杨柳、公园樱花树下，都是市民休闲的好场所，不过踏青、赏花，还得留心花粉，过敏性体质的人群易引发皮肤、呼吸道过敏症状。

今后三天天气

3月23日 多云，8℃~14℃。

3月24日 多云，5℃~15℃。

3月25日 多云，5℃~16℃。

（感谢周兆基提供信息）

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655宋丽君18236226550朱大丽

工商·资质·财务
房建●公路●市政●水利
通信●电力●消防●机电
装饰●园林●劳务●钢构
装修●通信●电梯●环评
快办营业执照●代理记账
电 话:15603959355 3222618
地 址:会展中心工商联大厦826室

热烈庆祝北京银行消费贷公司登陆漯河
公司主推公务员贷款、房贷、车贷、信用卡贷款。
欢迎新老客户光临指导！
咨询电话：0395-5679006 18039590090
地址：舟山路与黄河路交叉口北50米

宝泉佳创投资
寻找优质项目如房产、企业、新能源、学校、种植、医院、厂矿、在建工程等，高薪聘业务员，手续简单，放款迅速，不收取任何费用。
联系人：15805518582秦总
邮箱：2045656836@qq.com

婚介信息

世纪缘 本土专业婚介服务机构
世纪缘婚恋大讲堂开课啦！
全国加盟招商热线：4000931173
网址：www.sjyhjw.com
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：2193193 2121213

旺铺租售

急售 召陵区政府旁门面一间，25m²，低价急售。联系电话：13683957521

厂房仓库出租
银鸽大道东，有厂房仓库对外出租，交通便利，水电齐全，价格面议。李先生18903959888

出售 沙河旁亚泰名仕公馆2#楼21楼三室两厅两卫毛坯房，118m²，68万元。联系电话：15690689897

市中心门面出售
马路街与交通路交叉口向东100米，邻街，两层200m²，底价340万元，非诚勿扰！电话：18939597378

厂房招租
源汇区大刘镇，有厂房2000m²，临街门面500m²，水电齐全，交通便利。

售房 大河花园小高层，7楼130m²，10楼91m²，阳光福园22楼117m²，7楼90m²，淞江路西段方汇花园6楼108m²（不含阁楼），低价出售。
联系电话：13781713967

售门面房
金地·兰乔圣菲门面房，上下两层264.7m²，已精装，现营业中。地处老大桥东北侧，南临黄河路，东临小区正门，附近店铺密集。黄金地段位置优越，手续齐全，原价380万元，现价320万元，可按揭。
13903955896

百业信息

★商标注册★
15839595389
国家工商总局备案代理机构
15年相关行业代理经验：商标注册/专利申请/版权登记/公司注册

三星智能锁 三星智能马桶盖
13939531451

临街写字楼招租
嵩山路中段写字楼旺铺900m²对外招租（全框架、电梯、中央空调）。适合：开公司、养生会所、健身会所、早教班等。（可分租）
电话：13069563699

漯河门面
市内门面房应有尽有，买售门面我帮忙。
经纪人：18839585188

售房
兰乔圣菲15栋14/17，99m²，精装修，57万元。联系电话：15239577610
水木青城8楼，90m²，新房未装，27万元。联系电话：15839578887

出租
火车站昌建快捷宾馆写字楼，39m²，设施齐全，装修典雅。
出租电话：13781746666

投资咨询

急用钱，请找我 上班的、有车房的、保单的、做生意的均可贷，不收任何手续费。15890213739

个人贷款
上班族、有房族、有车族、保单族和有营业执照者均可贷。
18503955762

贷款！贷款！
个人贷款、公务员贷款、大学生贷款、公积金贷款、平安易贷、营业执照贷款、抵押贷款，手续简单，放款快。
15539501123(微信同号)

银行贷款
公务员、事业单位人员、名下有按揭房均可。最高额度30万元，放款快（1~3个工作日），利息低，前后期无任何费用，一次合作终身朋友。
财富热线：13523746351

寻求合作
现有厂地、厂房、好项目，寻求合作。
电话：17703953066

急售
会展中心旁孟南三利花园房屋，一楼带院，140m²，精装修，木地板，有空调，另有暖气，价格面议，中介勿扰。
电话：15039537638

标准厂房出租
西平县城产业集聚区内
花园式工厂8000m²车间长期出租（仅限食品类加工），交通便利，紧临107国道，办公楼、宿舍、食堂、水电气设施齐全。
电话：18003958177 贺先生

保洁服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

乐帮家政 工商注册
月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工
5571157 18639995528

（工商注册）信德保洁公司
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 外墙清洗 抛光 打蜡
www.lhxdbj.com 电话：15039500115

招聘信息

高薪诚聘 内科医生5名，另招护士数名。电话：13673826187

招工作人员20名： 资料管理员、行政办公员、业务管理员，25岁~45岁，月薪1500元~5000元。15239538612周主任

高薪诚聘 业务经理年薪20万元 15036996316张经理

中玉房地产经纪公司
房产抵押贷款
月息1分5
手续简单 当天放款
坚持诚信经营 办理快捷高效
2312688 3122333
13938025083

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址：郾城太行山路北段沙田艺林苑斜对面 电话：6155120

家政服务

巾帼月嫂公司
金牌月嫂 育婴师 保姆 护工 保洁
3156865 13939537899

家天下家政公司 工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

心理咨询

专业解决青少年问题
博瑞智教育：厌学、网瘾、叛逆、早恋等
泰山路实验中学南 3132277 13323678987

教育培训

神奇英语 专补极差
2小时就见效
10小时净增30分
英语名师找遍，成绩仍然极差，请找补差专家：河南教育报刊社英语版主，英语词汇学硕士，漯河高中英语名师LEVEL。著有《英语单词过目不忘神记100法》、《中高考英语快速提分秘笈》等书5部，单词过目不忘，语法歌诀速记，考试看题特征就答对。周末一对一、一对二辅导，对象：从初一到高三。承诺：初高中学生学后由厌学变为爱不释手，成绩由30分猛升到80分，特别是80分左右的初高中学生，五回就可净增30分以上，达到110分。
沙北辽河花园内 13781729530

兼职信息

要兼职 要派单 要旅游 找海岩
漯河海岩兼职中心携3000名人才，为商家提供专业发传单、促销、家教、企业管理和市场营销咨询、人才推荐与培训、装饰装修。漯河畅游天下旅行社，带您天下畅游。另招畅游天下旅行社暨金点子广告传媒专兼职营销经理10名。
微信暨QQ:2505887798 电话:15139518399

汽车租售

114转 顺利汽车租赁
租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。
美盛大厦左拐角 电话：2129777
2189799 13839510998 13939588683
泰山路烟草宾馆201房间15139555517

●征婚：女（32944）32岁，无婚史，1.65米，本科教师，肤白靓丽有素质。寻成熟稳重、踏实上进的男孩。电话：2116177 QQ：982338431 微信:luo-he6179

●征婚：男（31773）34岁，1.76米，无婚史，本科经商，成熟稳重，房车俱全。觅苗条靓丽、有素质、家教好的女孩。电话：2193193 QQ:982338431 微信：zsx15936616011

●征婚：男（31853）29岁，无婚史，1.72米，国企销售经理，阳光帅气，成熟稳重。觅职业稳定有修养、有气质的女孩。电话：13383953328 QQ：1516560122 微信：lhsjyhj

●征婚：女（32612）26岁，无婚史，1.68米，独生女，本科事业单位上班，高挑靓丽，大方开朗。寻有文凭、职业稳定、有事业上进心的男孩。电话：13523953597 QQ：715865567 微信：luohe6179

创世纪情缘婚介（漯河店） CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

女，33岁，1.68米，无婚史，本科，文静靓丽，有修养、有能力、企业高管。觅成熟稳重、有上进心、事业单位上班的男孩。13346862926 QQ :642739137

女，31岁，1.62米，无婚史，本科，有住房，形象好气质佳，现在北京公司做高管。觅年龄相当，北京或者漯河本地的优秀男孩。18939531265 QQ：2574846676

男，45岁，1.80米，离异，沉稳可靠，喜欢登山骑车，有一女儿上高中。觅：年龄相当、贤惠持家的女士。0395-3380177 QQ：1813038354

男，30岁，1.75米，离异，本科，事业单位，有车有房，有一女儿跟女方。觅职业稳定、善良有素质的女士。0395-3372977 QQ: 1813038354

地址:市人民路与五一路交叉口西50米南中原银行(三楼)
电话:3380177
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

养老服务

漯河健安养老院
环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路，3515院内。15903955850