

戴耳机听音乐 每天别超过 30 分钟

医药保健



丽明 报道
lm@sph.com.sg
小时新闻热线：
00-8227288
MS 传照片：
918727

现在的年轻人常用
听音乐、上网或打
游戏，并且喜欢把音量
调高，却没有意识到长
时间这样做会造成听力

伊丽莎白医院耳鼻
专科顾问医生苏文
庆采访时表示：“如果
戴耳机听音乐，又把音
量调到90分贝以上，
超过30分钟就会成

为一种慢性伤害。长久
下来，听力就会受
损。”

就算听力不受损，
耳机戴久了也会有头晕
脑胀的症状，因为高分
贝的声音会让血压上
升。

如果戴耳机听音
乐，有出现不舒服的现

象，如：耳朵痛、头
晕、恶心等，就要及时
摘下耳机。

苏医生说：“耳朵
和其他器官一样都需要
时间休息，因此，应该
把音量调高到80至90
分贝，每天不可超过1个
小时，最好限制在30分
钟以内。”



▲苏文庆医生表
示，用耳机听音乐，
把音量调高到90分贝
以上，长久下来，听
力就会受损。

听力会受损 血压会上升

经常听噪音 日损1%听力

很多年轻人在听MP3时都喜欢重低
音，觉得听起来比较有力。但医生提醒，
重低音力道强劲、缺乏细节，对听力的影
响更大，容易使耳朵酸痛，慢慢降低听力。

苏医生表示：“遗憾的是，听力受损是无法恢复或治疗的，只
能永久配戴助听器，因此，劝告年轻人用耳机听音乐时要注意保持
适中的低音。”

喜欢到吵杂环境（如迪斯科舞厅）的年轻人也要留意，太强烈
的音响，有可能让耳朵出现暂时性的听觉障碍问题。如果能尽快让
耳朵休息，这种听力障碍通常会在第二天恢复99%。

但是，如果耳朵经常暴露在这种高分贝的环境中，哪怕是每天
只损失1%听力，长期下来，听力也会严重受损，以至无法治疗。



各种声音音量

市面上销售的MP3
无法显示音量的分贝，
无从知道自己到底调到
音量。以下是一些常见
参考。

- 正常交谈声音：
- 街道上的声音：
- 酒吧吵杂声音：
- 飞机起飞声音：