

■记者 曾雨 通讯员 李毓霞



太和专家建议：连续戴耳机时间不宜超过**40分钟**

朱俊指出，耳朵是很敏感的器官，

值得注意的是，很多人有听音乐睡觉的习惯，以为人睡着了，就不会对

如何保护听力 专家有建议

饮食上要清淡,少吸烟喝酒,当有耳鸣症状时更要如此。泡酒吧或开车放音乐,音量不要调太高;别老掏耳朵,以免引起炎症,造成听力下降。重视日常体检,听力下降可能与糖尿病、心血管疾病、甲亢等其他疾病有关。