

长时间听蝉鸣损伤听力?

专家提醒:或致永久性听力损伤

■据新华社微信

正值夏天,社交平台上有不少网友发帖称,相较往年,今年的蝉鸣声好像特别响。

对此,中国农业科学院植物保护研究所专家称,蝉鸣的响声变大,高温天气是关键因素之一。持续的高温天气就像给雄蝉们打了“兴奋剂”,温度越高,它们为了求偶鸣叫得就越频繁、越响亮。

值得注意的是,蝉鸣声在峰值时能达到80多分贝,相当于持续的电钻声,有人甚至因此听力受损。

据杭州市临平区融媒体中心8月1日报道,最近,孙先生起床的时候,突然感觉耳朵闷闷的,对声音刺激的反应似乎减弱了。接下来的几天,孙先生的耳朵状况没有改善,他赶紧就医做了听力检查。之后,孙先生被确诊为噪声性高频听损。

医生表示,突发性耳聋很常见,但像孙先生这样因蝉鸣影响,直接导致耳聋的案例还是比较少见。据了解,孙先生的小区绿化比较茂密,每天晚上蝉鸣此起彼伏。晚上听着蝉鸣声的孙先生睡眠质量变差,多方因素叠加,导致出现耳聋症状。

医生介绍,每年夏季,门诊都会接诊几例与蝉鸣噪声相关的听力受损患者。

而就在前几天,一则“学生露营4小时听蝉鸣致听力受损”的消息,也引发关注。据纵览新闻报道,18岁的杨同学暑期进山露营,正午蝉鸣密集。连续

4小时身处嘈杂环境后,杨同学当晚明显感觉耳朵闷胀,难以听清鸟鸣、手机提示音等细碎高音。检查显示,其确诊噪声性高频听损。

宁波大学附属第一医院耳鼻咽喉头颈外科李吉副主任医师对此提醒:蝉鸣本质是高频噪声,长时间暴露极易损伤内耳毛细胞,损伤一旦发展至不可逆阶段,终身无法复原。

60岁园林工人刘师傅从事林间绿化作业12年,每年6至8月期间需长时间在树下修剪,持续接触集群蝉鸣。长时间的噪声刺激,令他饱受高频耳鸣困扰,常常听不清女性说话、低声交谈内容。检查结果提示,刘师傅属于噪声性感音神经性听力损失。

医生解释:短时高分贝蝉鸣只会造成毛细胞水肿,及时干预可恢复;长时间的刺激导致毛细胞坏死,只能靠助听器改善。蝉鸣声波集中在3000~8000Hz高频,恰好冲击耳蜗脆弱的高频感知细胞,单只蝉鸣在70分贝左右,群鸣可能突破85分贝安全线,高频听力最先受损。

对于如何做好防护的问题,医生提醒——
10点到16点蝉鸣最强,应减少密林长时间停留;
林间久待时,可以佩戴隔音耳塞,同时勿长时间站在蝉群树下;

出现耳闷、耳鸣、听不清高音,应立刻离开噪声,若症状一直不缓解,需要及时做听力检测;
儿童、听力偏弱人群要注意重点防护。

“好多大学生不懂邮件礼仪”上热搜

网友:强烈建议纳入课程

■据央视网

近日,话题“发现好多大学生不懂邮件礼仪”引发热议。

根据网友讨论,不少求职、实习阶段的大学生将电子邮件当作微信随意发送,缺少标题、称谓混乱、行文口语化、附件遗漏等问题频频出现。也有网友回忆起自己第一次发电子邮件,要在各种网站搜索模板……不少网友呼吁将邮件礼仪纳入礼仪课程,也有人认为职场沟通早已多元化,烦琐礼仪不利于提升效率。

其实,国内早有高校将邮件礼仪放入教学内容中。例如,北京大学基础医学院就通过官方微信公

众号发布了“邮件礼仪指南”,涵盖邮箱选择、主题、附件与链接、邮件发送设置等七大模块,结合师生沟通、科研协作、求职发展等场景给出实操指南。

这份指南还提示,关键信息可使用颜色标注,但仅限一种颜色(推荐红色),且仅用于标注实验截止时间、申报截止日期等核心内容。优先使用加粗替代颜色标注,过多颜色会分散阅读注意力;涉及科研术语与实验数据的标注,需确保严谨无歧义。

此外,公开信息显示,北京大学环境科学与工程学院也曾开设培训讲座,从“社交生活”与“学术交流”两个方面介绍邮件写作需要注意的礼仪。

一封规范的电邮,不仅是职场好习惯的体现,也是展现细心靠谱特质的加分项。

如何发送一封得体的电子邮件? 注意以下细节

01

主题:清晰凝练

●关于邮件主题,建议使用“核心事件+关键信息”的格式,清晰凝练地概括邮件主旨,让收件人一眼就能了解邮件的目的。

02

称呼:正式礼貌

●邮件开头,建议使用对方尊称,注意称呼顶格书写,另起一行再开始正文。

03

正文:问候+事件描述

●正文是邮件的核心,建议采用“背景+核心问题+请求”的叙述结构。开头先简单问候“您好”,然后进入正题。若篇幅较长,建议分段呈现。

04

附件:正文中标注

●若邮件包含附件,请在正文中明确提示“详见附件”,并确认附件格式是否正确。

05

结尾:期待+祝福

●邮件结尾,如需对方回复,可以表达“期待您的回复”,并加上祝福语“祝好”。

06

落款:署名+联系方式

●邮件末尾,请加上发件人的完整信息(姓名、所在单位/学校、常用联系方式等),如有电子名片,可直接加入邮件签名。

高温津贴领取链接

千万别点!

有人已中招



■据人民日报客户端

近日,浙江嘉兴某企业员工高先生收到一条高温津贴领取链接。

他看消息来自企业微信里的同事,想想现在正是高温季节,顿时放下防备,点击链接,按步骤填写了自己的身份证、银行卡等信息,可下一秒……

高先生没等来补贴,却收到了三笔莫名其妙的扣款信息,共计约1800元。这时他突然意识到,刚才申领时不仅填写了自己的身份信息、银行账号,还把支付密码和验证码也填进去了。意识到被骗的高先生马上报警。

反诈队员赶到现场后,第一时间向高先生的企业微信同事核实:“我好久都没有用过企业微信了,根本没有发过消息。”原来是骗子盗用了同事的账号,向通讯录好友群发了诈骗信息。

目前,案件还在侦办中。警方提醒,任何单位发放高温津贴均不需要个人申领。如果接收到类似可疑邮件或链接,务必第一时间与所在单位相关部门核实,以免上当受骗。

夏天吃冷饮太急

小心“冰淇淋头痛”

■据人民日报客户端

“冰淇淋头痛”又叫“冷刺激性头痛”,是人在摄入冷物质(比如冰淇淋、冰水甚至冷空气)后立即出现的头痛,头痛部位一般在前额、双侧太阳穴,疼痛一般为尖锐的刺痛、大脑冰冻感,停止进食寒冷食物后头痛会缓解。

厦门大学附属第一医院神经内科副主任医师方杰解释,当冰冷食物快速进入口腔,上颚及咽部温度会急剧下降,冷刺激信号经过三叉神经、舌咽迷走神经传入大脑,疼痛物质释放、血管快速收缩和扩张,从而引起头痛发作。但等到上颚和咽部温度恢复正常后大脑就会“解冻”,头疼也随之解除。

“冰淇淋头痛”的患病率可能在10%~50%之间,青少年和儿童比较高一些,可能达到60%,甚至出现只要吃冰淇淋就发作的情况。

“虽然此类头痛会引起强烈的不适感,但它通常短暂且不留后遗症。”方杰解释,“冰淇淋头痛”所持续的时间与个体对冷刺激的敏感度、血管反应和神经传导有关,数秒至数分钟即可缓解。但如果患者经常遭受冰淇淋头痛,或即使采用了“小口慢咽”的方法仍然诱发严重头痛,建议就诊头痛专病门诊,寻求医生的专业建议。

方杰建议,吃冷饮时不能太急,不能狼吞虎咽,不要把冷饮直接吞到口腔后部。采取小口慢咽的方式,是那些易受‘冰淇淋头痛’困扰人群在夏日安全享受清凉食物的有效办法。如果已经出现了头痛,立即停止继续进食,尝试将舌头紧贴上颚,如果长时间不能缓解或反复频繁发作,应立即就医,明确是否有脑血管病等颅内严重继发疾病。