

别把蝉鸣当白噪音 小心永久性高频听力损伤

盛夏江南，林荫间蝉鸣此起彼伏。不少市民偏爱绵长蝉声，将其视作治愈心绪的自然白噪音，有人甚至喜欢长时间在林间静听。

宁波大学附属第一医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师李吉却发出了特别警示：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。

“门诊每年夏季都会接诊多例与蝉鸣噪声相关的听力受损患者，很多人存在认知误区，觉得自然声响不会伤害耳朵。”李吉表示，临床中两类病例极具代表性，直观展现蝉鸣对听力的不同影响结局。



蝉。
通讯员 秋浦 摄

1 噪声伤害分为两级

18岁的杨同学暑期进山露营，正午密林蝉鸣密集，全程未佩戴隔音防护用品。连续4小时身处嘈杂环境后，她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。

听力检查显示，患者4000Hz、6000Hz高频听力阈值上升25分贝，确诊暂时性噪声性高频听损。经过药物治疗，严格远离噪声环境，14天后杨同学的高频听力基本恢复。

而60岁的园林工人刘师傅从事林间绿化作业12年，每年6月至8月全天在树下修剪，长期持续接触集群蝉鸣。蝉鸣峰值可达85分贝至95分贝，长年累月的噪声刺激，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。纯音测听结果提示，4000Hz高频听力下降40分贝，属于永久性噪声性感音神经性听力损失。

李吉解释，暂时性听损多由单次数小时高分贝噪音刺激引发，典型感受为耳闷、高音模糊、间断耳鸣。此时毛细胞仅出现水肿，及时撤离噪声环境，休养1周至2周后听力大多能够恢复。“耳蜗内负责听觉的毛细胞一旦坏死无法再生，这类永久性损伤没有办法彻底治愈，患者只能依靠助听器补偿受损的高频听力。”李吉说。

2 蝉鸣“专攻”高频听力

为什么蝉鸣更容易损伤高频听力？李吉从声学特点与人耳生理结构作出详细解读：

蝉鸣声波主要集中在3000Hz~8000Hz高频区间，刚好对应耳蜗承担高频声音感知的听觉毛细胞；人们日常交流言语多分布在中低频，耳朵对此耐受度更高。单只蝉鸣音量约70分贝，成片树林蝉群齐鸣时，音量能够突破85分贝噪声安全阈值，持续冲击内耳纤毛。

“耳蜗底部掌管高频听力的毛细胞纤毛纤细、耐受能力最差，遭遇噪声冲击时最先受损，这也是噪声性听力损伤最典型特征：高频听力率先失守。”李吉说道。

今年市民普遍感受到蝉更多、叫声格外刺耳，李吉也作出科普解读。螳螂、黑蚱蝉、蒙古寒蝉多周期种群同步出土，叠加前两年气候适宜幼虫发育、城市绿化持续完善、户外农药使用减少，蝉种群迎来爆发期。所以，不少市民感觉今年蝉鸣特别厉害。

3 学会居家听力自查

高频听力损伤隐蔽性极强，日常交谈不受明显影响，极易被忽视。李吉梳理多项典型预警信号，方便市民自查：

嘈杂环境中难以分辨s、sh、z等轻辅音；
听不到鸟鸣、细碎虫鸣、手表嘀嗒等细微声响；
不自觉调高电视、手机音量；
耳朵容易酸胀，对尖锐声响格外敏感。
结合夏季户外场景，李吉给出了一套防护建议：

10:00~16:00是蝉鸣高峰时段，尽量减少在密林长时间停留；
如在林间、公园长时间逗留，建议佩戴海绵隔音耳塞；
不要近距离长时间驻足蝉群聚集的树木下方。

“一旦出现耳闷、高频耳鸣、听不清细微高音，请立刻远离噪声环境；倘若症状持续3天没有缓解，一定要前往耳鼻喉科完善纯音测听。儿童、本身存在耳鸣或听力偏弱人群，更要加强防护。”李吉强调。

4 耳内“蝉鸣”更要注意

需要指出的是，还有一种“蝉鸣”也要警惕。不少人安静时，耳边莫名响起类似蝉鸣的滋滋电流声。李吉提醒，这也是高频毛细胞受损发出的重要信号。

46岁的程女士受听力损失困扰四五年，伴随全天候严重耳鸣，长期依靠镇静药物才能入睡。合并多种基础疾病的她，选配搭载声治疗功能的助听器，经过个性化调试，收效显著。

71岁的陈先生确诊高频下降型感音神经性听损5年，嘈杂环境交流吃力，耳鸣长期造成入睡困难。规范干预3个月后，家属明显感受到沟通更加顺畅，老人能够独立外出社交；借助睡前声治疗，耳鸣带来的焦虑有效缓解。

李吉介绍，耳鸣发病机制十分复杂，至今仍是临床诊疗热点。“如果能精准找到病因开展针对性干预，疗效相对理想。但多数耳鸣难以锁定单一诱因，临床多采用综合治疗方案治疗。”

记者 林伟 通讯员 庞赞

为什么周日的“班味”比周一更重？

周五下班时一身轻松，周六整天自在惬意，可一到周日，尤其是周日下午和晚上，一种说不清道不明的烦躁、心慌就悄悄找上门。

宁波大学附属康宁医院普通精神科副主任医师郑飞杰表示，这是绝大多数上班族都会出现的正常情绪反应。“在心理学上，它被称为‘周日综合征’。它不是心理疾病，而是身心在提醒我们：你太累了，需要好好地、科学地休息。”他说。

为什么会有周日综合征？

小陈(化姓)是一家公司的白领，刚入职半年，想表现得好一点，做事追求完美，经常周日一天都在为周一做准备和铺垫，“因为周一要开例会，如果没提前做好一些事情，可能会被批评复盘。”她无奈地表示，别人周日是休息的，她的周日却比工作日压力更大。

郑飞杰表示，像小陈这样初入职场、追求完美、又处在高压环境下的年轻人，是周日综合征的高发人群，因为他们对工作缺乏掌控感，却又对自己要求极高，休息日就成了另一种“隐形加班”。

郑飞杰分析，周日综合征的根源，其实是身心状态的快速切换失衡。

工作日里，人们长期处于规律、紧绷、目标明确的工作模式，大脑时刻保持警觉；到了周末，尤其是周六，人们彻底放松、放下约束，身心切换到松弛、自由的休息模式。

而周日恰好是从放松回归到紧绷的过渡节点，理智知道第二天要回归忙碌，但情绪和身体还沉浸在休息的舒适状态里。这种理智与情绪的冲突，直接催生了烦躁、焦虑的负面情绪。

郑飞杰结合门诊案例，发现有周日综合征的人群存在一些共性：个性敏感、易受暗示型的人，领导敲一下桌子就惶惶不可终日；初入职场的人；工作和生活分不开的人；有高度责任心、在高压环境下工作的人。

接纳疲惫、科学调节

郑飞杰提出了几点建议，帮助大家缓解周日的内耗情绪。

第一，接纳自己的状态。首先要接受这是合理的，不要因为焦虑而更加焦虑，避免二次情绪消耗。

第二，建立缓冲过渡机制。不要瞬间切换状态，循序渐进地进入工作节奏。周六完全放松，周日预留半天缓冲时间，按时起床、简单收拾房间，让身心平缓过渡。可以适当为下周工作进行简单整理，但要把握好度，不要变成加班。

第三，拒绝压力前置，划清边界。周日不要主动复盘工作，不要预想周一难题，告诉自己：“周一的问题，周一再解决。”守住休息的边界，就是最好的情绪自愈。

第四，优化周末作息。尽量不要让周末作息和工作日落差太大，不要通宵熬夜、昼夜颠倒。

第五，用“微小期待”替代“对周一的恐惧”。给周一设置一个低成本的小期待，比如一杯喜欢的咖啡、一份爱吃的早餐、午休看一集短剧……当周一不再是纯粹的压力代名词，而是带有一点小美好的日子，周日的焦虑也会有所缓解。

“在快节奏的生活中，不必要求自己时刻紧绷、永远高效，允许自己有情绪波动，允许周末有短暂的失落和烦躁。学会接纳疲惫、科学调节，不用自我苛责。好好休息，本身就是上班族最重要的充电方式。”郑飞杰说。

记者 林桦 通讯员 李湘兰