



1 听得见，但是听不清？



在日常生活中，你是否遇到过这种情况：别人说话你明明听得见，却要反复追问“你在说什么？”；在KTV、餐厅等嘈杂的环境中，总是跟不上别人的对话节奏；打电话时，必须把音量调到最大才能听清细节？

2 隐性杀手：哪些因素在悄悄损伤听力

隐性听力损失的本质，是耳蜗内毛细胞与听神经之间的“连接”受损，这些“连接”（突触）负责将声音信号精确传递给大脑。



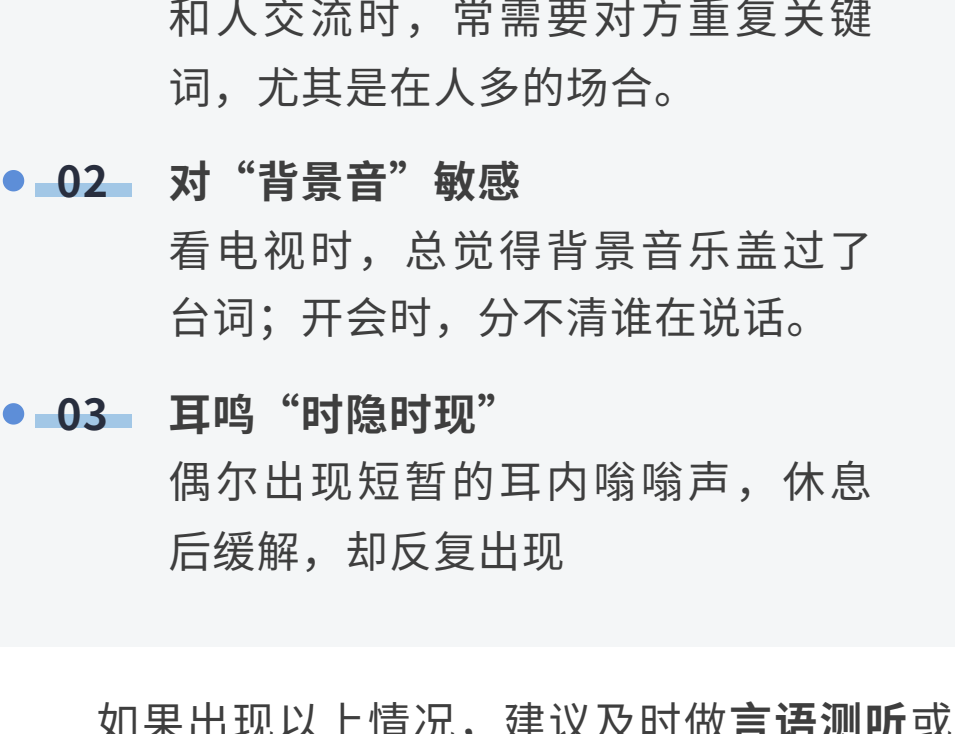
最常见诱因

- **01 长期“低强度”噪声浸泡**
不只有高分贝会损伤耳朵，每天通勤时耳机播放的音乐（即便音量不算特别大）、办公室持续的空调声、邻居家偶尔的装修噪音，长期累积也会磨损听觉突触。研究显示，每周使用耳机超过15h的人，患隐性听力损失的风险增加40%。
- **02 突发噪音“后遗症”**
一次演唱会、烟花爆竹的巨响，或突发的车祸噪音，即便当时没有出现耳痛、耳鸣，也可能造成突触“隐形断裂”。这种损失可能在数月甚至数年后才显现。
- **03 年龄与健康隐患**
35岁后听觉突触会自然衰退，而糖尿病、高血压患者因血管供血不足，会加速突触损伤。此外，长期熬夜精神压力大也会降低听觉系统的修复能力。



3 3个信号，自测是否中招

隐性听力损失早期症状并不明显，具有一定隐蔽性，但身体会发出这些“预警”：



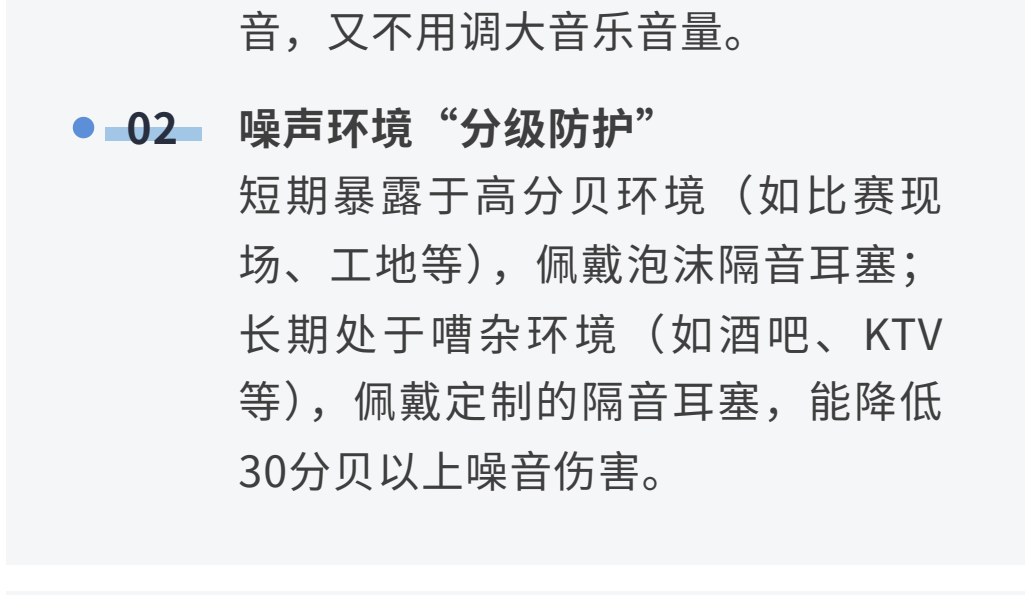
身体警告

- **01 对话依赖“重复”**
和人交流时，常需要对方重复关键词，尤其是在人多的场合。
- **02 对“背景音”敏感**
看电视时，总觉得背景音乐盖过了台词；开会时，分不清谁在说话。
- **03 耳鸣“时隐时现”**
偶尔出现短暂的耳内嗡嗡声，休息后缓解，却反复出现

如果出现以上情况，建议及时做**言语测听**或**听性脑干反应测试**，这两项检查能比较精确地发现突触损伤，相比普通纯音测听更适合筛查隐性听力问题。

4 4个习惯，守住听觉“精确度”

隐性听力损失虽可逆性有限，但我们可以在前期做好防护尽量避免或者让它延缓进展：



日常护耳

- **01 耳机“进阶用法”**
在“60-60原则”基础上，优先选择“环境音模式”的降噪耳机。通勤时开启该模式，既能听清外界声音，又不用调大音乐音量。
- **02 噪声环境“分级防护”**
短期暴露于高分贝环境（如比赛现场、工地等），佩戴泡沫隔音耳塞；长期处于嘈杂环境（如酒吧、KTV等），佩戴定制的隔音耳塞，能降低30分贝以上噪音伤害。
- **03 给耳朵“做保养”**
每天用5分钟进行“听觉放松”——闭眼静听周围的自然声音（如鸟鸣、风声、水流声等），让听觉系统从电子设备中“解脱”。同时多吃富含锌的食物（如坚果、贝类），帮助神经突触修复。
- **04 定期“深度检查”**
每年除了常规的体检外，最好加做一次言语测听。尤其是经常戴耳机、身处噪音环境的人群，30岁后更加需要重视

别让“听得见却听不清”悄悄拉远你与世界的距离。听觉的精确度，藏在每一次调小的耳机音量里，藏在每一次主动的噪音防护中。好好保护耳朵，才能清晰听见生活中的每一处细节。



5 关于爱思维

杭州爱思维仪器有限公司成立于2020年8月12日，作为专业提供医用电子仪器设备的高科技企业，深耕电声诊断仪器、临床检验分析仪器、医用光学仪器等领域。自主开发完成了多款纯音听力计、中耳分析仪（耳声阻抗/导纳测试仪）、耳声发射听力筛查仪等产品。

公司坚持“携手共进，合作共赢”的理念，致力于为大家提供功能更全面、技术更精良的测听设备。

相关产品 / Related products



AISW1101
科研型听力计

AISW1201
诊断型听力计

AISW1401
筛查型听力计

AISW3101
耳声发射听力测试仪

AISW1202
诊断型听力计

AISW2101
中耳分析仪

AISW3201
耳声发射听力筛查仪

静音测听室



咨询电话：177-9983-5221

地址：浙江省杭州市余杭区闲林街道闲兴路37号

网址：<http://www.hzaisw.com>

电话：0571-8905-5939

