

为什么有些声音让人浑身难受

你有没有这样的感受:有些特定的声音,明明不太响,却会让人浑身难受,比如,指甲划黑板、吃饭吧唧嘴、咳嗽清嗓子、打字敲键盘……为什么某些声音会带来不适感?声音对健康有哪些影响?如何才能给生活“降噪”?

有些声音为什么会让人感到不适

部分人对特定的声音感到抗拒,影响因素主要有以下3个:
声音的频率范围 一般情况下,人耳能够识别的声音频率在20Hz—20000Hz之间,叫做可听声。人平时说话的声音,基础频率只在80Hz—260Hz之间。2000Hz—5000Hz是人耳最敏感的反应区间,当声音在这一范围内会令人不快。比如,指甲挠黑板、刀子刮玻璃、人类的尖叫声等,都属于这个频率范围。
从神经学的角度上解释则是,大脑中的杏仁核让我们感到难受。杏仁核在听到指甲刮黑板等的声音时,会异常“抽疯”。于

是,霸道地接管了大脑听觉的任务,向听觉皮层发出痛苦的信息。
人体生理结构差异 人们可以接受的声音频率范围以及相关生理结构存在差异。即使是“刺耳的声音”,每个人都有不同的情感反应倾向、容忍度和听力阈值。对于同样的声音刺激,有人难以忍受,有人没有太强烈的感觉,还有人会联想到其他特定场景。
恐声症 恐声症是对个别声音特别敏感,具体表现为不能容忍某些声音,比如吃饭吧唧嘴、清嗓、呃嘴、敲键盘、闹钟响、不锈钢容器刮蹭、粗粗的呼吸声

音等。这些声音可能别人听起来没什么,甚至感觉不到,但对于恐声症患者来说,却能“直击灵魂”。他们对特定声音产生厌恶、暴躁、抓狂或焦虑不安等负面情绪,有时候还会心跳加速、大量出汗、肌肉痉挛。
此外,一项发表于美国期刊《神经科学杂志》上的新研究表明,某些恐声症与大脑中增强的“镜像行为”联系了起来:恐声症患者会觉得自己在模仿可以产生这些触发声的嘴部动作。比如,咀嚼声、吞咽声、咳嗽声等。



给生活“降噪”

平日里难免要和各种噪音打交道,想要不被它影响,可以试着做到以下几点,给生活“降噪”:
装修时加吸音材料 装修时,加隔音吊顶、石膏板是常用的隔音方法,可添加吸音棉、隔音毡和高密度泡沫板等吸音材料。
戴降噪耳机或耳塞 如有些不可抗因素导致噪声较大,比如装修声,可戴上降噪耳机,减少噪音损伤;可佩戴睡眠耳塞入睡,注意勤清洁、勤换。
需要提醒的是,不要戴着耳机听音乐入睡,长期如此会导致听力受损,甚至耳聋。
进行积极心理暗示 可以通过心理暗示控制自己对噪音的感知。一项研究发现,当参与者努力去忽视那些噪音时,他们的不愉快程度会有所下降。
短暂远离噪音源 开车(车速较快)时尽量别开窗,风噪声可能会超过100分贝。

去酒吧、体育赛事等嘈杂场所时,“间歇式”离开能减少噪音带来的伤害,即便是10分钟—15分钟的短暂休息,对内耳的听毛细胞也会有好处。
此外,周末可以去公园找一处安静之地,享受片刻安宁。
日用品选噪声小的 选用家居用品时,比如搅拌机、豆浆机、吸尘器、吹风机等,尽量选择低噪音的,有利于自己健康的同时,还能减少对邻居的影响。
有室内运动习惯的人,最好选择抗阻类运动,做有氧运动时可铺个地毯或防震垫。室内穿的拖鞋鞋底要柔软,以免走路时“啪嗒啪嗒”响;桌椅脚贴上防滑垫,避免推拉时产生噪音。家里有孩子,可铺设泡沫垫或爬行垫,并告诉孩子不要大吼大叫或乱丢东西、蹦蹦跳跳,养成“静音”的好习惯。
据《生命时报》

噪音对身体的伤害

有些声音会让人感到烦躁或厌恶,但还有些声音却会对健康状况造成影响。声音的强度,会用“分贝”来度量,一般来说,30分贝为安静的房间;40分贝是正常室内交流的声音;70分贝是吸尘器的声音;90分贝为摩托车引擎发动的声音;100分贝相当于装修时电钻的声音;110分贝时,人体就会明显感到难以承受。
如果声音让人不舒服,就说明声源已造成噪音污染。早在2011年底,世界卫生组织就发布了《噪声污染导致的疾病负担报告》,认为噪声危害仅次于空气污染。
听力受损 长时间、大音量的噪声可通过损害内耳毛细胞、

螺旋器、听神经纤维、听神经元等,导致听力下降。突然猛烈的噪声可导致鼓膜损伤,出现听力下降、噪声性耳聋;若耳内前庭感受器受损,会导致眩晕、呕吐、走路不稳等。
持续干扰睡眠 通常超40分贝的连续噪声就可能“叫醒”浅睡眠的人,超60分贝的突发噪声则可能惊醒大部分人。睡眠长期频繁被噪音干扰,会使人神经衰弱,甚至抑郁。
影响血管健康 持续遭受噪音干扰,会导致高血压、心脏病、中风风险升高。个体无法控制的噪声源头会成为一种压力,导致身体分泌肾上腺素等“压力激

素”,影响血管结构。
增加老年痴呆风险 《英国医学杂志》发文表明,交通噪音会增加老年痴呆风险。研究者推测,可能与应激激素的释放和睡眠紊乱、导致冠心病、改变免疫系统、激发炎症等有关。
导致血压上升 《欧洲心脏杂志》刊文指出,当来自道路交通、飞机升降或同伴打鼾的噪声超过35分贝时,人的血压就会上升,噪声越大,血压越高。
让腰围变粗 瑞典一项长达4年的追踪调查发现,生活在噪声污染较重地区的人,腰围相对更大。噪声每增加10分贝,腰围就会增加1厘米。

撕倒刺的伤害有多“深”

指甲周围的倒刺,医学上将其称为“逆剥”。逆向剥脱的表现是表皮开裂,呈三角形脱开,最后形成了小刺样的突起物。倒刺一碰就疼,又有碍美观,很多人有强迫症,一定要把它撕掉。但“十指连心”,手指末梢神经丰富,如贸然撕掉,不但会瞬间产生刺痛,而且可能导致倒刺越撕越大,越撕越深,并引起创口扩大、流血、感染,甚至发生甲沟炎。

长倒刺与缺维生素无关

有人在微博发起过一则“手上长倒刺是因为缺维生素吗?”的投票。投票结果显示:1091人认为长倒刺是因缺乏维生素,522人表示不知道,只有670人选

出了正确答案。事实上,“长倒刺因为缺维生素”是一种误解。虽然缺乏某些维生素确实会导致皮肤问题,但是假如身体其他地方没有异常,只是指甲周围长了倒刺,基本和维生素缺乏无关,不要盲目大量补充维生素。
长倒刺真正的原因是:皮肤太干燥了!
指甲旁边的皮肤没有汗腺和皮脂腺,也就是说,那里不分泌油脂。入秋后天气干燥,甲周皮肤容易缺水,倒刺就会增多。

长倒刺和生活习惯有关

经常接触刺激性物品 洗碗、洗衣服时用的肥皂、洗涤剂等碱性物质,会破坏皮脂膜,手指上油脂也被“带走”了。因此,做家务时最好戴上手套。如有不可抗力因素,必须要接触水和洗涤剂,在接触后最好涂抹上有保湿功效的护手霜。
喜欢咬指甲、啃手指头 皮肤长时间受到刺激或损伤,也会出现长倒刺的情况。
手部经常受到摩擦 经常打球、搬东西,手部皮肤不停受到摩擦,会导致起皮、长倒刺的情况。

简单无痛去除倒刺

倒刺与肌肉连在一起,用手或其他工具撕拉倒刺时,一不小心就会牵连周围一大片皮肤,导致出血和伤口。不管顺着或逆着倒刺生长的方向撕,都不是正确方式。出现倒刺时,这样正确处理:
1.用40摄氏度左右的温水泡手5分钟,使指甲及周围的皮肤变得柔软。
2.用锋利且清洁的指甲刀或剪刀,从倒刺根部整齐地剪掉。切不可在没有泡水的情况下直接剪,因干燥的倒刺在剪除时可能形成皮肤微小的撕裂,导致出现更多的倒刺。
3.剪完倒刺可抹点护手霜,或用含维生素E的营养油按摩指甲四周及指关节,减少倒刺的产生并软化粗皮。
如倒刺周围出现明显红肿,可以涂点碘伏预防感染;如倒刺周围发红或出现了化脓,最好涂上消炎药膏,如红霉素或百多邦等,或及时到医院就诊。
专家提醒:预防倒刺,最简单的方法是保湿。平时避免过度使用香皂、洗手液等清洁剂。每次洗手后应及时用护手霜,然后多按摩周边皮肤。

据《生命时报》

如何正确佩戴口罩

清洁双手 佩戴前或摘除口罩前后要在流动水下用肥皂洗手,或用免洗手消毒剂揉搓双手,摘除口罩时不用手直接接触口罩朝外部分。
分辨内外 佩戴前将鼻夹侧朝上、深色面朝外(无颜色区别的根据褶皱判断,褶皱向下为外)。
保证严密 佩戴时将双手指尖置于金属鼻夹中部,顺着鼻梁两侧及脸部按压,调整口罩使其贴合面部保证密闭性,快速深呼吸检查是否漏气。
咳嗽或打喷嚏时不需要摘下口罩 如若摘下口罩,可用纸巾或肘部遮掩口鼻,口罩应适时更换。
给孩子戴口罩时手部要卫生 帮孩子佩戴或整理口罩时,要做好手卫生。不要用不干净的手触碰孩子的口罩或脸部。

宗合

