

转载请注明“上海儿童青少年健康”公众号

2026年3月3日是第二十七个全国“爱耳日”，今年的主题为“全民科学爱耳，共护听力健康”。

耳朵是连接我们与世界的声音通道，24小时捕捉万千声响。但这个精密器官很脆弱，不当习惯和环境伤害可能导致听力下降、耳鸣甚至永久性损伤，影响沟通与学习。

### 这些日常习惯，会伤害耳朵

#### 耳机使用误区

##### 注意音量

连续戴耳机超60分钟、音量超过最大音量的60%（即“60/60原则”），可能让耳朵“累坏”。

##### 戴耳机方式不当

入耳式耳机容易让耳道滋生细菌，头戴式耳机若尺寸不合适，会挤压耳朵不舒服。

##### 睡眠勿戴

避免入睡后耳机持续播放损伤听力。



#### 掏耳正确打开方式

耳屎又叫耳垢，对鼓膜有保护作用，它能防止异物直接损伤鼓膜。耳垢含有油脂，能保护外耳道的皮肤，防止耳道因干燥而瘙痒。耳垢具有一定黏性，能防止昆虫进入耳道。此外，耳垢还有一定的抗菌作用。

##### 避免自行掏耳

日常用湿棉签轻擦外耳道口即可，勿深入耳道。若耳垢多导致闷堵、耳鸣，或孩子掏耳朵不舒服，及时带至医院，由医生用专业工具或生理盐水安全清理。

##### 警惕错误观念

耳垢多≠不讲卫生。街头采耳易因工具消毒差引发感染，或因操作不当伤耳道，不建议带孩子尝试。

##### 特殊情况需就医

“油耳”孩子可每3-6个月在医生指导下清理，防耳垢栓塞。患鼻炎、鼻窦炎的孩子，若耳内分泌物异常增多，需及时就医排查。

#### 不要捏紧鼻子用力擤鼻涕

鼻涕中含有大量的病毒和细菌，如果两侧鼻孔都捏住用力擤，鼻涕就会在压力的作用下被从鼻后孔挤出，到达咽鼓管，引发中耳炎。

所以正确擤鼻涕：不要同时捏住两侧，先捏一侧，稍微用力点擤出来擦干净，然后换另外一侧；控制好擤鼻涕力度，不要太用力；擤鼻涕后把纸巾丢到垃圾桶，然后洗手，注意卫生，避免感染。



(图片来源：学生与健康)

### 游泳后，记得做好耳朵的保健

游泳是很受儿童欢迎的运动之一，但是有部分儿童会在游泳后出现耳朵疼的现象，这可能由多种原因引起，包括耳道进水刺激、耳垢栓塞等。

#### 游泳时如何保护耳朵

##### 上岸后，及时排净外耳道积水

排水时，头部歪向耳内积水一侧，用该侧的手掌轻轻托打头部，就可以将水排出。如耳内发痒，可用蘸有75%酒精的棉签轻轻拭擦外耳道。

##### 做好游泳前的耳道检查

儿童外耳道有耳垢应事先取出，否则肿胀后容易疼痛发炎。患有中耳炎的儿童，脏水容易进入中耳，会致使炎症加重，因此，必须经医生检查同意后，采取相应措施后方可游泳。

##### 鼻子呛水后的措施

鼻子呛进水后，应按住一侧鼻孔，轻轻将水擤出，切勿进行双侧同时擤鼻，以免引发中耳炎。



#### 耳朵保健的一些误区

- Q** 孩子对大声有反应，听力就正常吗？
- A** 可能仅保留部分低频听力，高频缺失。（如鸟叫声听不到）
- Q** 耳屎颜色深 = 耳朵不健康吗？
- A** 耳屎颜色受油脂分泌、环境影响，只要无异味、瘙痒、疼痛，多为正常。
- Q** 能带孩子去采耳店享受采耳吗？
- A** 非专业工具消毒不彻底，易交叉感染或损伤耳道，儿童尤其脆弱。

文字来源：上海疾控、学生与健康、健康中国



上海儿童青少年健康  
致力于儿童青少年的健康教育  
5篇原创内容

公众号