

科普知识

听 MP3 每次最好不超半小时

□晚报记者 詹莉莉

在今年的中考中,郑州初三学生小雨(化名)取得了不错的成绩。为了奖励他,父母花钱送他一款多功能MP3。此后的一个月里,小雨耳朵里总是塞着耳机听歌,最多的时候一天能听10个小时。一个月后,当小雨对MP3的新鲜劲还没过,就感觉有耳鸣的现象,但也没有在意,直到有一天他哭着对父母说“自己的耳朵听不见声音了”,这才到医院就诊。经检查,医生开出“感音神经性耳聋”的诊断结果,而致病的直接原因就是长期听MP3。



逐渐暴露出来。目前医院已经接诊了多例因MP3造成听力损伤的患者。”省人民医院耳鼻喉科专家刘宏建指出,用耳机长时间听MP3,

会对听觉神经的末梢产生刺激,引起听觉神经异常兴奋,容易造成听觉疲劳;另外,当耳机接近鼓膜,能将声音信号提高9分贝左右,

长久下去会对耳膜造成伤害。位于耳朵内耳的绒毛细胞负责传导声波,震坏一个就少一个,不会再生出来,如果绒毛细胞数量持续下降,就会对耳朵造成不易察觉的慢性伤害,最严重的将导致永久性失聪。

刘宏建提醒,平时听MP3时最好戴罩式耳机,这样能屏蔽掉较多的外界噪音,避免音量过大损伤听力。如果戴耳机听音乐可坚持“60、30”原则,即音量不要超过耳机总音量的60%,每次听不超过30分钟;同时尽量把音量调低,听一段时间后把耳机取下,轻轻揉一揉,放松一下耳朵。当耳朵发出“嗡嗡”声时表明听力神经已受伤,要尽快就医。

[健康加油站]

科学护眼防近视

目前,青少年学生患近视和各种眼疾的情况呈上升趋势,并随着学生年龄、年级的增高而上升。我国青少年学生近视发病率位列世界第一。造成近视的病因主要是:学校、教师、家长严重存在着重智育、轻体育的思想;爱眼护眼意识薄弱;对学生看书写字的正确姿势教育不够,要求不严。因此,学生坐姿很不规范,加上长时间看书、看电视、玩电脑、打游戏,造成眼睛过度疲劳。眼睛疲劳使得眼部产生大量氧自由基,在血管内堆积,发生血液循环障碍,损伤眼部收缩功能,失去强性调控机能,最终导致近视和各种眼疾。

如何有效保护视力、防近视等,最重要的是找到病因,提高爱眼护眼、预防为主意识,掌握科学护眼的知识和技能。看书学习或写作业时要注意采光,不要在强光、昏暗、晃动处看书报。重视姿势,要正确规范,看书学习约1小时就要休息,闭目养神、用冷水洗脸、按摩眼球、仰头看蓝天,平视远处树木,低头看花草,做眼保健操等运动,既能清醒头脑,又能利于眼部新陈代谢产生的氧自由基(毒素)的排除,血液循环通畅,眼肌得到休息,恢复收缩机能、调控能力。我自学生时起至今就是按以上方法护眼,少年不近视,老而不花,一生不戴近视镜和老花镜,大学时参加射击队,获西安市“优秀射击队员”证书。

希望青少年学生要爱护自己的眼睛,看书学习写字姿势要正确规范,使自己有一双明亮的眼睛。 罗成义

[医药快讯]

激活注射疗法治肝病

由肝病专家杨主任发明的肝病系列治肝专药,专利号:ZL991098420,专治病毒性肝炎、丙肝、肝硬化、肝脾肿大、门脉高压、肝腹水、肝部肿瘤等各种肝病。国内独创肝细胞激活(TF)注射疗法,每30天一次即可,修复坏死肝组织,全面提高肌体免疫功能,消除肝硬化、肝腹水,清除肝病毒,回缩肝脾肿大,促使肝细胞再生,抗复发。

地址:黄河路85号 电话:66150887

天一丸:治疗风湿、类风湿

类风湿关节炎(RA)简称类风湿,受凉、潮湿、劳累、精神创伤、营养不良、外伤等常为此病的诱发因素。这种病初期以关节的红、肿、热、痛和功能障碍为主要表现,晚期关节可

出现不同程度的强直和畸形,并有骨骼肌萎缩、骨坏死等,以致丧失关节功能,失去生活自理能力,致残率高,危险性大。达仁堂风湿关节炎天一丸系纯中药制剂,组方独特,

药效强劲,作用持久,打破了传统药物只能抑制“毒的局面”,天一丸小分子量直达病灶,迅速杀死、清除“痹毒”。天一丸开创了风湿、类风湿关节炎,强直性脊柱炎,痛风治疗的新纪元。其

配方合理,疗效独特,疗效超过了西药维持、控制的治疗模式,避免了西药给患者带来的各种弊端和毒副作用,真正从根本治疗,整体修复,标本兼治,愈后不复发。 林子



生活资讯

您知道吗?选择以下任何一种方式都可以发布广告,且通通有DM、商都招商网www.zhaoshangcn.com发布分类广告免费啊! QQ:295312877;短信平台:1858056,每条资费1元,不含通讯费;电话:63399000 67655128 紫荆山路60号金成国贸大厦1610室或陇海西路80号晚报新闻大厦1楼西大厅;公司指派专人上门为您办理。

家政

- ★益满园清洗外墙开荒 63715578
★68971255 高空清洗涂刷安装
★先锋物业高空洗刷 63568968
★真爱保姆保洁月嫂 66341708
★高空外墙清洗安装 65566075
★巾帼保姆护理清洁 67712338
★大型犬寄养 13598060600
★65658016 外墙清洁涂料防水
★如意家政专业保洁 65238888
★和平保姆陪护月嫂 63385099
★月嫂保姆婚介清洁 68241910
★豫通家政保洁拓荒 66726818
★专业防控蟑螂鼠蝇 61257997
★小平家政保姆护理 68585127
★国峰家政专业保洁 60993003
兴亚保洁 66332966
保洁卡、空房、打蜡、地毯、沙发
大型犬感情寄养
66681721优惠价 www.hqccn.cn
福迪大管家 65959191
地毯、沙发、空房、拓荒、计时保姆
我爱我家家政
6666 2288 (30线)
保洁卡、空房、打蜡、地毯、沙发
三鼎家政
客服:61616666

疏通钻孔

- ★66666644 专业疏通清抽粪池
★专业疏通清化粪池 66666671
★疏通、修改水、清抽粪池 65040889
★疏通钻孔清化粪池61524088
★疏通改管 66507894 防水钻孔
★疏通钻孔,修水管 68683390
★钻孔·疏通·修水 13949093377

防水治漏

- ★全国连锁专防水治漏 63932251
★辉达防水十年历程 66323276
★雨安防水公司治漏 66829298
★一鑫防水防潮质保 66865715
★专业防水堵漏 13203853711
★13298356265 防水防腐腻子级资质
★诚信专防水治漏 13938438594

家电维修

- ★修空调冰箱彩电(洗)66187728
★50元车移修收空调 65297718
★专职 13937191142 车移修收空调
★40元移修高价收空调66683665
★66666782 专移空调收电器
★车 66669222 厂家移修收空调
★车厂家技师修空调63552180
★专业 60521188 移修空调回收
★专移格力美的空调 66689333
★厂家移修收空调 61966096
★车 63368570 厂家移修收空调

电脑服务

- ★诚硕电脑维修 30元 66587736
★速易达 66229993 金水 65707625
★25 专修 66305631 西区 68775502
★25元顺成上门包月 68770326
★66083909 万维精修电脑网络
★一修科技快修电脑 69077060
★30元电脑维修、升级 63571191
★速维公司快修 13526685906
★省计算中心精修电脑 65758910
★20元上门专业快修 60962800
★收售电脑打印机 13283861250
★30元电脑上门维修 67214444
★30元上门维修包月 69386228
★专业维修快速上门 60962596
★66075090 上门快修电脑包月

网站建设

- ★建网站——专业 63802506
★268 元建网站送推广 67516200
★480 建精典企业网站 68859077
★450 元建动态网站 13253531872

机械物资

- ★挖掘机、压路机、悬空耙出租
★白灰粉、回填土出售 13526666377

出租招租

- ★格林山庄套房租 13903941131
★写字间 100-380元/间 61566281
★厂房 1500m²办楼 300m² 13598881234
★陇海路鑫苑商务大厦 66 至 215m²办公楼带租约 65572222
★郑密路整楼 400m²租 67926593
★经三路沿街 4层商业裙楼 4011m² 整层租 60527777
★西区 700m²门面房饭店转让 可分割 15303839331

求租学校

能容纳3000人以上,学习、生活、住宿、水电及配套设施齐全,交通方便,产权手续全(市郊不限)徐015831022119

信息热线

- ★1603399 女人本色 1603339
★1603356 寂寞聊天 16885152
★纯洁少女 1183266 寂寞聊天
★59女 1.63 寻 70 左右 13213119309
★女 37 觅本市 13526498128
★陈勇 30 未个体 13384027831
★女离 38 经商品貌佳 67918215

个人征婚

- ★59女 1.63 寻 70 左右 13213119309
★女 37 觅本市 13526498128
★陈勇 30 未个体 13384027831
★女离 38 经商品貌佳 67918215

旧货回收

★机床化工制冷 13608699141

声明公告

丢车启事
桑塔纳 3000 型黑色轿车,车牌号豫 ABM876 在 2007 年 9 月 11 日夜间丢失,12 日发现并报案,丢失地点:经七路 21 号院。车架号:lsvjn433752082738 发动机号 023502 被保险人:郑州丹尼斯百货有限公司。
★登封市远农牧业科技开发有限公司 营业执照正本 4101852000944 遗失声明作废
★郑州麦多广告有限公司营业执照副本不慎丢失,注册号:4101052111527 声明作废。
★唐魁张冬梅土地证号郑国用(2006)字第 GC1977 号宗地号 GC1-512-7-1 丢失声明作废
★杨小先柳州牌豫 AD9611 车购税证明 1610977713 遗失作废
★李建超哈飞牌豫 AHC967 车购税证明 6410838487 遗失作废
★张文清郑房权字第 9901001209 号房屋所有权证遗失,本人声明作废。如无异议,发证机关将予以补发,特此公告。
★郑州市中原区特色实验小学事业单位法人证书正本第 141 010200150 号丢失,声明作废。
★郑州轩辕葡萄酒有限公司不慎丢失营业执照副本壹本,证照编号:4101822000787 声明作废。
★胡珍民自学考试本科毕业证丢失,编号 65410101013 127615 声明作废。

- ★谷斌驾照 E 档案号 410100455131 丢失声明作废。
★郑州市二七区齐礼闫乡黄岗寺村村委农村信用合作社开户许可证证号 8020911000431 丢失声明作废。
★郑州运动之家商贸有限公司东明路营业部地税证正本丢失作废税号 410104745793316
★李伟斌郑房权字第 0401045765 号房屋所有权证遗失,本人声明作废。如无异议,发证机关将予以补发。特此公告。
★周明琴郑房权字第 0001047611 号房屋所有权证遗失,本人声明作废。如无异议,发证机关将予以补发特此公告。

公告

河南省农村科技发展中心,贵单位未在 2007 年 8 月 23 日我方所登公告的通知时间内来我单位清算,我单位视其自动放弃对该果园的权力,我们将自行处理。郑州市供销社三得利商场。
★河南商龙实业有限公司组织机构代码证编号 74922233-4 丢失,声明作废。

寻人启事

★潘丹丹家里出了急事我来郑州寻你好几天了请你赶快和我联系 13935933400

