

MP3 轟炸耳膜 (2006 年 2 月 13 日)

長期聽強音變聾耳陳

【明報專訊】把隨身聽的音量推至頂點，小小機器發出的聲浪，可以超過開動電鋸的噪音。

隨著科技發展，隨身聽輸出的音量愈來愈高，而且播放時間亦愈來愈長，這兩個看似新科技帶來的優點，卻可能對聽覺構成致命傷害。

1979 年世界出現首部卡式帶 Walkman，80 年代出現 Discman，90 年代面世的 MD，發展至現在的 MP3，隨身聽幾乎是每一代青少年的重要裝備。耳筒傳出巨大聲浪損害聽覺，早為人知，而愈來愈多研究發現，戴著耳筒聽音樂的時間，亦是影響聽覺的因素。



85 分貝+8 小時 損害聽覺

研究證實，當在高達 85 分貝環境逗留超過 8 小時，聽覺便會受損。大部分工業安全條例亦以此作準則，香港的職業安全法例規定，當工人處身的工作場所，每日噪音量達 85 分貝或以上（以每天工作 8 小時計），僱主須實施聽覺保護措施，以防僱員聽覺受損。

耳鼻喉科專科醫生黃立青指出，聲音對聽覺的破壞，主要分兩類：一是突然而來的強大聲響，如燃放爆竹，另一是慢性噪音，如在船廠、機房或中式酒樓工作的員工，他們長時間在高噪音下工作，聽覺不知不覺受到損害。

「身處在高噪音環境下，耳朵聽覺細胞便會勞損，若只是一段短時間，勞損細胞可以復元，以 85 分貝計算，每天上限為 8 小時，超越這限制，聽覺細胞沒有足夠時間修復，日積月累，聽覺便不知不覺受損。」

黃立青指出，85 分貝的時限為 8 小時，而每上升 3 分貝，時間限制以倍數遞減，即 88 分貝的時限為 4 小時，91 分貝時限為 2 小時，如此類推。

耳筒聲浪高於揚聲器

美國國家健康中心支持網站「危險分貝」(Dangerous Decibels)的資料顯示，iPod 的最高音量為 115 分貝，若以耳筒收聽音樂，把音量調至中到高，約近乎 100 分貝，只需 15 分鐘，足以對聽覺造成永久損害。

黃立青指出，因耳筒與耳膜接近，聲音能量較強大，與使用揚聲器比較，耳筒的聲浪高出 6 至 9 分貝，另外，耳筒的設計未必能有效阻隔四周的聲浪，使用者往往需要把音量推高才能清楚聽見。

文：鄭寶華

主圖：梁細權

編輯：黃夏柏