第一图书网, tushu007.com

<<保护我们的听力>>

图书基本信息

书名：<<保护我们的听力>>

13位ISBN编号：9787810927499

10位ISBN编号：7810927493

出版时间：2012-9

出版时间：关月玲 西北农林科技大学出版社 (2012-09出版)

作者：关月玲

页数：170

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<保护我们的听力>>

前言

耳朵是人体五官中的一个重要器官，它除了掌管听觉外，也兼具保持身体平衡的机能。
人的耳朵具有高度的敏感性和精确性，能辨别美妙绝伦的声音；听觉在人类言语形成过程中起着重要作用，一旦出现障碍，人们便难以沟通交流，陷入可怕孤独的寂静世界。
难以想象，如果失去听力，我们的世界会多么寂静无声。
但在日常生活中，人们却很少关注自己的听力。
可你是否知道，掏耳朵、长时间处于噪音环境、过度焦虑劳累等不经意的细节，都可能对听力造成无法估量的损害，导致听力下降、耳聋等令人痛惜的结果。
平日工作忙碌的人们是否注意过自己耳朵的健康呢？
我们就来聊一聊有关如何保护耳朵的话题，同时希望大家拥有一副健康的耳朵。
1. 保持身心愉悦，合理安排作息。
工作压力过大、休息不好，容易导致耳鸣。
2. 长戴耳机听音乐会导致听力下降。
3. 过大的声音刺激会损伤我们的听觉器官，因此迪斯科、摇滚乐等久听会导致耳朵里面的微细血管痉挛，供血减少，造成噪声性耳聋。
4. 不要总是用一边的耳朵接听电话，打电话时间也不宜过长。
5. 耳垢是一种天然保护外耳道的分泌物，不需要特别清理，每天只要清洗耳廓便可。
用发夹、耳勺挖耳朵去除耳垢，这很容易造成鼓膜外伤穿孔，引起耳聋。
6. 游泳时，耳朵进水后要及时弄出来，不然容易引发中耳炎。
7. 家里有小宝宝的父母更要注意，喂奶时特别要注意，宝宝呕奶千万别让奶水流入耳内，这样容易引起外耳道炎。
8. 一旦发现自己的耳朵不舒服，不要乱用药，要及早就医。
另外，在人的耳朵上也遍布了反射区，耳部不同部位对应人体的不同器官。
按摩耳朵，埋耳针也是助于防治其他疾病的一种方法。
听觉是人类社会生活必要的交流渠道。
然而，最重要的是听觉使我们感知环境而产生安全感和参与感。
听觉对健康而言是很重要的。
因此，请您善待您的耳朵。

<<保护我们的听力>>

内容概要

年轻人不能长时间听MP3，持续长时间使用耳机即使不导致耳聋，也会 引起听力出现不同程度的下降。
如果持续使用耳机，应该每隔半小时拿掉 耳机，让耳朵适当休息一下。
在持续劳累后，要保护耳朵不受酒吧等嘈杂 环境的音响刺激。
另外，如果我们的耳朵出现不适症状，如耳朵疼痛、耳 闷、耳鸣、耳聋、耳道流脓等，我们要及时去医院就诊。
《健康教育书系：保护我们的听力》是一本关于 听力概念、听力作用、影响听力因素、保护我们听力等内容的教育科普图 书。

<<保护我们的听力>>

书籍目录

第一章 听力的概念第一节 了解耳朵第二节 耳朵对人类的重要性第三节 耳朵与人体的关系第四节 人的耳朵会动吗？
第五节 植物有耳朵吗？
第六节 动物的耳朵第七节 聋人画家许英来　第二章 听力的作用第一节 听觉的产生第二节 用耳朵感知世界第三节 保持身体平衡第四节 耳朵与人类生存第五节 听力范围第六节 海伦·凯勒　第三章 没有听力的世界第一节 如果动物没有耳朵第二节 安静的世界第三节 世界如果没有了声音会怎么样？
第四节 如果人类没有了音乐第五节 音乐家贝多芬　第四章 影响听力的因素第一节 耳聋的概念第二节 耳聋的影响因素第三节 可导致耳聋的疾病第四节 中耳炎第五节 电器辐射对听力的影响第六节 手机和耳机对听力的影响第七节 噪音刺激听力第八节 心脏衰退对听力的影响第九节 不良的生活方式对听力的影响第十节 儿童的听力第十一节 药物也可致耳聋第十二节 耳鸣对听力的影响第十三节 听力残疾的界定第十四节 发明家爱迪生　第五章 保护我们的听力第一节 保护耳朵的重要性第二节 保护耳朵对老年人的重要性第三节 爱耳日的意义第四节 预防耳聋第五节 正确清洁耳朵第六节 饮食保健听力第七节 耳病的医治第八节 助听器第九节 人工耳蜗第十节 中医治疗耳病第十一节 正确使用耳机和手机第十二节 耳朵保健操结束语

章节摘录

伏尔泰说：“耳朵是通向心灵的道路。
”在“听”与“说”这对孪生姐妹间，“听”的价值却被低估了。
倾听的目的是为了理解和沟通，我们常常以为倾听很简单，对方又不是说什么高深莫测的话，有什么听不懂的呢？
其实不然。
由于双方表达和理解话语的情境不同，出发点不同，同样一句话，不同的人理解的意思就不同，结果可能造成倾听和理解的误会，进而导致沟通和交流出现障碍。
　最有效、最重要的沟通原则和技巧是成为一位好听众。
著名心理学家威尔逊·米兹纳说：“一位好听众，不仅到处受人欢迎，而且能够比其他人知道得更多。
”良好的交流、沟通是双向的，如果我们能专注倾听别人说话，自然可以使对方在心理上得到极大满足，这时你才能集中心力去解决问题或发挥影响力。
　对客服人员或者销售人员来说，伶牙俐齿是他们必备的重要能力之一。
但是，他们同时也应该运用倾听和提问的技巧，与客户之间建立平等的双向互动交流。
在沟通过程中，如果一方一直滔滔不绝地高谈阔论，那么沟通的质量必然很差，因为这样的谈话已不是对话，而是像演讲或培训讲座一样，客户的感觉一定不会好。
要试着成为一位倾听者，静下心来认真倾听客户的谈话，像个友好、友善、积极、热情的朋友一样，倾听客户的所有意见和建议。
　任何沟通只有在既有“发报机”又有“收报机”的情况下，才能发挥作用。
假如一个人只是充当“发报机”，而缺乏“收报机”，即缺乏听话者，那么他所说的话就起不到任何作用。
在销售领域，流行着一个离奇的说法：“往往在不推销的时候销路最好。
”因为仅仅凭借“能说会道”这一技巧来为顾客提供服务，就会忽视听取顾客意见这件事，从而失去与顾客进行卓有成效的沟通的诸多机会。
　下面讲述的是一只小猫成长的故事，对于人类来说，又何尝不是这个道理呢？
　小猫长大了。
　一天，猫妈妈把小猫叫来，说：“你已经长大了，三天之后就不能喝妈妈的奶了，要自己去找东西吃。
”　小猫惶惑地问妈妈：“妈妈，那我该吃什么东西呢？
”　猫妈妈说：“要吃什么食物，妈妈一时也说不清楚，就用我们祖先留下的方法吧！
这几天夜里，你躲在人们的屋顶上、梁柱间、陶罐边，仔细地倾听人们的谈话，你自然会知道的。
”　第一天晚上，小猫躲在梁柱间，听到一个大人对孩子说：“宝贝，把鱼和牛奶放在冰箱里，小猫最爱吃鱼和牛奶了。
”　第二天晚上，小猫躲在陶罐边，听见一个女人对男人说：“亲爱的，帮我把香肠和腊肉挂在梁上，别让小猫偷吃了。
”　第三天晚上，小猫躲在屋顶上，从窗户看到一个妇人数叨自己的孩子：“奶酪、肉松、鱼干吃剩了，也不记得收好，小猫的鼻子很灵，要是被小猫叼去了，看你吃什么。
”　就这样，小猫每天都很开心，它回家告诉猫妈妈：“妈妈，果然像你说的一样，只要我仔细倾听，人们每天都会教我该吃些什么。
”　靠着倾听别人的谈话，学习生活的技能，小猫终于成为一只身手敏捷、肌肉强健的大猫。
它后来有了孩子，也是这样教导孩子：“仔细地倾听人们的谈话，他们自然会教给你。
”　P5-6

<<保护我们的听力>>

编辑推荐

《保护我们的听力》由关月玲编著，听觉是人类社会生活必要的交流渠道。
然而，最重要的是听觉使我们感知环境而产生安全感和参与感。
听觉对健康而言是很重要的。
　因此，请您善待您的耳朵。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com