

全国爱耳日关注耳朵健康——

安全用耳从日常生活做起

医生建议：每天使用耳机不超一小时

本报讯 昨日是全国第16次“爱耳日”。市民在平日里该如何安全用耳、保护听力？记者就此采访了市人民医院五官科主任张黎钟。张黎钟提醒广大市民，安全用耳、保护听力要从从日常生活做起。

据不完全统计，我市听力语言障碍人数近1.7万人，每年新生听力残疾儿童20人以上，听力残疾预防与康复任务十分艰巨。

张黎钟表示，耳朵的安全音响分贝为85分贝，超过85分贝的音量，会造成耳朵听觉神经的损害，因此平时要避免噪声刺激，大多数年轻人喜欢使用耳机，这将直接影响到耳朵的健康，会引起听力下降。张黎钟建议，使用耳机的时间每天最好不要超过1小时，且音量不可过大，避免听觉疲劳。同时，在日常生活中，广大市民要慎用耳毒性药物，如氨基糖类的链霉素、庆大霉素和卡那霉素等易导致耳中毒的药物。日常饮食中，少吃



市人民医院医务人员为市民检测听力

动物脂肪和内脏，多吃富含微量元素和维生素C、E的食物，如蔬菜、水果、葱姜蒜等。

掏耳朵是多数人的习惯，经常掏耳朵好不好呢？张黎钟告诉记者，耳垢是一种天然保护外耳道的分泌物，一般情况下会自然掉下来，不需要特别清理，如果随

便掏耳朵，稍不注意就会损伤外耳道，造成感染，导致发炎、溃烂，若伤及鼓膜或听小骨，造成鼓膜穿孔，就会影响听力。

张黎钟还提醒广大市民，如果发现自已耳朵疲劳时，就应该给耳朵按摩，常做的耳部按摩有按摩耳廓、捏耳垂、揉风池穴等，

或将两食指分别插入两耳孔中迅速抽出，以改善内耳的血液循环。

又讯 3日上午，市残联与市人民医院组织人员联合在御码社区为听障人士提供听力检测、健康咨询、测量血压等公共服务，并现场发放爱耳、护耳知识宣传资料。当日上午，市残联还与市特殊教育学校共同举办成人助听器验配、维护和维修等活动，共为10多名使用助听器患者进行服务。当日下午，市人民医院五官科专家应邀到市第一小学为100多名小学生作“安全用耳、保护听力”知识讲座，并针对青少年的听力健康情况进行指导帮助。

2日上午，城南新区残联在车逻中心卫生院门诊楼开展“安全用耳，保护听力健康咨询义诊”活动，免费为40名残疾人和社区居民检测听力、测量血压，并现场发放“听力健康和耳聋预防知识”宣传资料500余张。

杨晓莉 张德山 徐宽权

本报举办副刊作者文友会——

周超分享编剧创作体会



图为文友会现场

本报讯 1日，本报举办新年第一期副刊作者文友会，特邀高邮籍编剧（北京开心麻花娱乐文化传媒有限公司签约编剧）周超分享创作体会，30多名高邮本地作者参加活动。

今年2月16日，本报以《周超：崭露头角的高邮籍青年编剧》为题，报道了周超的成长故事。活动中，周超结合自己的创作体会，与大家分享了编剧创作的技巧等，同时邀请北京电影学院的小伙伴现场表演他创作的剧本，并现场详解其背景及意义。活动中还安排了提问、互动环节，让大家能够面对面交流。

晓晖

高考体检即将启动，招考办负责人提醒考生——

认真学习守则 做好准备工作

本报讯 记者昨日从市教育局招考办获悉，根据省和扬州市对普通高校招生体检工作的部署，我市2015年江苏省普通高校招生体检工作将于3月9日启动，3月14日结束。

据了解，此次我市参加普通高校招生体检的考生有4680名，分两批进行，第一批的体检时间为3月9日至14日的每天下午1点钟，有2100名考生参加；第二批的体检时间为3月9日至14日的每天下午3点钟，有2580名考生参加。此次定点体检医院仍为市人民医院。

市教育局招考办负责人特别提醒考生，在体检前，要认真学习《考生体检守则》，详细了解高考体检的标准和要求，并做好洗澡、换衣等个人卫生工作；在体检时，要服从体检站工作人员的统一调度和指挥，不可自行活动，以确保体检顺利通过。

另据了解，参加2015年对口高考的358名职业学校考生也一同参加此次体检。 管玮玮

实现残疾人事业新跨越

(上接一版)要齐抓共管，强化制度建设、注重协同配合，凝聚社会力量、营造良好环境，强化残联组织、提升服务水平，进一步增强发展残疾人事业的凝聚力和融合力，共同推进我市残疾人事业在新的起点上实现新跨越。

会上，市人社局、城南新区、湖西新区、汤庄镇相关负责人作交流发言；各乡镇、园区负责人向市政府递交了目标责任书。会议还表彰了一批先进集体和个人。 李涛 杨晓莉



图为城南新区“猜灯谜”迎元宵活动现场



图为卸甲镇元宵节有奖猜谜活动现场

元宵佳节将至，连日来，城南新区、卸甲镇、高邮镇南海社区、月塘社区与城北社区卫生服务中心纷纷组织开展猜灯谜、趣味运动会等活动庆元宵。本报综合



图为南海社区欢庆元宵亲子趣味运动会现场



图为月塘社区工作人员和志愿者在下汤圆

招聘启事

卸甲镇人民政府现向社会公开招聘中文或文秘专业工作人员1名。现将有关招聘事项公告如下：

一、报名条件：

1. 拥护党的方针、路线和政策，遵纪守法，品行端正，作风正派，无违法违纪等不良记录；
2. 性别为男性，年龄在35周岁以下，身体健康，五官端正；
3. 具有中文或文秘专业本科以上前学

历，有三年以上基层工作经验或有文秘工作经历的优先聘用。

二、录用及工资待遇

试用期为2个月，试用期内，月薪3000元；试用期满合格后，签订正式聘用协议，待遇按镇相关规定执行。

三、报名方式及地点：

持本人身份证、毕业证原件和复印件以及2寸免冠正照2张到卸甲镇党委组织部或市人力资源市场报名(高邮市文游中路88号)。

报名联系人：王先生：13852405418

张先生：15189896898

高邮市卸甲镇人民政府
二〇一五年二月二十六日

责任编辑 张维峰

工业厂房出售

因公司发展需求，现将坐落在高邮市南郊经济开发区一家花园式厂房出售，适宜从事机械及其他行业，土地出让面积12277平方米，建筑面积6800平方米，附带200KW配电房及10吨行车3台，配套设施及(房产证、土地证)齐全，有意者请联系秦先生。

电话：0514—84610485 13805257358

非诚勿扰！