

# 听力正常却分辨不清声音？ 当心降噪耳机影响“声音解码能力”

近日，据英国广播公司(BBC)报道，现代降噪耳机可能正在改变人们大脑处理声音的方式。报道中称，一名25岁英国女性听力测试正常，却难以集中于特定声音，最终被诊断为听觉处理障碍(APD)。

降噪耳机，在日常生活中极为常见。很多人在地铁、飞机、火车上，都会戴上它来屏蔽外界噪音，享受音乐。降噪耳机对外界声音的屏蔽，为何会影响到大脑对自然声音的过滤？降噪耳机的使用还会引发什么耳部疾病？就这些问题，2月19日，华西都市报、封面新闻记者采访了复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科主治医师郑实兴。

## 不当使用降噪耳机会带来哪些健康隐患？

降噪耳机



长时间使用降噪耳机，首先较为常见的是引起耳鸣



其次，可能导致听力下降，耳朵对声音的敏感度降低



第三，由于外耳道反复摩擦可能导致急性外耳道炎、耳部湿疹等疾病



制图 王思祺

### 1

### 具有更强的隔音效果 降噪技术如何「重构」听觉？

从医学角度看，降噪是通过怎样的方式实现的？郑实兴说：“一种是物理隔绝，即把耳朵塞得严严实实，阻止外界声音进入，只让音乐声传入，另一种则借助高科技的降噪芯片，把噪音对冲掉。这两种方式结合，让降噪耳机比普通耳机有更强的隔音效果。”

记者查阅资料发现，现代降噪耳机通过物理隔绝与声波对冲双重机制实现噪声屏蔽。物理隔绝依赖耳塞材料对外耳道的封闭，而主动降噪技术(ANC)则依靠麦克风采集环境噪音，生成反向声波实现抵消。这种技术突破使得降噪深度可达35至40分贝，远超普通耳机的被动隔音效果。

目前，市面销售的耳机产品中，入耳式、头戴式和项圈式等各种类型的降噪耳机，价格从一百元到几千元不等。在产品宣传中，着重强调“场景化降噪”，并针对音乐、影视、游戏等不同内容类型优化音

效，降噪性能成核心卖点，但鲜有一款宣称能做到100%完全降噪。

能“听见”和“听到什么”之间也存在区分。在BBC的报道中，尽管该女性听力正常，但患上听觉处理障碍，这一病症并非听觉本身出现问题，而是大脑处理声音信息时出现了障碍。

“人类正常生活环境中总有背景噪音，但大脑能从众多声音中准确抓取所需信息，就像分辨鸟叫、虫鸣和风的声音。但长期使用降噪耳机，大脑习惯了纯粹的声音环境，处理繁杂声音的能力就会‘用进废退’。”郑实兴解释道。他用了一个日常生活中的场景加以说明，“比如在嘈杂的地铁里，正常人能自动过滤周围噪音去和别人对话，而习惯降噪耳机的人在现实生活中就可能很难集中注意力去听想要听的内容，出现适应简单处理方式、难以应对复杂声音环境的情况。”

### 2

### 医生提醒使用须适度 否则听觉处理功能会退化

社交平台上，关于降噪耳机的分享帖不在少数，有网友称：“降噪耳机就是地铁的静音‘结界’，让我的专注力提升。”尽管降噪耳机的体验不错，但不当使用降噪耳机，可能会带来一些健康隐患。

郑实兴直言，在临床中，虽然像上述案例中因降噪耳机导致听觉处理障碍的情况较少见，但使用降噪耳机带来的其他耳部问题却很常见，比如耳鸣。耳鸣的表现多样，可能是高频尖锐的鸟叫声，也可能是低频的火车嗡嗡声等。还有可能导致听力下降，耳朵对声音的敏感度降低。另外，由于外耳道的物理屏障在反复摩擦下功能降低，可能导致急性外耳道炎、耳部湿疹等疾病。

他说：“虽然降噪耳机能提升听觉质量，带来音乐享受，但使用须适度。适度体现在两个方

面，一是使用时间不宜过长，避免长期依赖。在噪音环境中，短期使用有助于提高人的工作效率和休息质量，但之后要让耳朵得到充分休息，缓解外耳道压迫，减少单一声音的持续刺激；二是音量要适度。在噪音大的环境中，人们往往会不自觉加大音量，这更会加重对听觉的损害。”

人的听觉是一个复杂的接收过程，声音从外界传入耳朵，再由听觉传导进入大脑处理。“长期适应单一声音环境，可能会让我们在现实中感觉嘈杂不适。在健康环境下，我们应该多倾听自然声音，锻炼大脑处理复杂声音的能力，更好地适应现实生活、体验生活。”郑实兴提醒大家，“享受降噪耳机带来便利的同时，我们要警惕潜在风险，合理使用，守护好自己的听力健康。”

华西都市报-封面新闻记者 车家竹 周卓玥