

健康报

安全用耳 健康成长

全民科学爱耳 共护听力健康



✓ 音量控制

使用耳机时音量应保持在设备最大音量的60%以下

✓ 时间限制

连续使用耳机的时长不宜超过60分钟

2026年3月3日
第27个全国爱耳日