



皮肤感染、中耳炎、红眼病、腹泻 夏日泳池欢乐多 小心泳池病搞突袭



朝朝盐水 晚晚蜜汤

处暑还暑 小心 多事之秋

记者 吕鹏 整理

处暑是秋季的第二个节气,《月令七十二候集解》中有言:处暑,七月中。处,止也。暑气至此而止矣。顾名思义,处 有躲藏、终止之意。古人有处暑寒来 一说,说明夏天的暑气正在渐渐消减,但要注意,天气还未出现真正意义上的秋凉,此时晴天下午的炎热亦不亚于暑夏之季。

处暑时节,正处在由热转凉的交替时期。许多因素往往在不经意间影响着身体健康,且夏季过多的耗损也应及时补充,所以此时亦应重视养生。

早睡早起防过凉

处暑过后,人体逐渐开始出现秋乏、秋燥。这时候,首先要改变夏季晚睡的习惯,建议每天多睡1小时,争取晚上10时前入睡最好,并要早睡早起,还要适当午睡,这有利于化解困顿情绪,特别是老人。古代养生家认为,老人宜 遇有睡意则就枕。

此时,早晚温差逐渐加大,如果对夏秋之交冷热变化不适应,一不小心就容易引起感冒、肠胃炎等呼吸系统和消化系统的疾病,即所谓“多事之秋”。在生活起居上,应注意防寒保暖,尽量少用空调,经常开窗通风,尤其在晚上睡觉时,应在腹部盖上一层薄被,以防脾胃受寒。

滋阴润燥少辛辣

处暑时节要多吃一些能滋阴润燥的食物,如银耳、藕、菠菜、鸭蛋、蜂蜜等,防止燥邪伤害人体阴液。另外,还应讲究“少辛增酸”。用增酸的方式来收敛过旺的肺气,用少辛的方式来减少肺气的耗散。望梅止渴的故事,说明酸性食物具有非常强的滋阴效果,甚至还没吃到嘴里,润燥的效果就已经出来了。

所以,这时节要多吃酸味水果,如山楂、葡萄等,而像西瓜这类性寒的瓜果,则要少吃了。少辛 是因为味辛的东西具有发散的作用,会导致人体出汗,随后身体变凉。所以,处暑后不宜吃辣椒、花椒、姜等辛热食物,更不宜吃烧烤食物。

除此之外,中医有“朝朝盐水,晚晚蜜汤”的说法。处暑后,早晨起来容易感觉口干、咽干,可以喝点淡盐水。早上喝淡盐水,洗肠又解毒,可润肠胃、通大便,晚上喝蜂蜜水,有助于美容养颜,并可补充各种微量元素,很适合在处暑时节饮用。

适当运动排湿

处暑后,需改变夏季长时间在室内的习惯,可多安排户外运动,如快走、登山、打球等,以排除夏季郁积在体内的湿热,提高抵抗力。

泳池消毒剂可导致皮肤过敏

进入游泳馆,走到泳池边,不少人第一反应就是:一股消毒水的味道。其实,大家闻到的是氯的气味。为了给泳池水消毒,游泳馆通常在泳池中加入消毒剂,如果其中氯浓度过高,就容易导致皮肤过敏,出现潮红等现象。

出现皮肤瘙痒、皮疹、皮肤发红等症状,还有可能是泳客皮肤受到泳池里的细菌感染所致。细菌被人体带入池水后,健康的人接触到就会立马中

招。一些皮肤浅层的真菌,如脚气、股癣、灰指甲会通过拖鞋、毛巾等媒介蔓延,给皮肤健康带来隐患。

另外,不少市民到露天场所游泳,受到太阳光的暴晒后,还会引发日光性皮炎,造成皮肤发红、脱屑、有痒感。市民不能因水中凉爽而忽视了烈日之下的皮肤,应防范日光性皮炎,提前做好全身防晒准备,选择SPF值在30以上的防晒霜,每隔60分钟涂抹一次。

红眼病会在水中传播

夏季的高温和湿热天气,适合细菌病毒的生长、繁殖,尤其是葡萄球菌、链球菌等,当这些细菌、病毒入侵人眼后,就会导致急性结膜炎。由于急性结膜炎的症状是眼结膜充血,直观看到眼睛发红,因此常被俗称为“红眼病”。

红眼病主要通过接触传播。如果一个人患有红眼病,其眼睛分泌物里会藏有大量的细菌或病毒,患者用过的毛巾、脸盆、手帕等物品都会沾有这些病菌或病毒,其他人接触到这些

物品,再用手去擦汗揉眼,很容易就会被传染。

夏季的泳池也是红眼病的高发场所。虽然大多数游泳池的水已经杀菌消毒,但水中仍会存在多种传染病菌,红眼病就可以接触水源传染。同时,游泳池里的漂白粉使用过多,也会对眼睛造成伤害,漂白粉的刺激作用,也容易导致双眼出现发红的症状。所以,市民在泳池中最好戴上泳镜,使眼睛减少与泳池水的接触。

病从口入 引起中耳炎和胃肠道疾病

游泳后引发中耳炎的患者同样不少,一方面是由于泳客在游泳过程没有注意保护耳朵,导致池水进入外耳道,引起外耳道发炎,主要症状表现为耳痛、耳痒、分泌物增多;另一方面是由于呛水导致鼻子进水,水经鼻腔流入咽鼓管到达中耳腔,引起中耳炎,主

要症状表现为耳痛、听力下降,甚至伴有发烧,严重的话会出现鼓膜穿孔。

另一些消化道传染病则是通过病从口入造成。人们在游泳时难免会被水呛到,菌痢、感染性腹泻、甲肝等病菌会随着水一起进入人体口腔和胃部,存在患胃肠道疾病的危险。

进入泳池前 擦亮眼睛做到 四看

如何避免夏季高发的“泳池病”?选择卫生安全的游泳场所很重要。进入泳池前,要擦亮眼睛,做到“四看”。

一看证件:步入卫生合格的游泳池大厅,市民可以观察到在售票处明显位置悬挂有由卫生行政部门颁发的公共场所卫生许可证。最近的水质检测报告也会同步公示,市民需观察检测结果是否显示合格。

二看水质:按照规定,游泳场所需要每两个小时在电子显示屏上或利用手写板公示水质情况,市民可注意泳

池的水温、余氯、PH值等指标是否合格。与此同时,还要学会观察泳池的水质,合格的池水应呈淡蓝色,清澈见底,干净无杂质。

三看环境:游泳场所的周围环境、卫生设施、更衣室、更衣柜、卫生间的卫生条件需要保持得非常洁净,无蚊蝇、无垃圾、无臭味。此外,泳池要保持通风良好,室内空气应不闷不憋。

四看设施:市民更衣后,必须通过强制性淋浴和含有较高余氯的浸脚消毒池,才可进入游泳池游泳,这两个设施缺一不可。

炎炎夏日,永城高温天气不断,游泳自然成了不少市民消暑纳凉、健身锻炼的首选运动。前两天,我在泳池里游了几圈,回来就发现皮肤红红的,还有点发痒。市民李先生说,他怀疑是泳池中的水质存在问题。

记者了解到,这个暑期因“泳池病”去医院就诊的患者不少,不仅有皮肤过敏,还有皮肤感染、中耳炎、红眼病、腹泻等多种疾病发生。那么,为何会引发此类疾病?又该如何选择安全的游泳场?

记者 吕鹏