

健康提醒

# 游泳后要清洁身体

炎炎夏日,人们喜欢在凉爽的游泳池中畅游。人们游完泳,通常只是简单地洗个澡,很少想到认真地进行一番清洗,殊不知这样并不符合卫生要求。

北京大学第一医院皮肤科副主任医师杨淑霞提醒人们,夏季游泳池里人很多,他们的汗液、唾液、尿液等会溶进水里。如果游泳者本身就伴有痢疾、肺结核、红眼病等疾病,他们携带的病原微生物就很容易污染池水,进而感染他人的口腔、鼻孔、眼睛等部位。虽然池水中加有消毒剂,但仍不能杀死所有的病原微生物。所以游泳后最好清洁一下身体和口腔,以避免感染疾病。

**提示一:** 游完泳后不要忘记刷牙漱口。杨淑霞说,人们游泳时,池水常会进入口腔,一些病菌也随之而来。如果游完泳不及时清洁口腔就接着吃东西,这些病菌就会进入胃肠道,抵抗力较差的儿童很容易成为受害者。

**提示二:** 认真清洗皮肤。杨淑霞说,游完泳,病菌很容易残留在皮肤上,再加上游泳池常用氯制剂消毒,容易刺激皮肤,所以游完泳最好用含有滋养成分的沐浴液认真地洗个澡。

有些人认为,既然氯制剂呈酸性,那么游泳池中的水自然也是酸性的,便用碱性的香皂洗澡,觉得可以酸碱中和和保护皮肤,其实这样对皮肤并不

好。一般来说,皮肤的角质层比较耐酸,但不耐碱,用碱性强的香皂洗浴,皮肤很容易干燥。此外我们还要注意,洗浴后最好涂保湿性较强的润肤乳。

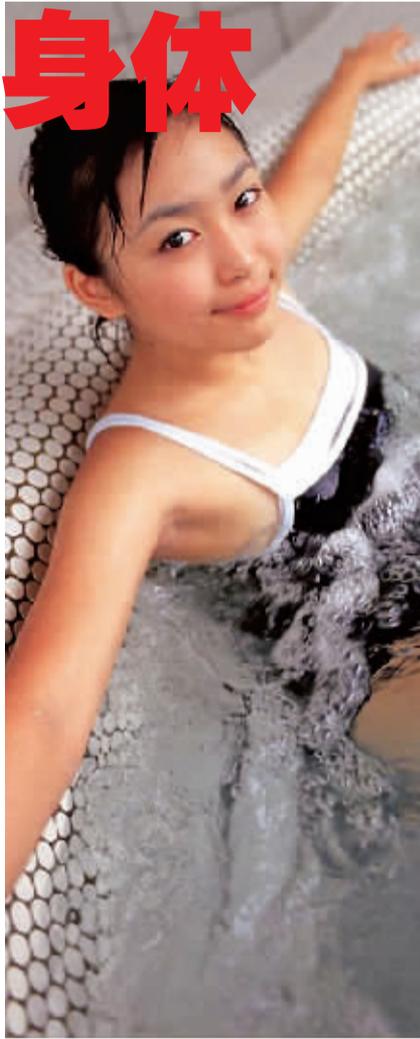
**提示三:** 清洗头发不能马虎。头发被浸湿后,很容易藏病菌,而且池水中的氯制剂会直接损伤头发,导致发质枯黄、干涩,所以游泳后一定要仔细洗头,最好再用护发素加强保护。有些人游泳后不用洗发水,只用热水随便冲一下或者干脆就用毛巾把头发擦干,这样很容易残留病菌,如果头皮有破损的话,伤口很容易被感染。

**提示四:** 适当滴氯霉素眼药水。潜水时最好戴上游泳镜,避免含有病原微生物的池水进入眼睛,导致结膜炎。此外,池水中的消毒剂也刺激眼结膜。游泳后如果眼睛酸疼,或有其他不舒服的感觉,可适当用点儿氯霉素眼药水。

**提示五:** 游泳不忘防晒。如果选择室外游泳池,最好在下午4时以后,以免阳光太强晒伤皮肤。建议用SPF(防晒指数)30以上的防水防晒霜保护皮肤。为保证效果,每半个小时至1个小时涂抹1次。

杨淑霞建议,体质较差者最好不要去人多的公共泳池,以免感染疾病。另外,患有传染病或皮肤有破损的朋友也不要公共泳池,以维护他人健康。

(王蓉蓉)



有此说法

## 英国医学研究发现 痣多的人 更能留住青春

英国最新的医学研究发现,长痣还有意想不到的好处,身上痣多的人,更能留住青春的脚步,甚至更长寿。

据“中央社”报道,伦敦国王大学科学家近日对1800多对双胞胎进行比较研究,发现身上痣多的人(超过100个以上),体内的端粒比身上的痣不超过25个的人要长。

端粒是染色体末端的结构,随着细胞老化和失去分裂能力,端粒会逐渐缩短长度,换言之,端粒越长显示细胞老化越慢。

国王大学双胞胎研究中心巴泰勒博士指出,研究结果首次发现,痣多的人患皮肤癌的风险可能高一些,但是他们老化慢,而且较不易患与老化相关的疾病,例如心血管疾病、骨质疏松症等。

报告指出,孩提时长的痣到中年后会慢慢消失,一般白人平均有30个痣,有人全身甚至有高达400个痣,造成这些差异的原因及痣的功能究竟何在,目前仍不明。过去有研究指出,痣的多少和遗传有关。

依据痣随着年龄增长而消失的现象,巴泰勒博士与研究人員以7年的时间,每年观察被研究的双胞胎染色体端粒长度。结果显示,痣越多的人,端粒也越长,同时痣可以维持更久;而端粒短的人不仅痣少,而且随着年长,痣也跟着消失。

从最新的医学研究来看,不论在何位置,痣的数量应该是越多越好。

(中新)

宝宝健康

## 多喝汤 多吃酸 两招帮宝宝防“疰夏”

一到夏季,原本活蹦乱跳的宝宝开始打蔫儿,不爱玩也不爱吃,还总犯困,大便也稀了,有时还可能发点儿低烧。但是,到医院检查又找不出病因。面对这种小患者,中国中医科学院西苑医院儿科主任李荣辉给爸爸妈妈们支两招,让宝宝多喝点儿汤,多吃点儿酸。

由于宝宝们多在夏天出现上面的症状,因此这种情况中医称之为“小儿疰夏”,虽然它不是很严重的疾病,但宝宝却没精神、没食欲,且每年夏季两三岁的宝宝最易“中招”。李主任说,这个时候要让宝宝多喝些解暑开胃的汤。例如用红枣、乌梅煮汤喝,口味酸甜,又能补气、酸敛开胃,对于体弱的宝宝来说再合适不过了。而用荷叶、丝瓜叶与西瓜皮煮汤喝,可以清热解暑、生津止渴、开胃消食、润肺,对夏季低热、口渴心烦有较好疗

效。对于脾胃不好,小便发黄的宝宝,可以喝些冬瓜汤,能健脾利湿。传统的绿豆汤给宝宝当饮料喝,不仅解暑,还能解毒。此外,丝瓜豆腐汤也不错,将适量丝瓜与豆腐同放入锅中,加水煮汤。吃丝瓜、豆腐,饮汤,适宜于脾胃虚弱又感暑热者,除发热、少汗、口渴、多尿外,又疲乏无力、食欲下降、大便稀薄、面色发黄的病儿。

除了喝汤,多给宝宝吃点儿酸性食物也能防治小儿疰夏。山楂糕、果丹皮都有开胃健脾的效果。宝宝的日常饮食也应清淡些,少吃油腻,少吃羊肉、虾等补发的食物。

另外,当气温较高时,应减少宝宝的户外活动时间,在上午9时以后、下午4时以前,宝宝都应待在凉爽的室内。

(熊江雪)



健康提醒



## 冷水洗脸 易长粉刺

夏天许多人贪凉,喜欢用冷水洗脸。皮肤科医生提醒说,夏天常用冷水洗脸,会引发粉刺等皮肤病。

忌用冷水洗脸,道理十分简单,就像热油遇到冷水,马上就会凝固成厚厚的油脂一样。想象一下,当满脸的汗水、油腻和灰尘的混合物堆积时,马上用冷水洗脸,面部皮肤温度相对比较高,在没有完全冷却的情况下,突然受到冷水的刺激,会引起面部皮肤毛孔收缩,致使毛孔中的油污、汗液不能得到及时清洗,毛孔扩大,敏感的肌肤甚至可能会因此急性发炎,油性皮肤就容易出现粉刺。

皮肤科医生提醒,一要等面部毛孔适当收缩后再进行清洗,可有效避免面部毛孔突然收缩。二要注意使用温水清洗面部。一般可用卸妆产品溶解毛孔的污垢,防止粉刺生成。用完卸妆乳后,再用洁面产品仔细清洗面部。

(钱勇)

健康知识

## 夏季不要害怕出汗

炎炎夏日,不少人因为怕出汗而不愿意活动,有些人甚至贪图凉快整日开着空调。有关专家认为,通常情况下,天热出汗是人体正常的生理现象,尤其是夏季,该出汗时就得出汗,否则可能会影响健康。

据了解,出汗是人体重要的生理现象之一,我国古医术向来把出汗正常与否作为观察人体健康状况的一面镜子。即使在现在,一些医生仍然把患者的出汗情况作为线索来诊断疾病,比如甲亢病人通常不易出汗,出汗时常自感心跳加快;手心出汗常是精神紧张;老年人半身出汗可能是中风的前兆等。

郑州市第七人民医院健康教育科主

任医师张志民介绍,出汗一方面可以将体内和体表的一些污物排出体外,给身体进行一次大扫除;另一方面由于汗液的适当分泌,使得体温可以控制在安全的范围内。因此,日常生活尤其是盛夏酷暑之际,适当流汗有利人体健康。

张志民表示,如果该出汗的时候没有出汗,则可能是身体健康状况不佳的信号。比如人体感冒着凉,实际上就是皮肤孔隙和体表汗腺因受寒而紧闭,不能以出汗的方式散发体内的热量,导致人体温度升高。

有关专家还提醒人们,为了不妨碍皮肤的水分蒸发和汗液蒸发,夏季衣着应具有一定的透湿性和吸水性,比如麻

织物和真丝织物的衣料透气性好,穿起来感觉就凉快;此外,对于运动一族来说,由于出汗多,血液浓缩,应多吃些新鲜蔬菜、瓜果来补充水分、调配膳食;还有就是要保持皮肤洁净,天天洗澡。

(辛龙)

