

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,我国古医学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)

