

泳池消暑 谨防这些病

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 李茂峰 文/图



正值炎夏，游泳消暑成了很多市民的首选。很多家长还带着放假的孩子一起来享受水中的快乐。河科大二附院皮肤科病理科副主任张斌提醒市民，在公共游泳池消暑时，一定要注意个人卫生，避免被泳池水中的病菌侵袭，将疾病带回家。

游泳最容易患上皮肤病和急性传染性眼炎。张斌介绍说，对氯过敏者游泳可能产生刺激性皮炎。游泳还容易感染一些真菌类的皮肤病，像荨麻疹、脚气、体癣等。泳衣过紧还会造成“夏季皮炎”的发生。另外，红眼病和沙眼等传染性且传播迅速，尤其需要注意预防。

夏季皮炎：很多人选择的泳衣过紧，加上皮肤长时间在水中浸泡，身体汗液无法及时清洗，一些盐分和有机物就在皮肤上滞留，对皮肤形成刺激产生炎症。一般症状多为皮肤瘙痒，起红斑、丘疹，主要分布在腋窝、腹股沟等部位。由于目前市场上用于治疗夏季皮炎的外用药剂型较少，患者有类似的状况可选择去医院皮肤科

就诊，一些医院药房会有自制的外用药。张斌特别提醒市民，选择皮肤外用药物，要根据皮肤受损害的不同状况选用合适的剂型。如果用错了剂型，有时可能会引起不良反应。

漂白粉过敏：一般游泳池的水都会定期用漂白粉消毒，“漂白粉”的主要成分为次氯酸钠，是常见的过敏原，对漂白粉和消毒过敏的人容易对泳池中的氯过敏。皮肤遇到刺激后会感觉瘙痒，并且皮肤产生潮红等症状。皮肤敏感的人应尽量少去游泳池游泳，也可在游泳前后服用相应的抗过敏药。

真菌性皮肤病：皮肤、头发、指甲都可能受到真菌的感染。像脚气、体癣等这类容易感染的真菌传染病，都可以通过泳池、公用拖鞋、公用更衣柜等传播。市民在游泳之前应自备毛巾、拖鞋、浴巾等物品，游完后及时仔细地淋浴。

消化道疾病：共用的游泳池水中会有一些能引起腹泻的细菌，像隐孢子虫、大肠杆菌等。人们在游泳时难免会呛水，水进入

口腔、消化道后引起腹泻等疾病。泳后一定要先漱口再喝水，有条件的要刷牙。如果有胃肠不适、呕吐、腹泻等症状时要及时到医院就诊，以防急性胃肠炎发作。

性病：只要泳池能定期换水、定期消毒，一般来说游泳是不会传染性病的。但也要注意避免共用毛巾、浴巾等。因为像淋病病人用过的浴巾、游泳裤、毛巾等都可以带菌，并可在短时间内存活感染他人。

红眼病：每年7-9月份是“红眼病”的高发期，由游泳引发的患病人数占大多数。泳池没有彻底消毒的水作为媒介，其传染性强、传播迅速，使得健康人感染。市民一定要选择消毒达标的泳池，并自备毛巾等浴品。游泳时可以佩戴泳镜，以避免眼里进水。当眼部有痒感、异物感、怕光，且结膜充血等症状时，要马上就医。

张斌同时提醒大家，游泳持续时间最好控制在2个小时以内，以免因为体温过低引发痉挛、感冒等病症。

医学前沿

抗衰老药问世 日服1粒 可活百岁

据英国《每日邮报》报道，美国叶史瓦大学阿尔伯特·爱因斯坦医学院的抗衰老专家尼尔·巴齐拉伊日前表示，到2012年，在药物帮助下，人类可以健康地活到100岁以上。

巴齐拉伊已在一些高龄老人身上，确定了一些控制人类衰老的变异基因。据此，一些制药公司正在研制新的抗衰老药物，并将在2012年开始测试。

辅助药物生产企业葛兰素史克公司正在研究苏活酵素，这种酶与各种衰老疾病有关，包括糖尿病和癌症。还有的药物能够影响“好胆固醇”或者高浓度脂蛋白的水平。研究显示，能活到100多岁与血管中高浓度脂蛋白的水平 and 胆固醇粒子的大小密切相关。巴齐拉伊说，所有这些药物的研究是人类进入长寿时代的先兆。到2012年，四五十岁的人们，每日服用一粒药丸就可以延缓衰老。

研究人员对几名长寿老人的基因进行了研究。其中包括一位名叫简·卡尔门特的法国女性，她是在自己122岁零5个月又两天时去世的，死前没有痴呆、糖尿病或者癌症等症状，甚至在100岁时还能骑自行车。巴齐拉伊说，这些受到抗衰老基因保护的人不会患上重病，却会在生命的最后关头猝死。

巴齐拉伊还说：“很多高龄老人还能开车和绘画，他们过得很好。我相信，如果我们能够预防那些与衰老有关的疾病，人是可以活到100多岁的。那些七八十岁的人死亡时，多受病痛折磨，而高龄老人通常都健康地死去。”

肥胖儿童 血管健康状况堪忧



美国研究人员发现，相比体重较轻和适中的孩子，肥胖儿童的血管可能呈现类似成人的硬化状态，对其未来身体健康造成一定威胁。

据合众国际社报道，美国佐治亚医学院临床医疗心理学家凯瑟琳·戴维斯博士带领科研小组调查了一些年龄在8岁至11岁的超重或肥胖儿童，其中半数孩子在业余时间会做诸如跳绳和打篮球一类的体育活动，另一半则只会玩一些棋类和手工游戏。

研究人员利用脉搏波传播速度测算法对这些孩子的血管健康状况进行了评估，结果发现，相比偏瘦和身材适中的孩子，那些身体质量指数偏大、身体脂肪含量高和耐力较差的孩子主动脉有硬化的趋势。

戴维斯指出，体重超重的孩子很可能小小年纪就出现动脉硬化的症状，这是成年人出现血管堵塞时的常见疾病，对于尚未成年的孩子来说，这是非常不利的身体健康状况。（新华网）

各科医生给你的生活健康忠告



生活中养成良好的生活习惯，拥有健康的身体，有助于学习、工作更好地进行。而健康的身体，离不开对生活细节的注意。下面是10位医生给你的健康忠告。

肿瘤专家

- 1.肉最好煮着吃。高温火烤会使肉中氨基酸分解，并形成致癌物质。
- 2.养只宠物。可以增加人体内的内啡肽和催产激素，并能降低应激激素皮质醇，从而提高人体免疫力。
- 3.午餐慢慢吃。学学意大利人从容不迫地享受午餐，能够保护心血管，延缓衰老。

脊柱外科专家

- 1.锻炼核心肌肉群。锻炼腹肌可减少后背压力。俯卧并伸开双臂过头顶，然后肩膀及头部离开地面，做飞行姿势，保持几秒，再放松。
- 2.捡东西，靠近点。弯腰捡东西时，脊柱压力会增加4-5倍，动作过猛容易导致后背拉伤。所以，当有物品掉到地上时，最好走近点，然后弯腰捡起。
- 3.避免久坐。保持一个姿势太久，肌肉容易僵硬，椎间盘压力就会增加。建议每30-45分钟起身活动一下，有助于增加血液循环，有益脊柱健康。

心脏病专家

- 1.常测腰围。腹部脂肪堆积与心脏病关系极大，人的理想腰围应在35英寸(约合89厘米)以下。每天最好进行有氧锻炼，避免

白面包等简单的碳水化合物等食物。

- 2.测量健康指数。如果你年过35岁，还不知道自己的血压及胆固醇水平，最好去医院查查，因为这些数据有助于预测心脏病风险。
- 3.适当吃坚果。核桃等坚果富含健康脂肪及Alpha-亚油酸，不妨每周吃上几把，能使你的心脏更健康。

心理学专家

- 1.关注自我。无论是寻求心理咨询，练习冥想，还是写周记，一定要花点时间自我剖析，了解自己的担忧以及近期生活目标。
- 2.多社交。强大的社交网络有助促进身心健康。多参加一些社交活动，多与自己关注的人交往。
- 3.从锻炼中获得快感。每天安排一些锻炼项目有助保持旺盛的精力。锻炼是可以提升情绪的自然抗抑郁药。

妇科专家

- 1.切勿自行用药。如果自认为发生了真菌感染，可以适当吃一些常规药。但如果症状无法清除，最好去医院就诊。在妇科炎症中，有2/3的情况属于炎症或细菌感染。
- 2.避孕药利多弊少。避孕药并没有多少副作用，可使卵巢癌患病概率减少35%-50%。
- 3.做爱后小便。有助排出细菌，防止尿路感染。另外，每天一杯越橘汁也有助于防止膀胱炎。

牙科专家

- 1.多摄入抗氧化剂。花椰菜和越橘等富含抗氧化剂的食物能防止牙龈炎。
- 2.少吃柠檬。柠檬汁不可过量饮用，更不要直接吮吸，因为酸类物质会破坏牙齿珐琅质。
- 3.使用软毛牙刷。牙刷太硬会损坏牙齿珐琅质，导致牙龈萎缩。可考虑使用电动软毛牙刷。

足病专家

- 1.给脚量尺寸。每隔几年应该测量一下脚的尺寸，特别是怀孕或体重改变后。鞋子太小会导致拇囊炎(拇趾与足间的关节外凸畸形)、鸡眼和脚趾趾等问题。
- 2.经常换鞋。不要总穿同一高度的鞋子，否则会因为压力过大伤脚，应该高跟鞋与平底鞋轮换穿着。
- 3.人字拖伤脚。经常赤脚或穿人字拖之类的鞋子会导致脚跟疼痛。

运动医学专家

- 1.做自己不擅长的运动最有益，并保证运动多样化。如果将不同运动交替进行，能避免单一运动造成的肌肉锻炼失衡，导致运动过度或受伤。
- 2.女人要加强臀部锻炼。女性臀部及臀肌相对弱，如果不加强锻炼，容易使髋关节压力过大。
- 3.定期更换运动鞋。跑完800公里(运动量相当于每天跑5公里，每周5次，持续5个月)就得换双运动鞋，否则容易导致运动损伤。

神经与记忆专家

- 1.用进废退。多项研究表明，字谜、填词及数独游戏有助于保护大脑。记忆锻炼可以使大脑更灵活。建议采用“一看，二思，

三联想”的记忆训练法。“看”，集中注意力；“思”，想象视觉画面；“联想”，结合一定的情景记忆。

- 2.冻结压力。长期的压力会造成大脑记忆区域萎缩，增加应激激素皮质醇，最终妨碍学习和记忆能力。
- 3.喝红葡萄酒。红葡萄酒中的抗氧化剂复合物对记忆有保护作用。建议饮用量是女性每天1杯，男性每天2杯。

家庭医生

- 1.以生日提醒健康。将生日作为健康年检日，检查身体是否有不适，是否应该做相关检查等。
- 2.见医生前做好准备。最好理清自己想要与医生讨论的问题等。
- 3.关注家族成员健康。父母或兄弟姐妹的健康状况实际是你未来的一面镜子，因为有些疾病是具有家族性的。(环球健康网)

