

一个泳池含尿140瓶?  
“老游条”表示这都不是事儿——

## 夏季泡泳池， 你准备好了吗？

■受访专家

岳磊 郑州大学附属洛阳中心医院  
急诊科副主任

五一假期期间，洛阳的气温突破了30℃，外出游玩的人一定感受到了热浪。天热了，清凉的泳池成了不少市民的好去处。那么问题来了，那么多人在泳池里泡着，水干净吗？游完泳回来不会得传染病吧？

□记者 王振华 通讯员 耿梅 路书斋



### 1 泳池的水，你呛到过吗？

近日，一条标题为《看完网友惊呆了，游泳池内到底有多少尿液？》的消息在微博、朋友圈迅速发酵，内容是：加拿大阿尔伯塔大学李杏芳教授的研究团队，通过检测泳池中的安赛蜜含量来推测池水中的尿液含量，得出一个约800立方米大小的商业泳池，其中的尿液含量高达75升的结论，如果用常见的550毫升矿泉水瓶来装，可装满约140瓶尿。不知道大家看到这条消息会有什么反应？今年夏天，你还会不会去游泳？

三不澡堂游泳馆经理李艳平是个“老游条”，她说，每个游泳池中都存在尿液，这是不可避免的。可以这样说，每个去泳池游泳的人都有过喝几口池水的经历，哪怕是专业运动员，在换气的时候，也要喝几口池水。对此，大家不要过分担心，泳池的水都是定期消毒更新的，喝几口池水除了会觉得恶心，对人体不会有太大危害。要解决泳池里有尿液的问题，游泳馆应尽量把厕所建在离泳池近的地方，最主要的还得靠大家自觉。

### 2 泳池的水，干净吗？

泳池的水到底干不干净？要搞懂这个问题，首先要弄明白泳池里到底有什么？

经常去游泳馆游泳的人都有这样的体验：一进入泳池，就会闻见一股消毒水的味道。李艳平说，那是因为泳池里有三氯，为了消毒灭藻，游泳馆会投放这种泳池消毒剂，可有效杀灭水中的大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等多种有害病菌。

除了消毒剂，游泳馆还会在泳池中投放其他物质，比如，针对本文开头很多人担心泳池中存在人体体液等问题，游泳馆也有相应的解决办法：人体的体液是弱碱性的，因此游泳馆每天会投放一定量的草酸来中和，同时还会使用泳池澄清剂。

市卫生监督中心综合监督科工作人员介绍，国家对各游泳场所是有卫生规范的，对其整体布局、消毒间、淋浴设施、消毒设备，以及水质等都有严格的规定。在水质一项中，对泳池中的游离性余氯、PH值、浑浊度、细菌总数等也都有相关规定。正规的游泳馆都会经常监测水质，以保证游泳者的健康与安全。

### 游泳的禁忌， 知道吗？

很多人都知道，游泳时下水之前需要做好准备活动，能够防止抽筋和关节损伤，除此之外，游泳还有很多禁忌呢。

**禁忌一：吃饭前后游泳。**

空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况；饱腹游泳亦会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。

**禁忌二：剧烈运动后游泳。**

剧烈运动后马上游泳，会使心脏加重负担；体温的急剧下降，会使抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎等。

**禁忌三：长时间暴晒游泳。**

长时间暴晒会产生晒斑，或引起急性皮炎。就算在室内泳馆，连续游泳的时间也不要超过2小时。

### 3 去游泳，会被传染吗？

有些人对游泳又爱又怕，尤其是一些女士，想去享受清凉，但又担心被传染一些疾病。

岳磊说，这种担心其实没必要，很多传染病的病菌往往需要一定的生存环境，离开了人体很难存活，同时，泳池中的消毒剂会让它们失去传染性，甚至被杀灭，它们对人体根本就没有威胁。需要注意的是，公用浴巾比较潮湿，适合病菌的生长，如果使用了消毒不到位的公共物品，则有可能被传染。

在游泳时，与其担心那些所谓的传染病，不如注意以下这些常见的问题。

#### 问题一：鼻腔呛水、耳朵进水

池水里含有大量诱发鼻炎的过敏原，万一呛水，可能诱发过敏性鼻炎。耳朵进水，可能诱发中耳炎。

**小贴士：**戴鼻夹，能有效防止鼻腔进水。如果不小心呛水引发了过敏性鼻炎，赶紧服用抗过敏药。如果耳朵进水，立即用棉签将水清除。

#### 问题二：皮肤过敏

泳池的水里含消毒剂，容易造成皮肤过敏。

**小贴士：**选择到卫生条件符合标准的泳池游泳，如果仍然出现过敏症状，就不要游泳了。

#### 问题三：眼睛发红、发痒

游泳后出现眼睛发红、发痒，可能是细菌或者病毒进入了眼睛，导致结膜发炎。

**小贴士：**为防止这种情况出现，游泳时戴好泳镜，游泳后可以用人工泪液冲洗眼睛。

#### 读者福利

凭本报到位于西工区九都路解放路口东北角的三不澡堂游泳馆游泳可享受半价。

注：兑换仅限当天使用。活动时间截止到5月31日。