随着夏日的到来，游泳成为很多民众首选的运动方式。 本报记者 张茂 摄

夏日游泳 做足功课不生病

高血压、心脏病等患者应远离泳池

■ 本报记者 徐晗溪

炎炎夏日，很多人都喜欢下水游泳消暑。虽然游泳是一项对身体损伤很小的运动，但也并非人人都适合。如果方式不当，或者没有采取有效的泳前防护措施，就容易导致急性结膜炎、皮肤病、肩周炎等疾病。

游泳前先做足功课

“游泳是一项很好的运动，从理论上说，上至80岁的老者，下至5个月的婴儿，都能从游泳中获益。”虽然游泳很好，但也不是人人都适合，海南师范大学体育学院院长张新定建议市民充分了解自身健康状况，并让医生提供游泳的建议。

比如，高血压患者，特别是顽固性高血压且药物难以控制者，游泳有诱发中风的潜在危险，应绝对避免。严重心脏病患者游泳更要慎重，如患有严重的先天性心脏病、风湿性瓣膜病、冠心病、较严重的心律失常等疾病的患者，对游泳也要“敬而远之”。

张新定提醒，对心血管疾病患者来说，游泳是一把“双刃剑”。一方面，游泳对心血管系统的改善有很好的作用。另一方面，如果游泳运动量过大，心脏病患者在运动状态下可能会出现血液供应不上，出现冠状动脉缺血、血管痉挛等现象，进而可能引发心梗、猝死；也会造成高血压病人血压突然升高，有诱发中风、脑梗塞的危险。因此，有心血管疾病的患者必须咨询医生能否游泳，并根据自身身体状况，健康、安全地参加活动。

海南现代妇女儿童医院妇科医生蔡妮提醒，女性经期阴道及子宫的防御屏障减弱，抵抗力明显下降，这期间不适宜游泳。此外，患有阴道炎、急性宫颈炎、急性盆腔炎、泌尿道感染等患者，最好不要去游泳，以防细菌进入阴道引发感染。

身体有伤口尽量别“下水”

游泳池里的水干净吗？在游泳池里加入氯和其他消毒剂，会刺激皮肤和呼吸系统吗？很多市民总会有这样的担忧。不少受访专家表示，一般情况下，泳池里的水不是每天都会更换，如果是在同样面积的泳池，水质质量与游泳人数是成反比的，市民可尽量选择水质有保障的游泳场馆。

至于游泳池里加入氯和其他消毒剂，只要控制一定的使用量，一般不会对人体造成危害。“加入氯和其他消毒剂是为了杀灭细菌，不光是游泳池里会添加氯，我们平时用的自来水里也会添加一定的氯。”海口市人民医院（中南大学湘雅医学院附属海口医院）皮肤性病综合科主治医师叶莉华解释道。

那为什么会有市民因游泳患上“红眼病”（结膜炎）、真菌性皮肤病等疾病？海口市人民医院眼科医生张漫萍认为，因游泳而导致的结膜炎，主要和眼睛不适应池水有关。因为游泳馆的池水要经常用漂白粉消毒，含氯的漂白粉会导致池水偏碱性，正常眼结膜更适应偏酸性的环境，所以接触到偏碱性的池水后，眼结膜会有酸涩的感觉，有些细菌、病毒是氯所无法彻底消除的，当眼结膜的酸碱平衡被破坏后，抗病能力就会下降，池水里的细菌就会趁机进入眼睛，引发眼睛炎症。

叶莉华认为，水有一定的自净能力，而细菌在一定条件下才能传播，人因为有免疫力，不必过于担心游泳会感染病菌。“但如果身体有伤口，就尽量不要去游泳。比如口腔内膜有伤口，游泳时很有可能会呛水，如果身体免疫力比较差，感染疾病的概率就会比较高。”

游泳过后记得漱口

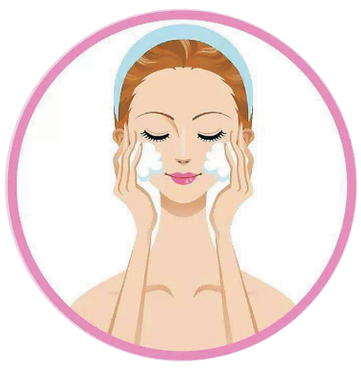
“游泳时最好佩戴密封性好的泳镜，眼睛尽量少接触游泳池里的水，还可以在游泳前后各滴一次预防细菌的眼药水。如果眼睛有痒、红等症状，就更不要去游泳了。”张漫萍说。

“游完泳，除了洗澡，也要记得漱口。”叶莉华提醒市民可自备泳帽、浴巾、拖鞋等用品。如果是白天在室外游泳池游泳，还要注意防晒。同时，由于泳池中含氯比较多，对头发、皮肤都有腐蚀性，游泳的时间最好不要超过两小时，上岸后要及时用干净的水冲洗，待身体干后涂抹一些保湿润肤的护肤品。

“阴冷天不要游泳，热天也不要到水特别凉的泉水里游泳，因为女性的抵抗力和适应性较差。”蔡妮说。海口市人民医院康复医学科医生杨斌认为，即便是男性，夜间游泳也要注意保暖，尤其是晚上游泳上岸后，要赶紧披上保暖的衣物，以免受凉导致肩周炎发作。

洗脸也是一门“艺术活”

医生教你清洁肌肤的正确“打开方式”



■ 本报记者 符王润

5月25日是全国护肤日，今年的活动主题为“合理清洁，保湿、防晒”。我们日常都会通过洗脸、洗澡来保持肌肤的清洁，那么，如何才能做到正确地清洁呢？就此，记者采访了海南省皮肤病医院激光美容科主任林飞燕。

你以为洗脸就是单纯地将脸打湿，涂上洗面奶，搓一搓，然后冲洗就可以了？其实，洗脸并非这么简单。“洗脸可是一门‘艺术活’。”林飞燕笑着说道。

林飞燕表示，洗脸对保持面部肌肤清洁十分重要，每天早晚都应清洗1次。水温应随季节而变化。“过冷的水会使毛孔收缩，不利于彻底去掉污垢 。过热的水会过度去脂，破坏皮脂膜。”林飞燕指出，油性皮肤可交替使用热冷水。

很多人洗脸习惯把脸上的每个地方都用力搓干净，林飞燕表示，在洗脸时，并非每个部位都要用力搓。

林飞燕给出了正确的洗脸步骤：先洗手，接着将洗面奶点蘸到脸部各个部位，对于额头和鼻翼（T字部）、法令纹等这些爱出油、爱冒黑头的地方，均匀稍微有点力度搓洗。脸颊、颧骨等这些不太爱出油的部位，轻轻带过，千万不要过于用力，以免破坏皮肤的天然屏障。搓洗的方向要由下向上，与皮肤皱纹、法令纹的方向相逆，可以有效地提拉皮肤、对抗皱纹。

每天洗澡才算是爱卫生吗？也并非如此。林飞燕指出，人们可以根据体力活动的强度、是否出汗和个人习惯适当地调整洗澡频率。一般情况下每两三天沐浴一次是可以的，炎热的夏季或喜爱运动的人则可以每天洗澡。

洗澡的水温以皮肤体温为准，夏季可低于体温，冬天略高于体温。沐浴时间应控制在10分钟左右。如果每天洗澡，每次5分钟～10分钟即可。如果洗澡间隔时间较长的人，可适当放宽沐浴时间，但也不宜超过20分钟。

林飞燕指出，洗澡是以清洁皮肤为目的，采用流动的水淋浴为佳。而以放松或治疗为目的的，则推荐盆浴。如果是盆浴，应先淋浴，去掉身上的污垢后再进入浴缸浸泡全身。洗澡时用手或柔软的棉质毛巾轻轻擦洗皮肤，避免用力搓揉或用粗糙的毛巾、尼龙球过度搓背。

洗澡也有相关的注意事项。林飞燕提醒，不要空腹、饱食或酒后洗澡；忌较长时间体力或脑力活动后马上洗澡。因为，上述情况可能造成大脑供血不足，严重时还可引发低血糖，导致晕倒等意外发生。

21岁女孩舌头长溃疡竟查出舌癌

口腔溃疡反复发作需警惕

■ 本报记者 徐晗溪

口腔溃疡是一种常见疾病，很多人舌头上有了溃疡也不在意，忍一下就过去了。两个多月前，大学生小李的舌头左侧长了个溃疡，她以为是“口腔溃疡”，也是没太放在心上。直到最近情况越来越严重，不得不来医院就医，竟被确诊为舌癌。

海口市人民医院（中南大学湘雅医学院附属海口医院）口腔科副主任医师杜永秀提醒，市民要加强口腔健康意识，若是及早就医本不需要付出如此大的代价。

口腔溃疡超10天 应及时就诊

两个多月前，21岁的小李舌头左侧长了个溃疡。她以为是上火引起的口腔溃疡，也许过阵子就能自行痊愈。不料，两个月过去了，溃疡非但没有好转，反而痛得越来越厉害。“说话、吃饭碰到就疼，含西瓜霜也没用。”小李难忍疼痛，便来到海口市人民医院口腔科检查。

经诊断，小李患上的是舌癌。“听说过肺癌、胃癌、胰腺癌，没想到舌头上也会生癌。”拿着检查结果，小李有些吃惊。杜永秀说，口腔溃疡和舌癌在发病早期症状类似，均呈溃疡性表现，但一般口腔溃疡外观为小圆形或椭圆形，边界清楚，一到两周左右自愈。而舌癌多发在舌缘处，呈溃疡或浸润性质硬，疼痛性肿块性生长，无自限性。因此，一旦遇到口腔溃疡超过10天不愈，应立即就医，以免贻误病情。

反复口腔溃疡 小心白塞病

“口腔溃疡是一种常见疾病，用西瓜霜或者华素片，过个把星期就好了。”杜永秀提醒，如果口腔溃疡反复发作，变成复发性口腔溃疡，比如每月一次、两月一次，就要警惕了。

首先，常年反复发生口腔溃疡，不仅严重影响患者生活质量，固定位置的溃疡还有可能转化为恶性病灶甚至出现癌变。现代医学认为，复发性口腔溃疡与环境因素、遗传因素、免疫机能紊乱、精神因素、内分泌因素、微量元素缺乏等有关。

其次，如果是经常性口腔溃疡，或伴有生殖器溃疡、皮肤损伤等症状，这很可能是一种自身免疫疾病——白塞病。白塞病最明显的症状就是复发性口腔溃疡，因此不容易引起人们的重视，很容易造成误诊、漏诊。

白塞病是一种免反应介导的慢性全身性血管炎，可累及血管、神经系统、心脏、肠胃等器官，个别严重症状可致死。杜永秀建议市民如果发现自身存在相关症状，应及时去医院找专科医生进行检查和治疗。

预防复发性口腔溃疡，要注意不吃坚硬的可能刺伤口腔黏膜的食物，如粗糙食物、尖锐食物、膨化油炸食物等；不吃过酸过烫的食物，少吃辛辣食物；不吸烟、不饮酒，保持生活规律，不熬夜；保持口腔卫生，保持心情舒畅。口腔溃疡发作时可以用生理盐水漱口，能够起到延迟复发和促进溃疡愈合的作用。

健康百科

有这10种状况？小心健身过度了

随着夏天的到来，健身、瘦身又成了热议的话题。但也要记得，健身也要适度。美国“商业内幕”（BusinessInsider）网站就综合了几位健身专家的意见，梳理了10种健身过度引起的不适症状，如果你也有以下情况，就要当心了。

身体疼痛 健身之后乳酸堆积，肌肉的疼痛是正常现象，但如果疼痛持续3至4个月仍没有明显缓解，那就要适度降低运动强度了。

备感煎熬 如果每次健身，你内心是一百万个拒绝，还得搭上超透支的体力付出，这种情形下，你的健身计划很可能对身体造成伤害。

心率波动 如果你在离开健身房之后挺长时间心脏还“突突突”地跳个不停，那也有可能是你对自己太“狠”了。特别是如果你已经是一个平时没少锻炼的人，那这样‘突突突’的心跳反应可能是在告诉你，健身过度了。

恶心想吐 训练完后觉得恶心想吐，有过这种经历的人可能不止你一个。但是如果每次都觉得很恶心，那真的要引起注意了。

睡不好觉 另一个运动过度的症状就是晚上睡不好觉。那如何避免过度运动导致的失眠呢？专家建议，一是运动要趁早，越早运动产生的干扰对晚上睡眠影响越小。

疲惫不堪 如果每次从健身房出来的你，都是疲惫不堪，那可能要适度削减运动计划了。

不知道饿 一般来说，在增加了运动量后，人们会胃口大开。但如果恰恰相反，出现了厌食、没胃口等症状，要引起注意了。

郁闷易怒 定期的运动计划对大脑和心理健康都有帮助。当身体出汗时会释放一种“快乐因子”内啡肽，能让人感到愉悦。但是如果运动过量，就会适得其反，焦躁和抑郁的心情不仅不能缓解，还会被变相扩大化。

头晕虚弱 健身过程中频繁出现头昏或头痛，同时还有脸色苍白、气喘、恶心、呕吐、肌肉抽筋等症状，这是机体器官功能水平不能适应激烈运动产生的反应。这时就需要停下来休息一下了。

身上发痒 跑步锻炼时血液循环加速，身体开始发汗，但是一些人有些部位的皮下毛细血管因为窄小，皮肤毛孔紧缩，毛细血管无法接受血液加速带来的压力，毛孔也无法将汗排出，就会产生脸上、腿上等部位发痒的感觉。如果这种症状持续发生，那就需要反思是不是给身体过多的负荷让其无法适应了。 （北京晨报）

初夏常吃“三鲜” 防病养生

初夏气温明显增高，易导致湿热之邪，这期间多注意饮食，可防病养生。农谚中就有“小满后，见三鲜”之说，这里的鲜指的是：黄瓜、蒜薹和樱桃。

黄瓜可清热解毒利水。黄瓜性凉，具有除热、利水利尿、清热解毒的功效，对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。如果吃腻了炒黄瓜和拌黄瓜，可以尝试喝一杯黄瓜汁，能预防这个季节多发的口腔疾病。美国营养专家研究发现，每天饮用一杯黄瓜汁能防止头发脱落和指甲劈裂。

蒜薹可杀菌抗炎防腹泻。天热雨水多，容易出现感染和腹泻。蒜薹性温，具有温中下气，补虚，调和脏腑，以及活血、防癌、杀菌的功效，对腹痛、腹泻有一定疗效。蒜薹中所含的大蒜素、大蒜新素，可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。蒜薹不宜烹制得过烂，以免辣素被破坏，杀菌作用降低。

樱桃可养颜补血护眼，被称为“美容果”。樱桃的钾含量也较高，对稳定血压很有帮助。同时，樱桃也有利于保护视力、提高免疫力。挑选樱桃时，要选表皮完好无小孔、饱满硬挺不软嫩、果梗翠绿的。 （中国妇女报）

胃食管反流 谨记“三忌三戒”

胃食管反流病人除了药物治疗外，在生活上须严格遵循“三忌三戒”原则。

忌油腻食品 脂肪在胃里的排空速度慢，容易刺激胆囊收缩素的释放，从而导致食管下括约肌压力降低。此时，胃和十二指肠里的食物就容易反流至食管。

忌酸性食物 胃食管反流患者对酸性食品的刺激比正常人敏感，即使正常人感知不到的酸刺激，都足以引起胃食管反流病患者的灼热症状。

忌刺激性食物 咖啡、巧克力、可可、水果糖，柠檬、番茄以及辛辣生冷食品，甚至还包括酸性饮料及可乐类饮料，病人都必须加以限制。

戒进食过多过快 进食过多过快可促进胃食管反流的发生。一般早餐、中餐可吃到七八分饱，晚餐吃五六分饱即可。

戒晚进餐和睡前进食 睡前2小时～3小时不能吃任何食物。白天进餐后也不可立即卧床，活动20分钟～30分钟后方可入睡。

戒饮酒和吸烟 白酒可刺激胃酸分泌亢进，并降低食管下括约肌压力，导致食管下括约肌自发性松弛，引起反流。经常吸烟也会增加胃食管反流的风险。 （大河健康报）

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间2时25分 印完：5时20分 海南日报印刷厂印刷