



游泳作为一项有益健康的体育活动，在炎炎夏日为人们带来了些许清凉。去游泳池游泳已成为很多市民选择的最佳纳凉方式。泳池为公共场所，泳池中的水直接接触皮肤，如果不注意游泳时的卫生、安全以及使用科学的方法，就会诱发一些常见疾病。

泳池热了“游泳病”来了

腹泻：泳池中的“高发病”

游泳后腹泻，除了受凉等原因外，也可能是池水进入口腔，导致细菌感染引起的。公共游泳池的池水中难免会隐藏一些会引起腹泻的细菌，一旦游泳时呛水或吞水，细菌就会进入体内。虽然现在游泳池里的水都消毒，但仍不能杀死所有的病原微生物，大多数细菌在几分钟内被常见的泳池消毒剂如氯或溴杀死，但隐孢子虫是一种可以在适当的氯化水中存活7天以上的细菌，这是泳池暴发腹泻的主要原因，更何况一些游泳者本身也可能携带病菌。

对策：生病腹泻时，不要去游泳；进入水中之前淋浴，在淋浴中冲洗1分钟有助于清除身体上可能存在的细菌；游泳时，不要吞水，每1小时带孩子去洗手间。

眼部疾病：泳池中的“常客”

我们口中的“红眼病”，就是医学上所说的急性结膜炎，在每年6到8月的感染率是冬天的两倍，发病者大多是经常游泳的人。而红眼病的主要传播方式就是接触，它的传染性强，发病快。游泳池的水、沾到病毒的手、毛巾都可以成为传染红眼病的罪魁祸首。此外，沙眼病原体也会通过游泳池水作为媒介，使健康人群患上沙眼。

对策：想预防这种疾病的发生，游泳者首先要戴好泳镜，保护眼睛，泳镜的必要性不用多

说，不仅增加游泳的乐趣，更重要的是预防眼部疾病；其次，眼部不适，学会处理，游泳后眼部有异物感，痒感和其他不适时，千万不要用手揉眼睛，正确的做法是清洁手部后，用专业的洗眼液清洗眼部，避免手上的细菌进入眼睛，清洗后还不舒服的话可以使用含有抗生素的眼药水，如果长时间没好转，还伴有黏性分泌物时就要注意及时就医了；此外，万一你一不小心患上了眼部疾病，也要记得自觉与他人保持距离，避免去公共场所游泳。

皮肤疾病：泳池的“大老虎”

各类皮肤病也是泳池畔的高发传染病之一。由细菌感染的脓疱疮一旦破裂，细菌进入池水，

健康的人接触到就会立马“中招”。一些皮肤浅层的真菌，比如脚气、股癣、灰指甲都会通过拖鞋、毛巾等媒介蔓延，给皮肤健康带来隐患。

对策：皮肤接触总不能避免，那要怎么阻止皮肤病传染？首先一定要选择正规、水质有保障的游泳池。很多泳池管理人员会在入口处标出当天的泳池环境、水温等信息。下水前，游泳者也可以注意观察池水是否清澈，有无杂物，时间上应该尽量做到避免游泳高峰期下水，防止人多加大感染的几率。

锻炼过度：“游泳肩”找上门

肩旋转袖肌腱炎在医学上也被称为“肩袖损伤”。人体的肩

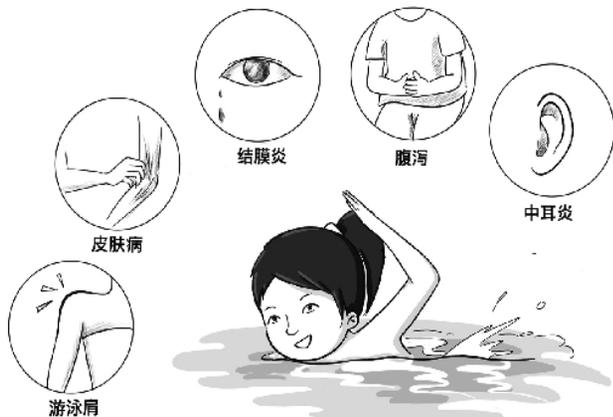
膀可以运动，全靠肩旋转袖完成，它由肌肉加筋腱组成，形状似衫袖，所以称为肩旋转袖。在正常状态下，此关节会活动顺畅，但由于这些筋腱间的虚位非常狭窄，如果筋腱过劳，或有发炎状况，就会肿胀起来，当肩膀进行游泳等活动时，这些肿胀的筋腱就会顶住附近的骨头而互相摩擦，产生疼痛感。

对策：如果市民在游完泳后出现肩部痛楚，就要小心，这说明可能已有发炎情况，游泳锻炼时一定要注意循序渐进、适度适量，尤其是中老年人士更不可勉强，毕竟年龄大了，身体机能退化，筋腱的弹性相对较弱，出现伤病的几率也更高。

保护耳朵：防止诱发中耳炎

夏季是中耳炎的高发季节，市民如果游泳姿势不当，有可能诱使中耳炎复发。一些患者因为以前患有慢性中耳炎或鼓膜已经穿孔，游泳时也不注意，水就会直接进入中耳道，使中耳潮湿，这样细菌繁殖生长，就容易产生炎症。即便是以前没有得过耳病的人，在耳朵进水之后，耳内压力发生变化，也可能使鼓膜受损，如果不及时治疗也会导致炎症的发生。

对策：有中耳炎等疾病的患者，最好不要选择游泳。健康人在耳朵进水后，也应该及时想办法把水排出。（刘畅）



邵怡明/插图

【健康红绿灯】

绿灯

洗手15秒除菌效果好



“勤洗手，少生病”的道理大家都懂。怎样除菌效果最佳呢？一项研究发现，用洗手液搓手15秒，除菌效果较好。研究人员表示，洗手搓揉15秒在减少细菌数量方面与搓揉30秒一样有效。一个简单有效的洗手法：手掌相互摩擦，手掌、手指交互搓揉即可。

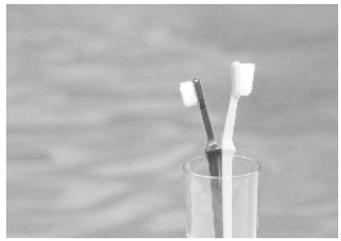
早上洗澡提神醒脑



洗澡具有消除疲劳、缓解压力、促进血液循环以及美容养颜等多种功效，选对合适的洗澡时间有益于提升健康水平、改善情绪、增加生活热情。早起冲个澡提神醒脑，让人精神振奋、更自信，为迎接新的一天做好充分准备。

红灯

软毛的牙刷不一定好



没有牙周病的人，应选择刷毛软硬度中等、刷头较小的牙刷。对吸烟或容易沉积牙石、长牙周斑等人群来说，宜选用中等硬度牙刷。老年人或牙周病患者，应选用软毛牙刷，刷毛末端要磨圆且光滑。婴幼儿及儿童应选择专用牙刷，相比之下，它的材质或结构都要比成人的柔软。

紧张会让人小动作多



研究发现，人在遇到不能控制的情绪如无聊、沮丧和急躁时，爱做一些小动作来缓解不适，如：抓痒、咬指甲、拨头发等重复的行为。研究人员表示，当人们面对困扰时，身体集中重复某种行为，或许也能满足人们的欲望，得到某种形式的安慰。

丰台市场监管局全力推进丰台区“放心消费创建”工作

为进一步推进“放心消费创建”工作向纵深开展，为全面提升丰台区消费调解能力，有效化解消费纠纷，维护丰台区市场秩序稳定，丰台区市场监管局奉行“培训+责任”，聚合社区、律所、商超、行政机关的多方力量，强化日常的消费调解培训工作。

一、压力层层传导、切实压实责任。丰台市场监管局田承山副局长主持召开了基层所长消费调解工作会。会上强调一方面要依法履职解决好群众的身边事，做到“民有所呼 我有所应”。另一方面要积极做好辖区消费调解“工作长效化”机制，强化社区、律所、商超的工作对接。实现维

权队伍多元化。
二、对“靶向性”问题，逐一分析。丰台市场监管局相关科室对丰台区消费投诉难点热点问题进行分析，精准“画像”。使得疑难投诉问题不推诿，及时解决。
三、打造消费调解“最后一公里”，投诉即时解决。开展大

中型商超市场调解员培训工作，提升商超内部消费纠纷处理能力；建立重点投诉集中企业“一对一”实地指导机制，有效把控消费纠纷投诉量大、增长幅度快的经营主体，降低行政投诉数量。逐步形成以消费维权为中心的内外维权闭环，稳步提升丰台区消费维权满意度。（李斌）