

夏季高温，一些中水（再生水）河道因水质清澈、生态良好，吸引了不少市民群众游泳消暑。然而，这些看似“干净”的水域，实则暗藏健康隐患。北京大学人民医院皮科副主任、主任医师李厚敏为公众深度解析中水（再生水）野游的潜在风险，并提供科学防护建议。

“游野泳”暗藏健康风险

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

中水为何不适合游泳？

中水是非饮用水，是城市污水或生活污水经处理后，达到一定水质标准，可在一定范围内重复使用的水源。主要用于非饮用水领域，如城市保洁、绿化灌溉、景观补水、工业冷却等，其水质介于自来水（上水）与污水（下水）之间，故称中水；又因其是可以再次利用的水，也称再生水。因为中水水质标准不达标、病原体残留、化学物质风险及官方明确警告，通常不适合游泳。

以北京小龙河为例，2025年北京市生态环境局数据显示，小龙河5-7月水质为Ⅲ类或Ⅱ类，虽符合景观用水标准，但远未达到游泳用水要求。公园工作人员明确表示，中水不适合直接接触

皮肤，不建议游泳。

中水游泳的“隐形杀手”

病原体感染性 中水中的大肠杆菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌等可引发腹泻、结膜炎、中耳炎等。病毒如诺如病毒、轮状病毒通过水体传播，可能导致急性胃肠炎。寄生虫如隐孢子虫、贾第鞭毛虫可能引发慢性腹泻，儿童感染率更高。

化学物质与内毒素危害 氯等消毒剂残留可能引发接触性皮炎、呼吸道过敏等。此外，中水内毒素水平超安全阈值，长期吸入损伤肺组织，可能诱发肺纤维化。

皮肤屏障破坏 再生水中的污染物可能破坏皮肤角质层，导致毛囊炎、脓疱疮；若皮肤有破损，病原体更易侵入，引发丘

疹、水疱甚至继发感染。

行洪安全风险 汛期河道水流湍急，暗流、漩涡风险高，有溺水事故发生风险。

建议公众选择有水质公示的正规场馆游泳

正规场馆若严格运营，进行循环过滤、紫外线消毒、定期水质检测，感染风险较低。但需要注意的是，人群密集可能增加细菌传播机会；消毒不彻底或游客未淋浴后入水，可能引发皮肤、眼部感染。建议公众选择有水质公示的正规场馆，避免接触他人伤口。

专家防护建议：紧急情况如何应对？

接触中水后必做动作，包括

立即用清水冲洗全身，重点清洁皮肤褶皱处，使用无刺激性沐浴露。

皮肤有破损或炎症时，严禁进入再生水区域。

当出现以下症状，需尽快就医：皮肤红肿、瘙痒范围扩大，或出现脓疱、渗液。全身发热超过38.5℃伴寒战、乏力；腹泻每日超3次或带血/黏液。眼部红肿疼痛、视力模糊；耳部剧烈疼痛、流脓。

特别提示：儿童、老人及免疫力低下者若出现食欲减退、精神萎靡等非特异性症状，也需及时就诊。

中水为缓解水资源短缺提供了重要解决方案，但其潜在健康风险不容忽视。夏季戏水，请优先选择正规泳池，远离行洪河道；若接触再生水，务必做好防护并及时处理。

八达岭长城站（877路站台对面）乘坐879路到达大宫门站、定陵站参观明十三陵、定陵、昭陵等景区。

通游专线19：家庭亲子游新选择

该专线中途不设停靠站点，从宋家庄枢纽一站直达北京野生动物园。游客可在游玩结束后，于当天下午乘坐该线路返回宋家庄枢纽站，便捷换乘地铁5号线、10号线、亦庄线。

营业时间：逢节假日预约运营。宋家庄枢纽站8:00、8:30；北京野生动物园15:30、16:00。该线路采取电话预约方式，市民游客可于工作日9:00-17:00，拨打电话010-67699371预约本周节假日乘坐车次，预约满20人发车。

颐和园奥林匹克园区观光巴士：穿梭学府殿堂

该线路从颐和园北宫门出发，途经圆明园、清华大学、北京大学、语言大学、地质大学等，终点水立方，中途不设站，全程约16公里。发车时间为13:00-17:00。

长安街夜景观光巴士：感受历史与现代的交融

该线路从前门出发，途经天安门广场、东长安街、古观象台，建国门折返继续游长安街，终点前门，中途不设站，全长8.7公里。采用“仿古铛铛车”，全程配备讲解员对沿途景点进行讲解。

作废声明

北京永定河现代农业示范区工会委员会（统一信用代码:811101155877154420）作废财务专用章一枚，特此声明。

2025年7月18日

【健康红绿灯】

绿灯

炎热天气很适合吃冬瓜



冬瓜成熟于夏季，其实是“夏瓜”，它之所以叫冬瓜，是因为其外皮上白白的蜡质可以保护冬瓜越冬不坏，起到储存作用。冬瓜被称为“解暑祛湿第一瓜”，有助清热解火、利尿祛湿、生津解渴，有利水消肿的功效，很适合湿气重的人群食用。

勾勾小腿促进血液循环



小腿肌肉频繁地收缩和放松，可刺激血液流动，促进血液循环，减少静脉曲张和深静脉血栓形成的风险。坐在椅子上，抬起一条腿，与地面平行。脚板向下压直，停留5秒。再将脚板施压向身体方向回勾，保持5秒，这个动作重复5次，做完左腿做右腿。可锻炼小腿内侧腓肠肌，达到促进腿部血液循环作用。

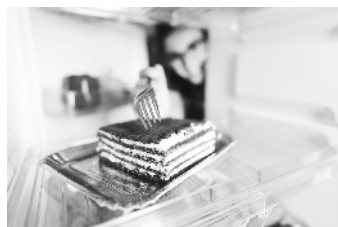
红灯

湿气重身体3处可能会发臭



中医素有“久湿人臭”的说法，体内湿气重的人，除了困倦、乏力、食欲差等特点，身体3处可能会散发异味：口臭；腋下臭；脚臭。需要提醒的是，如果身体异味严重或伴有其他不适症状，应及时就医，明确病因，进行针对性治疗。

晚上吃得多早上饿得快



有人晚饭吃得很饱，第二天清晨会觉得很饿，原因在于体内的血糖和胰岛素“配合失调”。晚上摄入大量食物后，血糖会迅速飙升，胰腺会紧急释放大量胰岛素帮助血糖进入细胞供能或储存。夜间睡眠时，过量的胰岛素持续工作，导致血糖在凌晨骤降至偏低水平，触发强烈的饥饿感。



10条暑期最热公交线路出炉

□本报记者 盛丽

赵雷《鼓楼》里唱的“站在什刹海边”“走在鼓楼下面”打卡这条网红线路。107路会在鼓楼站播放这首民谣，乘客可在音乐报站中感受地道老北京，探寻胡同里的烟火气，聆听钟鼓楼的暮鼓晨钟，到北海公园荡起双桨。该线路首站白石桥东，末站东直门枢纽站，途经北京动物园、北海、南锣鼓巷、鼓楼、簋街等。

5路：乘“龙脊线路”游览北京中轴线

5路是新中国成立后最早开通的公交线路，乘坐该线路可畅游鸟巢、水立方、天安门、德胜门等地标建筑，见证北京城的发展与变迁。

141路：京城老街老巷风情游

乘坐该线路穿梭于北京老城区，地坛公园的古柏参天，绿意盎然，是夏日避暑的好去处；前门繁华的商业街上，各种时尚的店铺、潮流的品牌汇聚，是购物的好去处；北京标志性街区之一

大栅栏不仅有众多老字号店铺，还有各种特色小吃、手工艺品，让游客在品尝美食的同时，感受老北京的商业文化。

有轨电车西郊线：“最美”观光列车

该线路共设6座车站，贯穿“三山五园”，车体以亮丽的“枫叶红”为底色。市民游客乘坐该线路可打卡红色景点，其中西起香山革命纪念馆，东至颐和园、圆明园一带是红色文物集聚地，颐和园益寿堂和香山革命纪念馆是“进京赶考之路（北京段）”上的红色地标。

西郊线还途经“一二·九”运动纪念馆等多个北京市重点红色教育基地。

877路：一站直达八达岭长城

上午时段乘客可从德胜门上车，一站快速直达八达岭长城景区。线路全程58.5公里，暑期6时首班车准时出发，17时末班车返程。中午时段，游客可在

近日，北京公交集团精选推荐10条暑期最受欢迎的旅游线路，这些线路串联起中轴线文化遗产、高校、名胜、奥运场馆等地标，市民游客坐上公交，可“一站式”体验首都的古今交融与文化魅力。

中轴线观光巴士：坐铛铛车品味古都风韵

观光巴士采用新型仿古铛铛车，游客可游览15处古都之脊的文化遗产。该线路采取日游和夜游2种服务方式。日游线：发车时间为每日10:00-17:00，首末站前门-鼓楼，线路长度12公里，中途不设站，单向运营，此线路包含讲解以及文创品售卖服务，沿途经过正阳门、永定门、天坛、天安门广场、故宫、景山公园、万宁桥、钟鼓楼等。夜游线：采取游客在官方线上平台预订方式乘车，首末站前门-前门，线路长度25公里，中途不设站；线路包含讲解服务、文创品售卖、曲艺表演、京味烤鸭套餐或西式简餐，沿途经过正阳门、永定门、天坛、天安门广场、故宫、景山公园、万宁桥、钟鼓楼等；线路需要至少提前1天线上预订，满10人发车。

大1路：乘“中国红”感受长安街魅力

大1路被称为行驶在神州第一街上的“中国红”，西起老山，东至四惠，全长26公里，途经军事博物馆、首都博物馆、天安门、国家大剧院、国贸等众多北京地标。大1路推出“锦绣中华燕京八绝”主题特色车票，全套共八张。

107路：“走在鼓楼下面”沉浸式打卡

很多年轻人会特意循着歌手