夏季游泳当心“泳池病”缠身

夏天消暑有很多种方法，游泳是其中之一，无论大人还是小孩，在池塘里或是在游泳池中，都能看到很多爱玩水的人在戏水。炎炎夏日，游泳不仅能消除暑热，还能锻炼身体，这是很多人喜欢的事情。那么，夏季游泳需要预防哪些疾病呢？

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，一旦孩子游泳时呛水或吞水，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。

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”

专家介绍说：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传播，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，使健康人患上沙眼。

要想预防这种疾病的发生，游泳者首先要带好泳镜，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。由细菌感染的脓胞疮一旦破裂，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。

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。（人民网）

运动后疼痛分好坏

每人都有运动后身体疼痛的经历，但背后的意义却有好有坏。

“好”的疼痛是锻炼时正常的生理现象，通常表现为肌肉、关节部位的酸胀或灼热感。它持续几秒钟至几分钟，少数情况下会延续到运动结束以后。即是说，“好”的疼痛和局部疲乏是暂时的，并不需要停止运动，只要稍事休息，等疼痛消失后就可以继续。

“坏”的疼痛是肌肉受伤的一种表现，警示运动不当或运动过度。临床上表现为剧烈的疼痛、肿胀、无力与神经麻痹。它不会因短暂的休息而消失，甚至可能逐渐加剧。当疼痛持续两天以上，或是影响了日常活动，伴随肌肉无力、麻痹及关节肿胀时，应马上就医。

为预防“坏”的疼痛，最重要的是根据能力调整运动强度。运动前做好热身及伸展运动，一有不适便暂时休息，待恢复正常后再继续，或换另一种运动，不要对同一骨骼、肌肉持续施加压力。（人民网）

食用不当 小心野生菌中毒

时下，正是野生菌出土时期，很多市民都会在市场买许多野生菌进行烹饪，野生菌不仅味道鲜美，含有脂肪、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、多种矿物质和多种维生素，经常食用菌类，还会对增进健康、预防疾病有很多帮助。但是吃野生菌却潜藏着中毒的危险。据资料显示，一次多食或连续食用野生菌，会导致人体血糖降低。因此，即便不中毒，多食野生菌也会出现全身无力的现象。

一般来说，毒菌的颜色比较鲜艳，有毒菌的帽子上会有疙瘩，还有的有红斑、沟托、沟裂，有的菌子上有菌托、菌环，一般的毒菌摘断以后会有浆汁流出来，味道刺鼻。毒菌还可从以下几个方面加以识别：观外形。一般毒菌的颜色较可食用菌鲜艳，菌伞上多呈红紫、黄色或杂色斑点，柄上有环和托；闻气味。毒菌往往有辛辣、恶臭及苦味，可食菌则有菌固有的香味，无异味；变色试验。用葱白在菌盖上擦一下，如果葱白变成青褐色，证明有毒，反之则无毒。毒菌煮熟后遇上银器往往变黑色，遇蒜丁变蓝色或褐色。

切记，采来的野生菌不要全放在一起炒，因为种类不同的野生菌混炒容易发生化学反应，没毒的菌子也变成有毒的了。加工的时候一定要小心，像食用牛肝菌，最好的办法就是先煮熟一下，把毒性降低，以减少中毒发生的可能性。去市场买菌时，最好买曾吃过的，没发生任何危险的菌子，买来后应炒熟炒透后再吃。吃菌时不要喝酒。有的野生菌虽然无毒，但含有的某些成分会与酒中所含的乙醇发生化学反应，生成毒素引起中毒，因此，食用野生菌时最好不要饮酒。

如果在吃了野生菌10分钟后至72小时内感到头昏、恶心、呕吐、腹泻或有其他不适应症立马到医院就诊，若是没有就医条件或者情况紧急，先在家里采取一些方法减轻毒素的危害。如果反应是在吃菌后6小时内发生，毒物仍然停留在胃里还未被吸收到血液中，这时可以先采取催吐、催泻的方法使毒素排出体外，可以使用鸡毛、筷子、手指伸进口中刺激咽部，喝下大量的盐水或服催吐药物也可以帮助呕吐。如果病人吃了毒菌后没有腹泻反应，体质较好的可用导泻的方法，体质较差的可用温盐水或肥皂水灌肠。另外，喝水也对稀释毒素在体内的浓度有一定帮助。经过这些处理后，还要尽快转送医院诊治。（和娇 供稿）

城市污水给人们带来的危害

随着经济社会的不断发展，人们忽视对环境的保护，特别是对水资源的保护，于是就造成了环境和水资源的污染，这是一个十分严重的问题。要知道，遭遇到污染的水也就是污水了，而人们的生活是离不开水的。水污染影响工业生产、产品质量。

城市污水是通过下水管道收集到的所有排水，是排入下水管道系统的各种生活污水、工业废水和城市降雨径流的混合水。而生活污水是人们日常生活中排出的水。它是从住户、公共设施和工厂的厨房、卫生间、浴室和洗衣房等生活设施中排放的水。这类污水的水质特点是含有较高的有机物，如淀粉、蛋白质、油脂等，此外，还含有病原微生物和较多的悬浮物。相比于工业废水，生活污水的水质一般比较稳定，浓度较低。工业废水是生产过程中排出的废水，包括生产工艺废水、循环冷却水、冲洗废水以及综合废水。由于各种工业生产的工艺、原材料、使用设备的用水条件等不同，工业废水的性质千差万别。相比较于生活废水，工业废水水质水量差异大，具有浓度高、毒性大等特征，不易通过一种通用技术或工艺来治理，往往要求其在排出前在厂内处理到一定程度。 在雨季，雨水量较大时由于超过截留干管的输送能力或污水处理厂的处理能力，大量的雨污水混合液出现溢流，对水体造成更严重的污染。

城市污水为什么不可以随便排放？城市污水的主要来源是城市中的家庭、办公楼、公共场所等。城市污水相较于供应污水最大的特点就是稳定，这是由于城市污水中的主要污染物是有机物、微生物、致病细菌和油脂等，虽然表面上这些污水不会对周围的环境产生太大的影响，但是如果排放量超过河流的自我净化水平，就会造成水质的富营养化，产生严重的绿藻爆发或赤潮，对水生物造成破坏。大量的城市污水直接排放到河流中还会导致河流表面漂浮大量的油脂，这些油脂长时间接收阳光的暴晒会发出阵阵的恶臭，影响周围的空气，对水质产生影响。同时城市污水中也含有大量人体排泄的粪便，粪便中含有大量的致病细菌，如果不经处理就排放到河流中会造成流行病的爆发，危害周围居民的健康。

当水被污染后，造成植物大面积的枯萎，动物饮用后出现物种灭绝，人类通过饮水或食物链，污染物进入人体内，使人急性或慢性中毒。严重还可诱发癌症。被虫、病毒或其它致病菌污染的水及重金属污染的水，对人的健康更具危害。人们一旦食用被污染的水后，会造成肾、骨骼病变，甚至死亡。（和娇 供稿）

小小花椒功效大

花椒最早被古人用以祭祀祖先或驱邪辟疫，直到南北朝时期，花椒才开始被用作调味品和药材。在《齐名要术》就有关于花椒在烹调中使用的诸多记录，比如“花椒脯腊”。在一些地区的饮食中，花椒是必不可少的一种调味品，其中最具代表的就是川菜的“麻辣”味，其麻味主要来自花椒。

在现代，花椒已然成为厨房里必不可少的调味佳品，位列我国调料“十三香”之首，无论红烧、卤味、小菜、泡菜，以及烹制鸡鸭鱼羊牛等菜肴均可用到它。当然还有一些普遍的用法，比如制作成椒盐或者花椒油。

花椒不仅可以调味，也是一味不可多得的良药。中医认为，花椒性温，味辛，归脾、胃经，有温中散寒、健胃除湿、止痛杀虫、解毒理气、止痒祛腥的功效，可用于治疗积食、停饮、呃逆、呕吐以及风寒湿邪所致的关节肌肉疼痛、脘腹冷痛、泄泻、痢疾等病症。《本草纲目》中记载：“花椒坚齿、乌发、明目，久服好颜色，耐老、增年、健神。”女性在姜枣茶中加一味花椒，便能调理宫寒。

口含花椒酒 赶走牙疼

牙痛时口含花椒是很好的办法。《神农本草经》记载，花椒味辛、温，主治风邪气，温中，除寒痹，坚齿明目。现代研究表明，花椒有麻醉作用，还含有能消炎止痛、抑制局部炎症反应的成分。花椒里的挥发油对多种细菌、真菌具有较好的抑菌、杀菌作用。

可取10克花椒，加入适量的水，煮约5分钟，加入一两左右的白酒，等完全放凉后，将花椒滤掉，再把白酒花椒水倒入洁净玻璃瓶中备用。牙痛时，用洁净棉签蘸此水后放到牙痛的部位，紧紧咬住，很快就能缓解疼痛。如果想要更简单点，可放几粒洗净的花椒在牙疼部位嚼两下，也有不错的止痛效果。

需要注意的是，花椒能止牙痛是因为它具有局部麻醉、止痛作用，所以只可当作止痛剂对症治疗。要是患者已经严重到牙髓炎的话就要尽量及早到医院牙科进行治疗，以免贻误病情。

花椒水泡脚 功效妙不可言

俗话说：“养树需护根，养人需护脚。”脚是人体的“第二心脏”，而“热水泡脚，胜过吃补药”，则是中医养生学中的一句名言。如果在泡脚的水里再加上一些花椒，那它的效果就更加妙不可言。

花椒在药里属于祛寒类药物，它能祛除里寒、扶助阳气、利气行水，用花椒水泡脚能活血通络，使整个人的身体血脉畅通。老话讲“上病下治”，泡脚可以促进机体血液循环，增强呼吸系统的屏障功能，因此可以帮助缓解咳嗽症状，减少感冒发生，还可以帮助预防高血压的发生。花椒水泡脚相比热水泡脚，更能促进血液循环，调节情绪，放松身心，还达到帮助睡眠的功效。另外花椒还有杀菌、消毒、止痛、止痒、消肿的功效，用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气、脚癣、脚痒。

可用一块棉布包50克花椒，用绳系紧，加水煮开后待温热泡脚即可。花椒包可以反复使用，用2~3天左右再换新的就可以。

花椒水泡脚需注意：一是泡脚的时间不能太长。一般以刚刚出汗为宜，最好不要出大汗。对于刚开始泡脚或者虚寒体质的人来说，可能最初一段时间出不了汗，这是体内寒气大的表现，可适当加大用量和频率，直到出汗为止；二是水不要太烫。水太烫会让足部充血，引起头部供血不足，会引起头部不适，出现头晕等症状；三是不要长期连续泡脚，可间隔两三天；四是最好泡脚的同时，可连同手也一起泡，或者是用手对脚进行按摩，这样的效果更好；五是女性经期可不要泡脚，经期泡脚会加重痛经。

花椒水清洗 赶跑妇科炎症

因为各种各样的原因，人体里或多或少会堆积一些湿气，这都容易引起各种疾病。特别是女性朋友，如果在日常生活护理中不太注意，妇科炎症就会出现，严重影响到女性的日常生活和工作。而花椒的消炎、杀菌作用，能够达到治疗妇科炎症的功效。

花椒不仅有祛除寒气和湿气的作用，还能够达到杀死细菌和止痒的效果，对治疗妇科炎症，有较好的疗效。

熏洗法花椒水煮好以后，可先用水的蒸气熏洗女性私处，然后再进行泡洗。

煮茶法在姜枣茶里加一些花椒一起煮，可做成花椒姜枣茶，每日一杯，可以达到很好的去除寒气和湿气的作用，对治疗女性白带异常和长期痛经有显著效果。肠胃虚寒的患者也可以经常饮用一些。在生活里不小心受凉出现肚子痛的时候，特别是女性在月经期间碰了凉水出现肚痛情况，也可以喝一些花椒姜枣茶来缓解疼痛。但是要注意的是，产妇或孕妇是不能够使用这种方法的。（人民网）

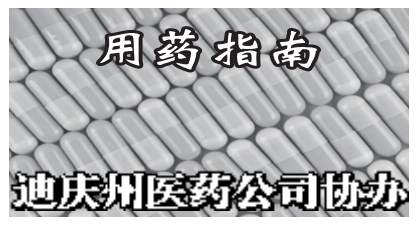
山楂桑叶茶降三高

“三高”指的是高血脂、高血压、高血糖，困扰着许多中老年人。在此推荐一款小药茶，长期坚持，可在一定程度上缓解病情。

取生山楂10克、桑叶5克、菊花5克、枸杞子5克、决明子5克、普洱茶5克，上述成分放入茶壶，滚开水泡20~30分钟，代茶饮，一剂药可以泡两次，每天服用1~2剂，可经常服用。

现代药理研究认为，上述药物有一定降脂、降压、降糖作用。山楂具有健脾开胃、活血化瘀的功效，降脂作用很好。桑叶平肝明目，降压、降糖、降脂。俄罗斯有一地区百岁老人非常多，调查后发现，当地漫山遍野都是桑树，村民每天早中晚都饮用桑叶汁。菊花能清肝明目，具有一定降压作用。决明子则清肝明目、润肠通便，也可降脂降压。枸杞子滋补肝肾，能降脂、降压、降糖。普洱茶在茶饮料中，也以降脂降压作用突出为特点。此方肝、脾、肾同治，可从整体调理身体，药性总体较平和，适用于不同体质的患者，且口感尚可，适合长期服用。

如果平时大便稀，方中可去掉决明子；大便偏干，则可适当增加剂量。无糖尿病者可加少量冰糖。需要说明的是，中药代茶饮适用于血脂、血压、血糖轻度升高患者，对升高明显或心脑血管病高危患者，仅能作为辅助治疗措施，不能替代西药。（人民网）



本报由迪庆日报彩色印务中心印刷
本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015