

关于游泳的这些事 你可能都想“错”了

“上蒸下煮”模式开启,稍微一动就一身汗,这时候泡在清凉的水里是最惬意不过的了,因此游泳成了这个时节最受欢迎的运动。但是,网上很多关于游泳的谣言,比如公共泳池很脏,会让人感染性病;饭后一小时千万别游泳,要不然就会抽筋、溺水;游泳后眼睛发红,是泳池里含有的尿液导致的等等,又让不少人对游泳心存顾虑。事实果真如此吗?

谣言一 游泳时戴隐形眼镜,既方便又可看清楚

生活中,很多近视的人为了美观,会选择佩戴隐形眼镜,游泳的时候也不摘,并且认为戴隐形眼镜游泳既方便,又可以看清楚。那么,问题来了,游泳时可以戴隐形眼镜吗?

“答案是否定的。如果戴隐形眼

镜游泳,水流的冲击可能会使角膜上皮受到隐形眼镜的摩擦而受损,表现为眼痛,视力不同程度受损。”清华大学附属北京清华长庚医院眼科主治医师王韧琰受访时说,泳池水中含有的病原微生物也会污染隐形眼镜,严

重者可能引发角膜炎。

对此,也有专家表示,泳池的水中含有氯和其他化学物质,大部分人佩戴的都是软性隐形眼镜,软性隐形眼镜可以吸收这些化学物质,刺激人眼角膜、结膜从而导致眼睛发红、不适。

谣言二 游泳后眼睛发红,是泳池尿液过多所致

经常游泳的人都有这样的经历,游完泳后眼睛会发红,有人说那是因为游泳池里尿液过多所致,这是真的吗?

王韧琰说,游泳确实应该小心急性结膜炎,即俗称的“红眼病”。但这种病主要是由泳池中的细菌、病毒等微生物以及泳池消毒剂等引起的,一般局部使用抗生素眼药水即可治愈。

对此,有专家认为,“游泳眼睛

红是因水里尿液过多”的说法是错误的。正常生理状态下的尿液是无菌也没有刺激性的,何况是少量尿液稀释在泳池大量的水中,理论上讲完全不可能造成任何刺激。氯胺才是游泳后眼睛发红的根本原因。

研究显示,眼睛发红等问题通常出现在室内泳池游泳后,罪魁祸首并非用于消毒杀菌的氯本身,而是游离氯与汗液、尿液以及皮肤微粒、毛发、微生物、化妆品等物质化

合形成的泳池消毒剂副产物。

泳池消毒剂副产物包括无机氯胺、有机氯胺等,它们可以存在于水中,还可以挥发于空气中。通风不良导致这些物质在室内集聚并最终达到饱和状态。泳馆内空气中充斥着强烈的“氯气味道”,并与水中这种化合物一起共同刺激游泳者的眼睛、皮肤和呼吸道,造成眼睛发红、刺痛,鼻刺激,皮肤刺激以及咳嗽、气喘等呼吸道刺激症状。

谣言三 公共泳池很脏,会让人感染性病

相对于以上谣言,“公共泳池很脏,会让人感染性病”这个谣言足够震撼,让人不寒而栗。

首都医科大学附属北京地坛医院皮肤性病科主任医师吴焱表示,这种事情不太可能发生,概率几乎为零。性病患者由于皮肤黏膜的免疫力较差,如果到游泳池里游泳,可能会加重病情,而且泳池里含有的次氯酸钠也会导致其皮肤黏膜的疼痛,所以性病患者一般不会选择在患病时游泳。即便他们没考虑这么多,下水游泳了,其排出体外的病原体,被游泳池里大量的水稀释后也会变得极少量,其他人接触了也不会导致感染。此外,就算身体沾染了病原体,但游泳时身

体不停地运动,病毒、细菌不可能长时间停留在皮肤黏膜表面,也就不会进入到身体内部。

还有,从游泳池的管理以及社会监督机制来说,性病患者皮肤上常常会有红斑,传染性强的时候也正是外部症状明显的时候,这种情况下泳池一般不允许他们进入,周围游泳的人看见了这样的人在游泳池里也会提出抗议。综合上述因素,在游泳池游泳会感染性病的可能性几乎是不存在的。

“性病的传染是有一定条件的。”吴焱说,像梅毒,主要由梅毒螺旋体引起,这是一种厌氧微生物,它离开人体以后并不容易存活,而且干燥、高温、日光、肥皂水和普通消

毒剂都可以将其迅速杀灭,所以只要泳池经过正规消毒处理,是不会引起梅毒感染的。淋病、沙眼衣原体、疱疹病毒等也是同样的道理,即便是引起艾滋病的 HIV 病毒,对日常消毒品也十分敏感,很难在外界环境中长期存活。

像尖锐湿疣一类的疾病,主要通过性行为、母婴和生活密切接触,皮肤与皮肤之间摩擦、挤压,长时间贴合在一起,才有可能导致病原体的传染。如果在公共泳池和其他人共用毛巾、搓澡巾等个人物品,可能会导致感染,但通过池水感染这类疾病的报告还没有见过。

“不过游泳一定要选择正规、干净的泳池,防患于未然。”吴焱强调。

谣言四 婴幼儿游泳好处多,可以激发早期潜能

如今婴幼儿游泳的项目红红火火,不少新手妈妈都会听到这样的宣传:婴幼儿游泳好处多多,可以有效刺激神经、消化、呼吸系统及肌肉骨骼的发育,锻炼婴幼儿体力和身体协调性等。殊不知,婴幼儿游泳并非商家宣传的那样,真正是弊大于利。

美国儿科学会的指南表明:让婴幼儿学习游泳,目的是为了预防溺水,而不是为了所谓的潜能开发,让1岁以下的婴幼儿下水游泳,完全是为了玩乐罢了。

国外婴幼儿学习游泳,脖子上是不能箍上游泳圈的,必须有一名家长下

水,全程双手托举宝宝,父母必须全程护卫自己的孩子。为防万一,父母还得学习婴幼儿的心肺复苏术。

而国内的婴幼儿游泳,大多是宝宝带着游泳颈圈在水里玩耍,父母们则站在一边观看,时不时拨弄水花逗逗宝宝。

专家表示,让婴儿游泳的最大危险是,一旦看护不当可能导致婴儿呛水窒息。如今很多婴儿游泳馆都是在婴儿脖子上套一个游泳圈,看起来萌萌的。事实上,这样的游泳颈圈并不适合婴儿戴。一方面游泳颈圈只是套在婴儿脖子上,小小的脖子要

承担起婴儿整个身体的重量,脖颈处受力过大,可能造成颈椎关节的损害;另一方面小婴儿皮肤娇嫩,脖颈更是薄弱处,如果游泳圈套得过紧容易压迫婴儿气管,引起呼吸困难,还可能压迫颈部的颈动脉窦,引起血压下降和心率变慢,导致休克。套得过松又容易让婴儿呛到水。

除了这些安全隐患外,婴幼儿游泳还存在很大的卫生问题,国内没有针对婴幼儿游泳行业的统一标准,导致监管严重缺失。婴幼儿皮肤比较细嫩、敏感,如果水质不干净,还会影响婴幼儿健康。(科技日报)

人类在火星上 可能会变傻

据美国《新闻周刊》网站日前报道,美国科学家称,对生活于模拟深空环境下的老鼠进行的研究表明,将人类送上火星可能会给宇航员带来认知和记忆问题,使他们无法很好地应对意外情况。

来自加州大学尔湾分校和斯坦福大学的研究人员将实验鼠置于低剂量中子和光子辐射下长达6个月,他们将剂量设置为18厘戈瑞(Centigrays),且在研究过程中,辐射剂量以1毫戈瑞/天的速度增加。结果表明,这一辐射似乎改变了海马体(主要负责长时记忆的存储转换和定向等功能)中神经元的工作方式,以及海马和皮层神经通路上的神经脉冲。更重要的是,行为测试显示,这些老鼠在学习和记忆方面都存在问题,而且似乎表现得更痛苦和焦虑。

研究小组认为,他们在老鼠身上看到的这种“行为缺陷频谱”显然会损害宇航员的能力,使他们无法对火星任务过程中出现的意外情况作出快速、恰当和有效的反应。

研究人员解释说,以前很难复制和研究深空辐射的影响,但现在,他们使用新的中子辐照设备,可模拟深空中真实的低剂量辐射情况。“从长远来看,太空中辐射环境的性质不会阻止我们前往火星,但它可能是人类超越地球轨道、前往更遥远深空所必须清除的最大障碍。”

内华达大学拉斯维加斯分校健康物理与诊断科学系教授弗朗西斯·库奇诺塔没有参与这一研究,他对这些发现持怀疑态度,认为它们可能“具有误导性”。

库奇诺塔对《新闻周刊》解释称,研究使用的辐射并非太空中出现的中子,而且辐射剂量超过了美国国家航空航天局(NASA)规定的接触上限——为女性暴露上限的9倍、老年男性暴露上限的4倍。此外,他还对研究人员使用的是一种已知对认知变化敏感的小鼠提出质疑。

到达火星需要在高辐射环境中旅行两年。欧洲航天局总干事简·沃纳评论说:“到目前为止,我们还没有研制出让人类可在里面生存的航天器。”

(综合)