



进泳池游泳必须戴泳帽,这已成为各大游泳馆的“规定”之一。那么,作为必备的装备,小小的泳帽有什么作用呢?它不仅可以减少游泳时的阻力,更可以保护耳朵。对于运动员,佩戴泳帽的作用更倾向于前者,但对于游泳锻炼者,后者的作用更重要。

当前正是游泳的旺季,杭城各大医院耳鼻喉科因为游泳时没有做好保护措施耳朵进水导致中耳炎或外耳道炎的患者也随之增多,有人将此称为“游泳耳”。就“游泳耳”的成因以及如何防止,记者采访了杭州市中医院耳鼻喉科副主任医师徐世影,由他为大家支招解答。

你对“游泳耳”知多少? 专家提醒:游泳时保护好耳鼻是关键

□见习记者 马 超

A 呛水与不良习惯有危害

那么,究竟是什么原因导致了“游泳耳”呢?据介绍,呛水和一些不良习惯恐怕是罪魁祸首。游泳时许多情况都会导致呛水,学游泳时的呛水、用鼻子换气时的呛水、人在水里翻滚时的呛水等,徐世影告诉记者,鼻腔和耳朵其实是通过咽鼓管相联通的,呛水引起的池水倒吸,最终会侵入鼓膜,引起鼻炎、鼻窦炎之后,进一步发展为中耳炎。

外耳道炎,顾名思义是炎症在外耳道部分引起的病变,引起外耳道炎的原因主要有两个:一是游泳时外耳道被水浸泡会软化、肿胀,抗感染能力变弱,一旦细菌侵入就容易发生外耳道炎;二是游泳以后耳朵不舒服,有些人会用手指或棉签乱掏,这样很可能损伤耳朵,从而导致伤口发炎。

除此之外,徐世影表示,由于每个人

体格不同,患病的概率也不同,外耳道较大的人容易“中招”,不仅如此,外界环境压力的变化也是一个因素,除了水下压力,坐飞机也可能引起中耳炎。

专家提醒,无论是中耳炎还是外道耳炎转为慢性后都会比较麻烦,有可能出现一下水就发炎的习惯性病症,严重者更是会造成永久性耳聋,所以千万不要小看“游泳耳”。

呛入耳中。

此外,徐世影更正了一些耳朵防水的误区,不少人认为盯聆越多越有利于防水,其实不然。盯聆过多,在水里泡软后很容易堵住耳朵造成“失聪”。而且过多的湿润盯聆不利于耳道酸碱环境,容易滋生细菌,也会导致耳朵发炎。

B 游前游后不马虎

另外,徐世影告诉记者,游泳前后的准备工作也不能被忽视。游泳前,适当的除去部分盯聆,保持耳道清洁。游泳中,如遇呛水,按住一侧鼻孔将水擤出来,或往后吸到嘴里再吐出来,不让池水进入鼻腔。上岸时,不管有无耳朵进水的感觉,将头偏向一边,用手拉耳垂,并单腿跳跃,以便水能从耳朵里面流出来。

“许多人会预防性的往耳朵里滴药水,这也是不可取的。”徐世影表示,耳朵内部环境是酸性的,过多的接触药水反而会破坏耳朵的内部环境,用药需谨慎,须遵医嘱。

徐世影还提醒,市民应选择正规游泳场所游泳,因为泳池的水质对人体的眼、口、鼻、耳都有很大的影响。

B 注意防止呛水和耳朵进水

“索性不去游泳最保险。”面对如何防治“游泳耳”的问题,徐世影开玩笑地说道,其实,耳朵和鼻腔不接触到水是避免得病的最有效手段。

孙杨的实力有目共睹,对于他的速度一般人望尘莫及,但买一套跟他一样的游泳装备还是可以做到的。记者了解

到,一顶普通的泳帽只要10至20元,而游泳用的耳塞和鼻夹则更便宜。泳帽、耳塞、鼻夹普普通通三件套,可以有效的阻止池水进入耳朵和鼻子,从根本上杜绝了耳朵感染的可能。

游泳时的呼吸也有讲究,用嘴吸气用鼻呼气,避免池水由鼻腔经过咽鼓管

健康百科

夏天健身该如何安排饮食

□本报综合报道

夏天健身该如何安排饮食?夏天健身锻炼时的饮食对我们身体健康会有一定影响,所以要合理安排。

早餐:由于一夜没有食物供应,身体急需热量,尤其是碳水化合物,以便为几个小时的工作提供能量。复合碳水化合物“燃烧”得很缓慢,能持久地提供能量,是较好的选择。当然,你还需要摄入蛋白质来保持血液中持续的氨基酸流,这有助于防止肌肉产生分解代谢。这一餐应提供大约50克蛋白质。

第二餐:上午的小吃。早餐后约3个小时就是再次进食的时间了。这是一天中较小的餐次之一,只需使身体在上午的剩余时间得到能量供应和保持血液中持续的氨基酸流。氨基酸来自蛋白质,这一餐的蛋白质可选择鸡胸脯肉,或高蛋白粉。还可摄入一些碳水化合物,如水果。水果也是纤维素的良好来源,而这通常是多数健美运动员的饮食所缺乏的。

第三餐:午餐。午餐的重点是蛋白质,同

样包括复合碳水化合物和蔬菜。蛋白质食物如牛肉、鲑鱼之类,是增肌阶段的上好选择,因为它们除含蛋白质外还能提供额外的热量(脂肪)。而鲑鱼和其它鱼类所含的脂肪都是健康的脂肪。至于碳水化合物,可选择任何想吃的复合碳水化合物,如土豆、米饭和面食。

第四餐:训练前。同上午的小吃一样,这一餐的主要目的是保证血液中持续的氨基酸流。它应该在训练前至少一小时前摄入。在增肌阶段,你可选择一种。高蛋白饮料,外加一些碳水化合物。

第五餐:训练后及晚餐。这一餐包括两部分,首先是训练后30分钟内摄入的饮料。不论你是试图增大肌肉块还是减少体脂,这时都应摄入简单碳水化合物来补充训练中消耗的糖元储备。理想的方式是按1:2的比例摄入蛋白质和碳水化合物。摄入25—30克蛋白质较理想,因为你既要保证充分的氨基酸重建肌肉,又不能因蛋白质摄入过多而减缓简单碳水化合物的吸收速度。



运动千万别逞强 每周14个小时是上限

网络时代,很多朋友喜欢把自己的运动量晒出来,与朋友一拼高低,当不了第一名,就不睡觉继续走路跑步锻炼,殊不知过量运动有可能对身体有损伤。

科学家发现,每周运动时间在不超过14小时的前提下,运动越多,压力和焦虑程度就越低,信心和智力水平也会更高。运动对人类的身体和精神健康都有好处,然而,如果超过限度,就过犹不及。

另外,最近有研究人员在美国《梅奥诊所学报》上报告说,他们研究了约2400名积极锻炼的心脏病幸存者,结果发现,通常锻炼得越多,死于心血管疾病的风险越小,但前提是别过度。跑步锻炼的人,如果每周跑步里程超过48公里,则死亡风

险开始上升;而对步行锻炼的人来说,这一转折点是75公里。克利劳伦斯国家实验所的保罗·威廉斯等人在文章中说,这一结果说明,跑步或步行的效果并不是越多越好。

过度运动往往容易出现在运动员以及热爱运动的新手身上,一些为了减肥的少女或迷恋运动的青少年也会出现运动过度的情况。运动过度的主要表现有:肌肉持续酸痛;疲劳;沮丧;出现急性伤害,例如膝盖扭伤;夜里难以入睡、紧张不安;出现食欲不振、持续出汗或大量出汗的现象;如果错过运动时间,会出现非理性的愤怒与罪恶感;运动不但没有让身体变得健康,反而让感冒等小病不断。(明启)

减重5%对健康更有益

一项新研究发现,如果肥胖者减去5%的体重,对健康的益处最大。

美国华盛顿大学医学院的研究人员把40名肥胖的男女随机分组,研究人员观察了受试者减重5%、10%和15%后的差异。结果显示,减重最少的一组,糖尿病和心脏疾病风险降低的最明显。

减重5%的这一组共有19名受试者,研究发现,他们的总体脂下降,血压得到改善,血液中三酸甘油酯浓度降低,脂肪

肝减少,血糖也降低,这说明减重5%对健康的帮助最大。那些减重10%以上的受试者部分功能有改善,如肌肉组织,但肝功能或脂肪组织则没有变化,这说明后者在减掉5%体重时就已几乎达到最大裨益。

研究人员建议,应设定切合实际的减重目标,把握“少即是多”的原则。如果体重91公斤的人能减掉4.5公斤,且不反弹,已经是对健康有益处了,不是非要减掉更多的体重。(曹淑芬)