

水上运动多注意 谨防耳炎惹上你

本报记者 陈素琴

“云天收夏色,木叶动秋声。”虽然过了立秋,但它并不代表酷热天气就此结束。炎炎夏日里,游泳、玩水成了市民们最受欢迎的运动项目之一。可就是这项让人喜爱的运动,最近,让杭州游泳爱好者小谢进了医院。



不当清洁,为耳炎推波助澜

8月6日晚,小谢照常来到游泳馆游泳,但是回家的时候,总感觉耳朵里还有水一直在晃荡。他按照往常的习惯,通过单脚跳跃的方式,希望把水漏出来,然后用棉签擦拭干净。可等第二天醒来,他的情况并未好转,反而又有了耳聋耳鸣的迹象。小谢不由纳闷,这是怎么了?

8月8日一早,小谢咨询了浙江省中医院耳鼻咽喉科主治医师李斌。在询问小谢日常习

惯后,李医生说:“实际上每次用棉签,看似是清洁,其实是把耳道里的分泌物不断往耳内推,日积月累,很容易形成栓塞。而耳道进水后,在水的影响下,会产生一种耳聋、耳鸣的错觉。小谢的这个情况是耳部发炎了。”

此外,游泳较易引发的还有中耳炎。患有中耳炎的人,如鼓膜有穿孔,脏水可直接进入中耳,能使中耳炎加重。因

此,中耳炎患者不宜游泳或者经医生检查同意才能游泳。“如果一定要游,可以在游泳时可以佩戴耳塞,一次性防水耳塞在零售药店都可以买到;如果经常游泳,还可以到助听器门店定制专业的防水耳塞。”

李医生表示,如果游泳后经过简单处理,还是感到疼痛,尤其是儿童、青少年,应及时前往医院,防止外耳道炎、急性中耳炎的发生。

火炎焱焱 酷暑依旧 运动之后千万别“开摆”

本报综合报道

前不久刚刚进入立秋节气,但暑热依旧不减,“秋老虎”异常凶猛。对于热爱运动的小伙伴们来说,在“乐动不停”的同时,一定要注意在运动后的身体恢复。

“凉爽刺客”需注意

很多人在运动结束后会特别偏爱洗冷水澡,觉得非常舒畅畅快。这种习惯是非常不好的,因为在人体大量排汗时,毛孔处于张开状态,此时如果洗冷水澡,会对血管造成强烈的刺激,时间长了还会诱发心梗、脑梗。同时,运动后立即吹空调会使体温骤降,使皮肤紧缩闭汗而引起体温调节等生理功能失调,从而引起感冒、腹泻、哮喘等疾病。运动之后可到通风处,阴凉地,让身体自然降温到正常程度之后再行冲凉或者吹空调。

运动之后勿“躺平”

很多人在劳累的运动后会选择立即坐下或者躺下休息,但要注意这样做可能会导致使紧绷的肌肉不能得到充分的放松,运动时肌体产生的乳酸不能很好排出。以及下肢的血液回流不畅,血液循环受到不利影响,使得脏器组织因为供血供氧不足而引起多种异常的不适症状产生。这个时候一般来说应该进行一些比较温和的运动,比如说适当的散步,或者做一些伸展运动让肌肉放松,一般来说平静半小时左右才可静坐或者躺平。

水分补充要上心

运动之后大汗淋漓,再猛喝几口冰饮补充水分简直爽极了。但是,夏季运动后立即喝冰饮,是非常不可取的。运动后人体血管处于扩张状态,如立即喝大量冷饮,容易导致全身血管收缩痉挛,容易诱发心绞痛和心肌梗塞。运动后正确的饮水可以尽量选择喝白开水或1%的淡盐水等,及时补充体内由于大量出汗而丢失的钠。同时切忌服过冷的水,导致胃肠道受到强烈刺激,造成胃肠功能紊乱。此外,饮水的量也要注意。运动中出汗多,需饮用的水量自然大,但不能一次喝足,要分次饮用。一次饮水量一般200毫升左右,两次饮水至少间隔15分钟。另外饮水速度要慢,不可过猛。

适当保护,享防暑清凉运动

那么,如何在游泳后保护我们的耳朵呢?在杭州包玉刚游泳教练徐超看来,游泳后如果外耳道有积水,将头歪向进水的那只耳朵,然后拉住耳垂,使外耳道保持笔直,用同侧的腿做单脚跳的动作(如右耳进水,就抬起右腿),反复跳跃,直至水排出。但是单腿跳时,要谨防滑倒。或

者用手掌将耳廓压住,是外耳道封闭后手迅速离开,利用负压吸引方法使水外流,同时,进水耳朝下,以便水流出。

“在做这些动作后,如仍然感到耳道进水,可以用吹风机低温档吹干进水耳。可以左右摇动吹风机,避免急速风流直吹耳道。”徐超说。

除了以上这些,徐超建议大家一定要去正规的游泳场所,游泳安全不可忽视。尽量不要去不熟悉的水域、河道等地进行野泳,特别是自然水域,水的深度、水下是否有淤泥和水草、暗礁等情况都不明。一旦发生危险,救援人员无法及时赶到,极易错过最佳救援时间。

延伸阅读

游泳前热身运动不能少

夏日,在进行水上运动时,很多人按捺不住扑向水池的激动心情。但下水前的热身运动一定要做好,不要被抽筋、肌肉酸痛打搅了戏水好心情。

肩部热身预防损伤

1. 头部向前后左右转动,拉伸颈部肌肉,重复10次。
2. 单臂轮流向后绕肩,然后双臂同时绕肩。
3. 一手经脑后伸向对侧肩

部,肘尖向上,另一只手握住其肘部向对侧牵拉。换手臂,重复。

腰腹热身提升耐力

1. 单臂上举,向对侧弯腰并尽量伸展,换臂重复。
2. 转体运动,双脚与肩同宽站立,两臂侧平举,依次向左右两侧旋转躯干完成转体动作。
3. 卷腹运动,头部放松,双手置于后脑勺,腰部始终贴地,臀部略微抬起,仰卧时吸气,卷

腹时呼气。

腿部热身防止抽筋

1. 双腿并拢向前伸直坐于地上,双手向前伸以触到脚趾,保持,然后重复。
2. 两腿分开伸直坐于地上,身体弯向一侧使面部靠向膝盖,换一侧重复。
3. 一腿向前伸直,一腿向后弯曲坐于地上,躯干向前伸展,然后向后仰身。重复几次,换另一条腿。同时轻转脚踝。