

游泳后只冲澡就够了？

这些卫生细节还需额外注意



在泳池里不小心呛了口水，会发生什么？人体本能的吞咽动作可能为病菌打开入侵的通道！游完泳后，很多人都会记得冲洗身体，却很少有人会漱口、洗鼻子，这就是在给从水里带出的病菌“开绿灯”！

为什么这样说呢？如果泳池的氯化消毒过程操作不当，顾客遗留的汗液、皮屑、尿液等有机物和消毒氯发生反应可能生成刺激性氯胺。闻到怪怪的气味了吗？这有可能是氨水的气味，它会刺激人体的呼吸系统、皮肤、眼角膜等。如果游泳场所水质不达标，水中的各种病原微生物可能导致游泳者出现急性胃肠炎、结膜炎等疾病。

因此，游泳后务必要用清水彻底淋浴，认真清洗皮肤和耳朵，将残留的氯气和化学物质洗去，减轻发生皮肤感染、中耳炎的风险；出水后要及时排尿，这样能够有效降低发生尿路感染、妇科疾病的风险；也别忘了清洗口腔、鼻腔，避免含有病原微生物的池水进入体内。

怎样判断一个泳池的卫生状况存在异常？水体浑浊、气味刺鼻、池壁滑腻……遇到这些情况别犹豫，直接离开，并向管理部门举报反馈。

如何选择“靠谱泳池”？这里有五步“简易观察法”：

一查：查看游泳馆公示栏上是否有当日水质检测数据(余氯、pH值等)；

二看：透过水面看水底泳道，看得越远，说明泳池的清澈程度越好；

三闻：正常情况下，站在泳池边上能闻到淡淡的氯气味，但如果氯添加过多，泳池水则会产生刺鼻的气味；

四摸：用手触摸游泳池壁，如果感觉池壁上附着了一层黏腻物，表明游泳池内有藻类等微生物，证明水质差；

五打水：把泳池水稍微打起水花，如果发现产生的小水泡在10-15秒内可以自行消散，说明泳池水的氧化还原能力较强，消毒能力及水质安全性较好。

另外，由于游泳馆环境潮湿，跖疣病毒等致病微生物可能潜伏其中。如果更衣室地板、公用储物柜、公共拖鞋等消毒不到位，有可能传播足癣(俗称脚气)、疥疮等皮肤病。所以，在公共泳池，大家还是尽量自备拖鞋、毛巾等贴身物品，减少与公共物品的接触，避免交叉感染。需要注意的是，有皮肤性疾病的患者，以及皮肤有破损者就不要下水游泳了哦！

据央视网

长知识

鸡蛋储存前要不要清洗



最近，鸡蛋储存前要不要清洗的话题登上热搜。生活中遇到蛋壳上有粪便的鸡蛋，洗不洗确实是个让人纠结的问题。那么，鸡蛋买回家为啥不建议清洗，遇到蛋壳上有粪便的鸡蛋，又该如何处理呢？

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究馆员阮光锋在接受记者采访时表示，通常情况下，买回家的鸡蛋是无须清洗的，如果鸡蛋表面有明显的粪便污染，可以用保鲜袋分装后冷藏，也可以挑出来清洗后短期内吃掉。

阮光锋解释说，母鸡生蛋与排泄共用泄殖腔，导致蛋壳易沾染粪便等污染物，因此易携带致病细菌。而蛋壳表面的胶质层(壳外膜)如同天然保护膜，能阻隔细菌通过蛋壳气孔侵入蛋内。如果清洗鸡蛋，就会破坏这层保护膜，细菌更容易进入鸡蛋内部，导致鸡蛋腐败变质。因此，鸡蛋不清洗，更有助于鸡蛋长时间保存。

不过，商超售卖的蛋壳干净的鸡蛋，大多是经过清洗的，但清洗时会严格控制水温，以免破坏表层膜；清洗后还会立即弄干，再喷上一层矿物油，以替代可能会洗掉的表层膜，减少微生物进入蛋内的机会。普通家庭很难做到上述清洗和喷涂保护，所以不建议清洗，以加速鸡蛋变质增加食品安全风险。

阮光锋建议，消费者可以优先选择正规商超、市场、平台售卖的正规厂家的蛋壳干净的鸡蛋。如果对鸡蛋表面有污染物难以接受，可以将鸡蛋放到干净的保鲜袋里分类冷藏储存。如果蛋壳被粪便污染的鸡蛋不多，可以先挑出来清洗后晾干再存放，同时尽量在两三天内煮熟吃完。

据中国消费者报

戴“脸基尼”防晒，有可能会被“热黑”

烈日当空，为防晒黑不少人戴上了防晒面罩——“脸基尼”。但近日，“防晒面罩越戴越黑”话题登上热搜，称在高温天气下，“蒙面防晒族”有可能会被“热黑”。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥接受记者采访时表示，“热黑”并非传统意义上的晒伤或晒黑。晒黑是由于皮肤受到紫外线刺激，身体为了自我保护，由黑色素细胞加速分泌黑色素，从而形成一道“防晒屏障”。“这是皮肤对紫外线的一种自然防御反应。”

而“热黑”更多与高温高湿环境所导致的皮肤应激反应相关。余远遥解释，当面部被口罩、面罩紧密覆盖时，会在面部周围形成一个相对封闭的“微环境”。在这个“微环境”中，由于透气性较差，使得局部温度升高，有时甚至可能比环境温度高3℃至5℃。

与此同时，汗液无法及时蒸发，皮肤会长时间处于潮湿状态，皮脂腺分泌也会变得更加旺盛，进而使毛孔容易堵塞。“这种湿热的环境会刺激皮肤产生炎症反应，而炎症信号会间接地激活黑色素细胞，促使其生成更多的黑色素。”余远遥说。

此外，湿热环境还可能削弱皮肤屏障功能，使得黑色素更容易沉积在表皮层，从而造成皮肤暗沉。

高温下该如何科学防晒？余远遥建议，首先要选对防晒装备。在选择防晒面罩

时，应优先挑选标有“防晒指数UPF50+”的透气面罩，这样既能确保良好的防晒效果，又能兼顾散热，避免因过度闷热而引发“热黑”。

在佩戴面罩时，不要拉得过紧，可在鼻梁处留出微小的缝隙，以助透气，减少局部湿热环境的形成；其次，需做好皮肤基础护理，厚重的护肤品可能堵塞毛孔、加重皮肤负担，应减少使用；另外，出门前可涂抹轻薄的防晒乳，出汗后需及时用温和的洁面产品清洁皮肤，去除表面油脂和污垢。

据科普时报

