

## 教你几招远离游泳时耳朵进水

# 预防“游泳耳” 度清凉一夏

本报讯(记者刘波)夏日里,在水中惬意畅游既能消暑又能增加心肺功能。近期,市人民医院耳鼻喉科接诊的“游泳耳”患者明显增加。该院耳鼻喉科主任医师杨相立提示,盛夏畅游,要注意预防“游泳耳”,别让耳朵遭罪。

“游泳耳”是指外耳道(从耳道口到鼓膜这个区域)感染发炎了,它的学名是外耳道炎。通常由于游泳时水进入耳朵,使耳朵内部的湿度增加,为细菌和病毒的滋生提供了条件。当水无法流出耳朵,或者耳朵的清洁机制受到干扰时,患外耳道炎的风险就会增加。

预防“游泳耳”,可以这样做:使用耳塞是预防外耳道炎的一种简单有效的方法。耳塞可以有效地阻止水进入耳道,降低外耳道炎的发生率。有许多种类型的耳塞可供选择,如硅胶耳塞、泡沫耳塞等。选择适合自己的耳塞,确保它们舒适合适,并正确地放置在耳朵中。

保持耳朵清洁是预防外耳道炎的关键。

在游泳之后,及时清洗耳朵,尽量排出残留的水分是非常重要的。使用柔软的毛巾或纸巾轻轻擦拭耳朵的外部,但不要插入任何物体到耳道中。同时,可以倾斜头部,轻轻晃动几次,帮助水分流出耳朵。

长时间浸泡在水中也会增加外耳道炎的风险。如果感觉耳朵不适或发生了水进入耳朵的情况,及时离开水中,休息一段时间,让耳朵有机会排出水分。尽量避免在寒冷的水中游泳,因为冷水可能会导致耳道收缩,引发炎症。

游泳时,水质是一个重要的因素。如果游泳池或水域的水质不佳,可能含有细菌、寄生虫或化学物质,就会增加外耳道炎的风险。选择游泳场所时,尽量选择清洁、有良好维护的游泳池或者自然水域。如果您注意到水质有问题或者有任何疑问,最好避免在其中游泳。

游泳时要避免头部受到冲击。如果头部受到剧烈冲击,也会增加患中耳炎的风险。例如,跳水或潜水时,水

的压力变化可能会对耳朵产生不良影响。因此,避免过于剧烈的游泳动作,特别是水中的高速冲击,以减少耳朵受伤的风险。

在游泳后,使用吹风机的低温,将热风对准耳朵,轻轻吹干耳朵周围的区域。但要注意不要过度使用吹风机,以免对耳朵造成伤害。

定期检查耳朵是非常重要的,特别是经常游泳的人。耳朵检查可以帮助及早发现任何潜在问题,包括外耳道炎的早期症状。定期就医,向医生咨询和检查耳朵的健康状况,可以及时采取措施预防外耳道炎的发生。

此外,日常生活中还要避免过度清洁耳朵。过度使用棉签或其他尖锐物品清洁耳道可能会刺激耳朵内部,导致伤害或炎症。耳道内部拥有自我清洁机制,所以在日常生活中,只需轻轻擦拭外部即可,避免插入物体到耳朵内部。注意个人卫生也有助于预防外耳道炎。洗手是一项基本的卫生习惯,可以减少细菌传播的风险。

## 吃对晚餐 更有利于减肥

本报讯(记者狄慧)夏天是减肥的好时节,不少人吃晚餐来达到减肥的目的。本市专业营养师曹利坤提醒,晚餐不吃不利于健康,吃对晚餐更有利于减肥。

下午四点的时候,可以为晚餐前加点零食,能有效避免一直等到六七点钟开饭导致的饥饿感抓狂、进食量猛增。比如200到250毫升牛奶、150毫升低糖或无糖酸牛奶、一个中等大小的水果、一小把坚果、一个燕麦酸奶杯、一个寿司手卷、一个煮鸡蛋、一两块不要太咸的牛肉干等。

晚餐吃什么,怎么吃也很重要。相比于一上来就吃主食,先吃菜,然后吃肉蛋鱼等,最后吃主食,更能帮你早早感到饱。晚餐清淡不意味着纯素,只要选择纯瘦的肉、去皮的鸡、鸭、鱼、虾、豆腐或蛋等脂肪含量相对少而蛋白质含量高的食物,进食量控制在掌心大小,是合理且应当的。

人们常说吃七八分饱,这个度如何把握是关键。七八分饱大概是你的进食速度已经明显缓慢下来的饱和度。此时,如果你站起来去厨房接杯水,你会发现你似乎已经有了饱腹感。这就意味着可以停筷子了。

如果上述都做不到,那至少可以饭后喝杯温水,外加就餐时间延长到30分钟,每一口都充分嚼到足够细再往下咽,这样吃晚餐,既能做到营养全面还有利于减肥。

## 多区道路施工变窄 驾车途经注意安全

本报讯(记者胡智伟)记者自交警部门了解到,近日全市多区部分道路因施工通行空间变窄或采取封闭、单行等交通组织调整措施,途经车辆需提前绕行或按规定在施工路段按照现场交通信号减速慢行,保障交通安全。

因电力管线穿缆接头施工,即日起至8月15日,河西区洞庭路(沿水道至珠江道段)、解放南路辅路(珠江道至君湖道段)道路变窄。

因燃气管线施工,即日起至10月10日,南开区红旗路(大学道以南)、白堤路(与大学道交口处)、南开三马路(兴华楼小区出口处)、鞍山西道(三潭路以东)、南丰路(灵隐道以南)局部车行道、人行道变窄。

因变电工程施工,即日起至8月24日,西青区青沙路(泽杨道至胜利路段)部分路段道路变窄。

因蒸汽管道敷设工程施工,即日起至7月23日,天津空港经济区西八道施工路段路面变窄。

## 翰墨飘香 收获满满

近日,和平区新兴街新时代文明实践所联合卫里社区、卫津路社区共同举办“翰墨飘香润心田”公益书法活动,吸引了9组家庭参加。由社区聘请的专业书法老师指导孩子们从执笔、选纸、研墨、运笔等学起,家长们也参与其中,和孩子一起体验书写乐趣,其乐融融。

本报记者 庞剑摄



## 暑假自驾出游安全提示

# 高速路遇堵车 这些事多留神

本报讯(记者胡智伟)随着暑假的到来,一些市民纷纷踏上了自驾出游的旅途,出行途中难免遇到高速公路堵车的情况。交管部门提示,车行高速公路遇堵车,切勿着急上火,影响驾驶情绪,安全第一的原则不能丢,并谨记以下安全行车注意事项。

### 注意驻车制动及起步加速

遇堵车时可能会频繁地走走停停,有时甚至会停留较长时间。此时,部分驾驶手动挡车辆的驾驶人可能会忘记拉手刹,导致车辆自动向前滑行,特别是在下坡路段,从而导致追尾事故发生。驾驶自动挡车辆的驾驶人,要注意查看挡杆位置是否有“A”字母按键或“AUTO HOLD”按键,建议打开,这是自动驻车功能,刹车停稳后即便松开刹车踏板也会持续制动,既能防止溜车又能降低驾驶强度。起步时只需重新踩油门即可,但要注意踩油门的力度,不要过猛。

此外,并不是在道路顺畅的情况下才需要注意保持安全车距,堵车期间同样要注意保持安全距离,避免起步时加速过快与前车追尾。

### 遇堵切勿心烦 拒绝分心

遇堵车时,驾驶人难免心情烦闷,特别是停车等候较长时间时,一些驾驶人会情不自禁地刷手机、玩游戏、打电话,或者抽烟、吃零食等,缓解烦闷的心情。这些驾车期间的分心状态,当前方道路恢复畅通时,驾驶人若无法及时“收回”注意力,很大几率会造成决策延误,使驾驶人正常行动延迟,或者由于慌乱采用错误的转向、油门以及刹车操作,从而引发追尾等交通事故,存在交通事故隐患。

### 长时间堵车易疲劳别硬撑

在高速公路上遇堵车,这是驾驶人始料未及的情况,如果堵车时间过长,走走停停地操作,焦虑烦闷的心情以及

缓慢的速度会容易令人产生疲倦和睡意,驾驶人难免会感觉精神和身体双重疲惫。当道路恢复畅通后,驾驶人如果感觉身体疲惫,出现视线模糊、动作呆板、反应迟钝、精力不集中、精神涣散等现象,一定不要逞强硬撑,建议尽快前往服务区休息或及时更换驾驶人,避免在长时间堵车后连续驾驶。

### 高速公路上下车转悠危险

高速公路上遇堵车时,有部分驾驶人和乘车人产生了“反正堵车走不了,下车溜达松松筋骨”的想法,趁着停车等候的工夫,下车在车队缝隙间溜达“散步”,实际上这种行为非常危险。当道路恢复畅通时,如果此时驾乘人员在超车道或行车道上散步,这样既影响自身安全,也影响后方车辆通行。特别是不能在应急车道内“溜达”,如果前方发生特殊情况,堵塞应急车道,会阻碍救护、消防、应急救援等特殊车辆快速到达现场。

