



游泳，莫忘安全

炎炎夏日，人们会以各种各样的方式避暑，在山清水秀的新昌，游泳则成为了市民度过清凉一夏的重要运动项目之一。但是，面对每年由于忽视自身安全而溺水身亡的事件，市民也会不断地审视：夏季在哪里游泳更安全？公共泳池的水质究竟有没有达标？在游泳过程中，万一碰到皮肤感染的情况如何处理？

新昌新闻网记者 邢峰

到山塘水库游泳 安全隐患较多

今年5月，有3名游客在游玩时露宿在长沼水库溪西段。半夜，3人在喝酒后相约游泳，但3人对当地的水性并不熟悉，其中一名因体力不支、脚筋抽搐而发生溺水事件。当晚，县、村有关部门人员以及警察和打捞队到达现场救援，可惜已经无力回天。此次游泳溺水事故，再次敲响了安全警钟。

记者在采访时了解到，相比较而言，年轻市民更“青睐”前往山塘水库游泳。家住南明街道的大学毕业生王佳良是个游泳高手，他告诉记者，他和一群小伙伴每天都会结伴去儒岙方向的小河道或水库中游泳，有时也会去梅渚、澄潭方向的水库中游泳。“我们几个朋友都刚毕业，如果经常去公共泳池游泳在经济上也承受不住，而我们都是游泳爱好者，也喜欢刺激一点的游泳方式，在水库里可以游得更畅快，所以我们选择去山塘水库游泳。”也有市民反对并拒绝去山塘水库游泳，家住南明街道平湖村的村民梁益民告诉记者，村里有个池塘，自己的孙子在城里上学，但每年暑假回来都会很想去池塘游泳，每次他都会苦口婆心地劝诫小孙子不要去游，他认为在池塘和水库游泳太不安全了，他告诉记者：“池塘表面看似很平静，但其实哪里深、哪里浅，连我们村里的老人也不知道；在水库里游泳就更不安全了，哪里有漩涡都不清楚，孙子又缺乏游泳技能，所以太危险了。”

据县教体局有关人员介绍，我县学生溺水事故每年都屡屡上演，而溺水事故地点也惊人的相似，基本都在各乡镇的山塘水库。为此，记者专门采访了县消防大队的消防专家和公安民警，他们提醒，很多市民喜欢到村里的池塘、山中的水库以及一些河滩游泳，这是危险的举动。县公安民警章民阳建议市民，不管了不了解水库地形，都尽量避免到山塘水库去游泳，特别是到陌生的水域。



游泳可锻炼身体，但须慎防“游泳病”

公共泳池的水质是不是安全、有没有达标则成为市民选择游泳场所的重点考虑因素之一。在湖泽潭附近散步的市民朱先生告诉记者：“我知道游泳可以锻炼身体，但我很担心水质是否好。”

35岁的梁先生是县机关单位的一名普通工作人员，他是个游泳爱好者，每天都有去公共泳池游泳的习惯，但自从上周开始，他明显地觉察到自己的私处开始有瘙痒的症状，一开始他并没有引起重视，以为只是普通的皮肤感染，用皮炎平涂抹了事。但是，随之出现的尿急、尿痛等症状让他不得不去医院检查，医生告知他这是由于泳池中的水滋生出的细菌引起的生殖系统感染。在县人民医院皮肤外科和五官科，记者了解到，每年由于游泳而感染的皮肤病、中耳炎的患者逐年增加。如何让市民在公共游泳池中游出健康，记者专门采访了县人民医院皮肤科专家王玲和耳鼻咽喉科专家翁柏岳。

“在夏季游泳一定要注意自身安全，除了溺水，也要注意健康。”王玲告诉记者，游泳池水一般是采用氯化消毒，而氯化消毒剂的有效成分主要为次氯酸钠，次氯酸钠可以引起皮肤真皮层干燥脱水，而一些皮肤敏感者会出现红斑、丘疹伴瘙痒等过敏症状，眼睛、鼻腔粘膜、耳道皮肤也会受到刺激，常常伴随着发红、发痒等结

膜炎症症状。对于消毒不科学、池水不及时更换、监督执行不严的泳池，不卫生的水质可能会含有较多的细菌以及病毒，而前往泳池游泳的人如果未经健康体检，可能会传播渗出性皮肤病、重症沙眼、结膜炎等传染性疾病，而细菌也极有可能引发中耳炎和咽喉炎。所以，在游泳前要注意水分的补充，不要空腹下水，尽量餐后一小時后再进行游泳；在游泳时更要养成良好的卫生习惯，入池之前要经过强制淋浴区淋浴、强制浸脚池浸脚，不在池内小便等；游泳后可用氯霉素、氧氟沙星滴眼液等眼药水滴眼，及时淋浴，清洗全身，尽量自带个人物品，不用公共泳衣、毛巾等；小朋友在游泳时，尽量佩戴防护眼镜。

同时，县人民医院耳鼻咽喉科专家翁柏岳提醒市民，在游泳时不能戴隐形眼镜下水，应该佩戴专门的泳镜，这样可以更好地避免水中的化学物质对眼睛的刺激，也可以有效防止细菌进入眼睛；若不戴泳镜，游泳后最好能滴一两滴抗生素药水，如氯霉素或氧氟沙星滴眼液，可有效预防红眼病；如果在游泳时鼻部呛水，则不要用力擤鼻，以免造成逆行感染，导致中耳炎。而鼓膜穿孔的游泳者则要戴上耳塞，避免水进入耳道引起感染。

链接：

夏季游泳安全小贴士

一、忌饭前饭后游泳：空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况；饱腹游泳亦会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。

二、忌剧烈运动后游泳：剧烈运动后马上游泳，会使心脏加重负担；体温的急剧下降，会使抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎等。

三、忌月经期游泳：月经期间游泳，病菌易进入子宫、输卵管等处，引起感染，导致月经不调、经量过多、经期延长。

四、忌在不熟悉的水域游泳：在天然水域游泳时，切忌贸然下水。凡水域周围和水下情况复杂的都不宜下水游泳，以免发生意外。

五、忌长时间曝晒游泳：长时间曝晒会产生晒斑，或引起急性皮炎，亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生，上岸后最好用伞遮阳，或到有树荫的地方休息，或用浴巾在身上保护皮肤，或在身体裸露处涂防晒霜。

六、忌不做准备活动即游泳：水温通常总比体温低，因此，下水前必须做准备活动，否则易导致身体不适感。

七、忌游泳后马上进食：游泳后宜休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠的负担，久之容易引起胃肠道疾病。

八、忌游泳时过久：皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。第一期：入水后，受冷的刺激，皮肤血管收缩，肤色呈苍白。第二期：在水中停留一定时间后，体表血流扩张，皮肤由苍白转呈浅红色，肤体由冷转暖。第三期：停留过久，体温热散大于热发，皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象。这是夏游的禁忌期，应及时出水。游泳持续时间一般不应超过1.5至2小时。

九、忌有癫痫史游泳：无论是大发作型或小发作型，在发作时有一瞬间意识失控，如果在游泳中突然诱发，就难免“灭顶之灾”。

十、忌高血压患者游泳：特别是顽固性的高血压，药物难于控制，游泳有诱发中风的潜在危险，应绝对避免。

十一、忌心脏病者游泳：如先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、较严重心律失常等患者，对游泳应“敬而远之”。

十二、忌患中耳炎游泳：不论是慢性还是急性中耳炎，因水进入发炎的中耳，等于“雪上加霜”，使病情加重，甚至可使颅内感染等。

十三、忌患急性眼结膜炎游泳：该病病毒，特别是在游泳池里传染速度之快、范围之广令人吃惊。在该病流行季节即使是健康人，也应避免到游泳池内游泳。

十四、忌某些皮肤病游泳：如各个类型的癣，过敏性的皮肤病等，不仅诱发荨麻疹、接触性皮炎，而且易加重病情。

十五、忌酒后游泳：酒后游泳体内储备的葡萄糖大量消耗会出现低血糖。另外，酒精能抑制肝脏正常生理功能，妨碍体内葡萄糖转化及储备，从而发生意外。

十六、忌忽视泳后卫生：泳后，应立即用软质干巾擦去身上水垢，滴上氯霉素或硼酸眼药水，擤出鼻腔分泌物。如若耳部进水，可采用“同侧跳”将水排出。之后，再做几节放松体操及肢体按摩或在日光下小憩15—20分钟，以避免肌群僵化和疲劳。



中国建设银行
China Construction Bank
新昌支行

小微企业“税易贷”

额度最高二百万·无抵押免担保·以税定贷

1 大型国有银行服务品质

2 最优惠的信用贷款利率

3 循环额度，操作灵活

4 无抵押、免担保信用贷款

建行小微企业“税易贷”是由建设银行发放的用于短期生产经营周转的可循环的人民币信用贷款业务。

适用对象：足额纳税的小微企业

贷款额度：200万以内

贷款类型：企业贷款

贷款期限：最长12个月

贷款月利率：0.56%起

银税合作

税务机关和建设银行共同为诚信纳税人提供融资通道

鼓励诚信

全省地区诚信纳税企业都可申请，A级纳税人更享优惠

无需抵押

无抵押免担保，凭信用不求人

办理快速

便捷的业务流程，除基本资料外，凭借纳税凭证快速申请，简化资料要求

公司业务部地址：人民中路263号

咨询电话：86166118 86166071