扫码看游泳如何防晒伤

头顶烈日戏水贪凉，“日晒伤”患者猛增

提醒：人在水中受紫外线照射剂量和程度更大，一定要做好防护措施

长沙进入持续高温天以来，不少市民选择去水上乐园游玩避暑，然而水中虽然清凉，皮肤却依然逃不过烈日的炙烤。记者从长沙市中心医院皮肤科了解到，该院数据显示近两周该院就已收治近二十例因游泳戏水导致晒伤的市民。

■记者 李琪 通讯员 张超 朱文青 实习生 严语 刘思慧

人在水中更易晒伤

8月5日上午，记者在长沙市中心医院皮肤科见到了前来就诊的汤女士。据汤女士介绍，8月4日正好是周末，她和朋友相约一起去常德某水上乐园避暑，开车抵达后将近11点，正是紫外线最强的时候，两个人都没带防晒霜，在没做任何防护措施的情况下就下水了。

因为水中很清凉，两个人一玩就玩到了下午2点多。从水中出来后，汤女士发现自己没被泳衣遮挡的身体部位尤其是手臂和双腿全部被晒得通红，起了不少水泡，还伴有灼热感、刺痛感。回家后，汤女士赶紧用冷水浸泡的毛巾做了冷敷，涂了芦荟胶。但是第二天起床，灼热感、刺痛感还是很明显，于是马上赶到医院就医。

经长沙市中心医院皮肤科副主任医师张超检查，判断汤女士是典型的“日晒伤”。张超解释，夏季高温天，上午10点到下午5点的紫外线都比较强，而中午12点到下午2点这段时间正好是太阳直射时间段，紫外线最强。很多市民以为泡在水里就不会被太阳晒伤，这种认识是错误的。因为紫外光在水面上可经多次反射，使得人在水中受紫外光照射的剂量和程度比陆地上更大，更易灼伤皮肤，造成晒伤，主要表现为皮肤发红、水肿、起水泡，伴有灼痛感或刺痛感。

医院收治多例晒伤患者

张超介绍，医院皮肤科每年都会收治不少去海边度假、去水上乐园游玩、外出旅游、钓鱼、军训被晒伤的市民，其中以儿童、年轻女性和学生多见。近两周，该院皮肤科就已经接诊了20余例去水上乐园游玩被晒伤的患者。他提醒广大市民，去海边或外出游玩时，一定要做好充分的防护措施，可以选择戴上宽檐的遮阳帽，打把防紫外线遮阳伞，戴个太阳镜、穿上防晒服，涂上防晒霜，“多管齐下”，避免因强烈的紫外线照射发生急性光毒性反应引起皮肤损伤；如果下水游玩，应避开中午这段紫外线最强的时间段，可以选择在上午10点之前或下午5点之后下水，在水中玩耍的时间不能太长。提前半小时涂防晒霜，若需要长时间暴露在阳光下，每隔1-2小时擦一次。

健康连线

“红眼病”高发，小心游泳池

本报8月5日讯 夏日炎炎，很多人喜欢游泳。殊不知，在消暑降温的同时，游泳也有可能导致感染“红眼病”。今天，郴州市第一人民医院发布，连日来该院眼科收治到10余例因为游泳导致红眼病的患儿。该院眼科副主任周小平主任医师提醒，目前进入“红眼病”高发季，游泳池是“红眼病”传染的高危场所，游泳时应注意佩戴密封性好的泳镜，红眼病有传染性，患者的生活用品应当与家人隔离。

“医生，你快帮我看看，我儿子这眼睛是怎么回事？现在整个眼睛都是红的了。”8月4日，患儿童童（化名）的母亲唐女士摘下儿子墨镜急切地对郴州市第一人民医院眼科医师说。据唐某回忆，本月2日傍晚，她带9岁儿子童童到城区某游泳馆游泳，回到家后童童就觉得眼睛不舒服。

“当天晚上，童童眼睛就开始出现瘙痒、红肿、疼痛、流泪等症状，自行用眼药水点滴，谁知越用药越严重，这时才意识到了问题的严重性，急忙到医院眼科就诊。”唐女士说。随后，童童被医生诊断为“游泳池眼病”。

周小平主任介绍，“游泳池眼病”俗称“红眼病”。发病初期，感到眼痒、刺痛、异物感，还伴有畏光、流泪，分泌物为水样或黏液样，之后会出现眼睑红肿，球结膜充血明显，部分病人还会点状或片状出血，严重者可出现视力下降。部分病人起病时，有头痛、发热、流涕、咽喉疼痛等上呼吸道感染症状。

“红眼病”传染性强、流行性广，如何预防？周小平介绍，首先要保持良好的个人卫生习惯，触摸眼睛前后要彻底洗手。其次，游泳最好要去正规且消毒措施完善的游泳场馆。游泳时，应佩戴密闭性较好的护目镜，使眼睛尽量少地接触游泳池池水，这样能够较好地避免游泳池中病原体对眼睛的感染。

■记者 李琪 通讯员 刘振 实习生 严语 刘思慧

8月5日，在长沙市湘府路大桥湘江大道处的鸭笼子滩涂上，天心区环卫工人正在清理湘江岸边的白色垃圾。

记者 杨昱 摄

湘江保洁员“日光浴”下暴走守护水源

你的随手一扔，留给他们的却是满满的负担

战高温！酷暑——三湘劳动者颂

连日来，长沙高温持续，酷暑难耐，仅仅顶着太阳走几分钟，都会让人汗流浃背。然而，有这么一群人，他们坚守在河滩上，打捞河道漂浮物，只为守护好湘江水源地的一泓碧水。8月5日，记者走近这群“湘江保洁员”，在“日光浴”中，体会他们不断弯腰拾掇垃圾的艰辛与不易。

上游曾漂来沙发，清理很难

上午10时，长沙的太阳已经十分毒辣，记者站在烈日下，仅几分钟，皮肤就如同被灼烧一般，后背处还有明显的刺痛感。湘江滩涂鸭笼子，最宽处有300多米长，茂密生长着齐胸的杂草，由于天气炎热，这里的泥土早已干涸龟裂。

戴着草帽，6名环卫工人不时弯下腰，捡起陷在泥里的塑料碗、渔线、木板和绳子，装入随身携带的垃圾袋中。当一根根树枝被冲上岸时，他们也会迅速将其捡起，捆扎好再集中清理。记者注意到，要清理掉这些垃圾比较麻烦，环卫工人须翻过围栏到湘江大道，再穿过马路，把垃圾送到位于湘府路大桥下的垃圾回收站，最远的滩涂离处理点近3公里，这就意味着得走很长的路才能完成一次清理工作，如此返还，无异于在烈日下“暴走”。

“我们每天会赶早把事情做完，趁着天还不热。”今年53岁的梁国民，从事环卫工作已有10年，他们所负责的区域在湘江丽江路至黑石铺大桥段，约6公里长的滩涂，他们共有6个人，每天工作8小时，分为上午8时到12时，下午1点半到5点半两个时段。“每天在中饭、晚饭前，都得洗次澡，换件衣。”

今年汛期，也给他们的工作带来了不小的挑战。梁国民说，因为湘江上游城市发生内涝，很多家具漂到了下游。鸭笼子滩涂的面积较大，加上退水较急，很多家具在这里搁浅了。“这些漂来的家具中，居然还有沙发，为了把它搬到处理点，着实费了我们不少劲。”

据了解，等滩涂被晒干后，长沙市天心区专门抽调了人手，组织了10次清淤工作，才将积淀在此处的淤泥和白色垃圾清理干净。

你的随手一扔，给他们增负

“最近，我们在清理河道时发现了不少烧烤后留下的垃圾，每天为清理这些，耽误了很多时间。”长沙市天心区市容环境卫生维护中心新开铺环卫所副所长李军告诉记者，长沙人有吃夜宵的习惯，每天晚上，湘府路大桥下面就很热闹，常有人来搞烧烤，城管部门亦是屡禁不止，这给环卫工人带来了不少的负担。

“有时，从上游会漂来一些树枝、动物尸体等，我们会及时拍照去汇报，请城管部门安排打捞公司处理。”李军说，一些垂钓者留下的塑料袋等垃圾，很容易成为漂浮物的一部分，落入水里后，它们的重量会加倍，还经常从网内漏掉，给打捞人员带来麻烦。

■记者 杨昱 实习生 关茗予

长沙下雨了？别激动 本周立秋 高温依旧当道

本报8月5日讯 上午高温预警，下午雷电预警……最近几天，长沙天气的剧本颇为精彩，除了热外，还频现热对流天气。

长沙市气象台今日9时20分继续发布高温黄色预警信号：长沙市区、长沙县、望城区、浏阳市、宁乡市未来连续三天最高气温将达35℃以上，请注意防范。

面对高温，长沙的小伙伴们早已习以为常。但午后，一场雨突袭长沙，城南、城西不少地区被雨水光顾，不少市民欣喜若狂：“终于降雨了，高温是不是快要结束了？”

记者从长沙市气象台了解到，截至当日15时40分，全市200多个气象监测站，只有20个站点出现小雨，2个站点出现中雨。

实际上，刚刚过去的双休日，长沙天气在维持高温的同时，就不时有雷阵雨前来“串门”。长沙市气象台工作人员解释称，这种天气属于典型的夏季午后热对流天气，不足为怪。

类似局地短时阵雨暂时也难以撼动高温。本周即将迎来“立秋”节气，但长沙天气依旧是晴热当道。长沙市气象台最新预报显示，未来一周长沙仍将持续晴热高温天气，其中前半段以晴天到多云为主，气温保持在36℃至37℃；8日后阵雨变多，需注意防雨防雷电。随着雨水到来，长沙有暂时退出高温的可能。

■记者 李成辉 实习生 龚怡菲 滕婷 覃久凌