

揭开游泳的“AB面”

“失重”状态极为减压

一池碧波，消解几分暑热。每到夏天，人们总爱泡在池子里，既能调动全身肌群，又可享受关节无负担的轻盈与自在。

然而在医生眼里，游泳这件事，有着清晰的“AB面”——A面是骨科医生的偏爱：水的浮力温柔承托，让关节和脊柱卸下重担；B面来自皮肤科医生的提醒：池水也在悄悄考验着你的皮肤屏障。畅游虽好，潜藏的健康提醒却不容忽视。

入水那一刻，清凉瞬间裹住全身，仿佛所有的重量都被温柔地卸掉了——这是水的浮力在悄悄“接手”你的身体。但就在你享受这份轻盈的同时，池水也在悄悄和你的皮肤“打交道”。游泳的收益和挑战，恰好就藏在两组关系里：浮力如何呵护关节，池水又如何影响皮肤。

游泳之所以备受骨科医生推崇，最核心的奥秘在于水的浮力。当身体浸入水中，脊柱和关节所承受的压力骤降至陆地上的十分之一左右。这种近乎“失重”的状态，为骨骼肌肉系统创造了一个极为安全的锻炼环境——关节面之间的冲击和摩擦大幅减少，软骨得到有效保护。对于早期骨关节炎、半月板损伤或关节术后需要康复的人群而言，游泳几乎是理想的“无痛训练”。

水的“脾性”远不止温柔承托。它既产生阻力，又提供助力，迫使颈、腰、背、臀等部位的多组肌肉协同做工。长期坚持，能显著增强脊柱周围的动态稳定性，为椎间盘和韧带持续“减负”，对困扰许多人的慢性颈痛、下腰痛乃至轻度椎间盘突出，都能起到积极的缓解作用。游泳时身体保持上浮舒展的姿态，还有助于纠正日常低头久坐造成的“颈椎反弓”“腰椎曲度变直”等不良体态，并通过前屈、外展、旋转等平滑动作，有效预防关节僵硬。

正因为这种全方位的保护，游泳格外适合三类人群：轻度至中度膝腕关节炎患者，肥胖人群以及慢性腰痛伴椎间盘突出者。不过，要特别提醒，这份“友好”建立在合理选择的前提下，如果泳姿不当或忽略自身禁忌，益处很可能打折，甚至带来伤害。

皮肤为何“闹情绪”

游泳带来的健康收益虽然诱人，但不

少朋友每次游完，皮肤却率先“闹起情绪”。夏日游泳相关的皮肤问题，主要来自三方面。

最常见的“元凶”，正是泳池为保持卫生而使用的含氯消毒剂。长时间浸泡在含氯水中，游泳后若未能及时彻底冲洗，残留的氯及其副产物会带走皮肤表面的保护性皮脂，导致干燥、紧绷和瘙痒。严重时可出现红斑、脱屑，甚至诱发刺激性接触性皮炎。本身就有特应性皮炎、湿疹或皮肤屏障较薄弱的儿童，对氯水刺激尤为敏感，更容易“游完就痒”。

其次，户外泳池的紫外线伤害常被清凉的体感所掩盖。水面强烈反射阳光，人浸在水中不易察觉热意，结果晒伤往往在数小时后才以发红、灼热、疼痛的形式凸显出来，反复暴晒更是光老化的推手。

此外，过紧、不透气的泳衣长时间摩擦潮湿皮肤，导致腹股沟、腋下、肩背等部位出现红斑、丘疹和瘙痒；新泳衣中的染料、橡胶、弹性纤维或洗涤剂残留，也可能诱发接触性皮炎。若泳池、水上乐园或温泉池维护不佳，水中微生物残留，皮肤浸泡时间过长，还可能引发毛囊炎样皮疹，表现为红色小丘疹、脓疱或明显瘙痒等。

让健康与清凉同行

要想安心游泳不伤皮肤，必须把控好下水前、游泳中和上岸后三个关键环节。

首先，选择管理规范、水质清澈的泳池，若皮肤有破损或湿疹急性发作应暂缓下水。皮肤敏感者可在游泳前涂抹保湿霜形成保护层，户外游泳需做好防晒防护。游泳时间需控制，尤其儿童和敏感肌人群

若出现皮肤紧绷、刺痒要及时上岸。泳衣应选柔软透气的合身款式，新泳衣需先清洗，游完及时更换干衣避免潮湿刺激。

上岸后建议用温水冲洗全身，使用温和和无香型清洁产品，切忌强力搓洗。擦干后及时涂抹保湿乳液修复皮肤屏障。若出现轻度干燥瘙痒可先减少游泳频率、加强保湿护理；但若出现持续皮疹、红肿疼痛或免疫力低下者症状加重，需及时就医避免耽误治疗。

从骨科角度来看，选择适合自己的泳姿至关重要——肩部疾病患者应避免蝶泳等上肢高负荷泳姿，膝关节炎患者则需避开蛙泳可能造成的膝内侧剪切力。下水前的动态拉伸（如肩关节环绕）和出水后的静态拉伸都不可忽视，这能有效预防急性损伤和肌肉痉挛。

值得注意的是，特定健康状况的人群不适合游泳，急性期脊柱关节病变（如椎间盘突出发作期）、不稳定的关节病变（如复发性髌骨脱位）、严重心血管疾病患者都应该避免游泳锻炼。游泳对于多数骨科问题都是理想的康复手段，但对某些特殊疾病，错误动作反而可能加重损伤。

据《文汇报》

（作者孔庆捷、谭希分别为上海市第一人民医院骨科临床医学中心副主任医师，皮肤科主治医师）

健康问答

西梅汁真能“一喝就通”？

长宁区天山中医医院肛肠科主任医师

西梅汁在社交媒体上火了，有人夸它是“肠道救星”，喝完半小时就跑厕所；也有人吐槽“拉到虚脱”，甚至便血送医。一杯果汁，为何有如此两极分化的评价？

先看一组数据，国内每10个成年人里，至少有1个被便秘困扰。年纪越大越遭罪——70岁以上老人近1/4中招，80岁后直接飙升到38%。在这种“全民通便焦虑”下，西梅汁的爆红也就不难理解了。

很多人以为西梅汁能通便靠的是纤维，这是一种误解。新鲜西梅的纤维含量为0.7克/100克，还不如芒果的1.3克/100克。真正通便的“幕后推手”是山梨糖醇，这种天然糖醇就像肠道里的“抽水机”，能强行把水分拉进肠道，顺便刺激肠道加速蠕动。

剂量决定着山梨糖醇究竟是“帮手”还是“凶手”。健康人群吃5克山梨糖醇就可能肚子咕嘟叫，10克以上直接迎来腹泻套餐。新鲜西梅中山梨

糖醇的含量为2.6克/100克，吃400克新鲜西梅，即可获得“喷射战士体验卡”。

更可怕的是，某些网红西梅汁“下猛药”——检测发现部分产品山梨糖醇浓度高达26%，500毫升里足足有130克；还有不良商家偷偷加酚酞（已被禁用的泻药成分），长期依赖这类饮品会让肠道“摆烂”，失去自主排便能力，形成泻药依赖。

一般来说，健康成人每天吃5到6颗新鲜西梅足够，超量等于找罪受。喝西梅汁前要注意：肠胃敏感者先从50毫升试水；孕妇、肠胃炎患者、正在吃泻药的人群别尝试；如果喝完腹痛不止甚至拉出血便，立刻停用并就医。

西梅汁本质是“天然泻药”，短期救急没问题，但别指望它治本。真想告别便秘，不如做到这几点：每天吃够一斤蔬菜和半斤水果；喝够1.5升水；固定时间蹲厕所，给肠道养成生物钟；每天快走30分钟。据《文汇报》

“海中美味”暗藏致命隐患？

上海市肺科医院中毒科主治医生

气温转暖，贻贝（海虹）、扇贝、沙螺等贝类海鲜陆续登上餐桌，其鲜嫩口感深受大众喜爱。但鲜为人知的是，这些“海中美味”可能暗藏致命隐患——贝类毒素。

近期，南海沿海就曾发生一起疑似贝类毒素中毒事件，涉及患者数十人，患者出现四肢麻木、头晕、呕吐等症状，再次为大众敲响了贝类食用安全的警钟。

贝类本身无毒，它们更像是海洋毒素的“搬运工”和“储存罐”。贝类作为滤食性动物，会不断过滤海水中的浮游生物为食，而当海域中出现有毒藻类引发的“赤潮”时，有毒藻类产生的毒素会被贝类摄入体内，逐渐在肌肉、内脏中富集。尤其春季气温回升，海水中有毒藻类繁殖活跃，贝类带毒风险显著升高。

贝类毒素种类繁多，其中在我国最常见且危害较大的主要有两类。

一类是麻痹性贝类毒素，这是最常见的，包括石房蛤毒素、膝沟藻毒素等，常见于贻贝（海虹）、血蛤、毛蚶、沙螺等贝类中。中毒潜伏期短则数分钟，长则20分钟

左右，初期表现为唇、舌、指尖麻木，随后麻木感蔓延至四肢和颈部，伴运动失调、呼吸困难等症状，重症者可因呼吸肌麻痹死亡。

另一类是腹泻性贝类毒素，主要攻击人体消化系统，常见于牡蛎、扇贝等贝类。中毒潜伏期约30分钟至3小时，患者会出现剧烈腹痛、腹泻、恶心呕吐等症状，虽然致死率较低，但会给身体带来极大不适。

贝类毒素的隐蔽性和顽固性，让其防范难度大大增加。有毒贝类与无毒贝类在外观、口感上毫无区别，肉眼无法分辨，只能通过专业化验才能检测出毒素。贝类毒素极具耐热性，普通的蒸煮、爆炒、腌制等烹饪方式都无法将其破坏，即便将贝类煮至熟透，毒素依然存在。更值得警惕的是，部分贝类在受污染后，体内毒素可残留数月之久。

对于贝类毒素中毒，目前尚无特效治疗药物，治疗主要以对症支持为主，因此预防尤为重要。需牢记“正规渠道购买、去除内脏食用、出现不适就医”的原则，拒绝来路不明的贝类。据《文汇报》