

玩水后染妇科病，水上乐园还能玩吗

今日女报/凤凰网记者 刘驰锋 实习生 蒋蓉蓉 通讯员 杨玲

科普

吃冰，伤身还是养生？

文/肖志红

(湖南中医药大学第一附属医院)

炎暑季节，人们贪凉饮冷。那么，吃冰是伤阳还是养生？冰为寒凉之品，有节制地吃，并根据个人对于寒冷的适应程度来食用，便不会伤及人体阳气，还能适当缓解夏季的暑热。但也有禁忌：千万别饭前饭后吃，油腻荤腥与冷饮一碰，很容易生病；冰啤酒和冰瓜果类尽量不要一起吃，冷藏过久的冰镇水果或者冰镇果汁，更加容易伤阳；冰酸奶也没有很多益生菌，只能适量饮用。

如果无节制饮冷，甚至过分贪饮，便很容易伤阳致病，如腹痛、腹泻、呕吐、咳嗽气急、感冒发烧、咽喉肿痛等。此外，冷饮多甜度太高且成分复杂，甜食是引发各种炎症的源头。

以下人群不宜经常吃冰：平时比一般人怕冷，冬天更严重怕冷的人，这类人通常脾胃阳气稍虚弱，稍食冰凉食物即胃脘不适，腹痛腹泻；处于经期中的女性不宜吃冰，否则易引起痛经，甚至为将来月经紊乱留下隐患；小儿应少吃冰。中医认为，小儿为纯阳之体，但亦是“稚阳”，如初升的太阳，此时应顺应其生发之势，勿食过多冰凉阴寒之品，伤其阳气。西医也认为，小儿的脾胃尚弱，不可多食生冷食物，否则容易得急性肠胃炎、肠易激综合征等肠道疾病；还可以根据个人体质选择要不要吃冰。对于健康之人，吃冰时间不对，亦能对人体造成较大的影响。较适宜吃冰的时间一般是每天11时~15时之间，这个时间段为心经和小肠经运行旺盛时间段，此时阳气处于一天中最旺盛的时候，这个时候吃冰，人体阳气不易被损伤；最后，在一些特殊情况下不能吃冰，如人生体生病，抵抗力下降或呼吸道不畅时，吃冰容易造成气道挛急，引起咳嗽等。



7月以来，全国多地持续处于“桑拿模式”，而我们又迎来了一年之中最热的三伏天，高温仍将持续。炎炎夏日，玩水避暑成为了人们出游的热门选择。美团数据显示，叠加暑假因素，7月前两周，“玩水”类项目消费环比上月同期激增294%，同期“水上乐园”“漂流”的搜索热度直线攀升。

但是，近日话题——#突然对水上乐园失去兴趣了#突然霸屏热搜，阅读量达到5.3亿，讨论次数达5.8万次。那么，到底是什么让水上乐园引发这么大的讨论？这还要从一名女网友的吐槽说起。

去一趟水上乐园，感染上了阴道炎？

“姐妹们，水上乐园真的要少去！”这名女网友称，自己去了一趟水上乐园玩，回来就感觉身体不舒服，本以为注意下卫生就能好转，但情况越来越严重，去医院后被诊断为细菌性阴道炎。“免疫力低下的姐妹真的要少去，说不定就中招了！”她还说，自己去的那家水上乐园全是消毒水味，她也没想到会被感染。

很多女游客也在这个话题下分享了自己在水上乐园的遭遇。“2020年夏天去过一次水上乐园，回来就引起了妇科炎症，治了大半年才好，从此就再也没有去过水上乐园了。”“去过一次，回来就尿路感染了，但同行的男朋友没有任何问题。”

那么，水上乐园真的不能去了吗？

这些情况，慎去水上乐园

“去水上乐园、游泳馆这些地方，确实有感染阴道炎的风险。”长沙市第一医院妇科副主任医师姚雅俐向今日女报/凤凰网记者说，这和水质和消毒工作有很大关系。

水上乐园这类场所一般都是用含氯的消毒剂进行消毒，放得少了起不到消毒作用，但过度消杀也会引起女性的不适反应。“因为女性的阴部本身是一个有菌环境，接触到过量的除菌液体，会扰乱阴部菌群环境，造成阴道菌群失衡。”姚雅俐表示，阴道菌群失衡很有可能会发展成为细菌性阴道炎。

姚雅俐建议，有以下情况的女性慎去水上乐园：“本身有炎症的女性、月经前后几天的女性以及最近作息紊乱、抵抗力下降的女性，最好不要去水上乐园玩了，会增加感染风险。”她表示，大海是活水，和水上乐园的菌落环境不一样，但她同样不建议出现上述情况的女性去海里玩，“还是以休养为主。”

在水上乐园、泳池玩耍过后，应当要及时洗澡清洁，换上干爽的内衣裤。“如果出现阴部瘙痒、灼热、分泌物异常、异味等不适症状时，应当及时就医。”

水上乐园可能有哪些问题

据业内人士透露，不少水上乐园、游泳池有违规操作。这里我们总结了几条常见的隐患：

对于部分泳池或水上乐园来说，虽然宣传“每天一换水”，但实际情况往往并非如此。部分商家为了节省成本，很久不换水，每天把大量的用于消毒的化学物质投入到水中。过度消毒同样对人体健康有害。有曾在水上乐园工作过的人爆料称，以前看到专管造浪地的工作人员每天下班，都

拿着白色粉末状的消毒药品洒在池子里，水很久都不换，领导却嘱咐员工们一定要宣称他们每天一换水。

在部分水上乐园的评论里，有人直接晒出照片，落叶、苔藓等漂浮物随处可见，甚至还能见到蜘蛛、青蛙等动物。

还值得注意的是，部分游客的素质有待提高。有些游客会做在水里小便、随意吐痰、乱扔垃圾等不文明行为，也有人自带脚气等传染性疾病进入。

延伸阅读 >>>

关于玩水的几点建议

夏天好玩的地方很多，不一定非要去水上乐园。如果想玩水，尽量去是活水、流动水的地方去玩耍。如果仍想体验水上乐园的乐趣，那我们有以下建议：

1. 去刚开业的泳池或水上乐园。2. 去正规的泳池或

水上乐园，注意查看水质检验报告。3. 尽量不要去造浪池等人员高度集中的区域。4. 女性朋友注意，在水中玩耍的时间尽量不要太长，不要使用水上乐园的公共用品。5. 去游玩时，尽量带着消毒用品。

(上接09版)

“校园欺凌给孩子造成的伤害是巨大的，身体上的伤口容易愈合，精神和心理上的伤害，也许就把孩子毁了。”杨萍说，自从小军被同学用圆规针扎后，晚上经常出现惊厥、抽搐、一个人坐在墙角自言自语的现象，“他完全变成了一个我不认识的孩子。”

杨萍告诉今日女报谭里和工作室记者，在小军5岁那年，她跟丈夫离婚，“为了给孩子一个好的学习和生活环境，我咬着牙，一直带着孩子在石门县城打工，孩子是我所有的希望，也是我的全部。”

为了能让小军接受更好的治疗，尽快康复回到学校读书，6月17日，杨萍带着小军来到中南大学湘雅二医院检查。

诊断结果显示：智力中度异常，创伤后应激障碍。记者查询获悉，“创伤后应激障碍”是指

个体经历、目睹或遭遇到一个或多个涉及自身或他人的实际死亡，或受到死亡的威胁，或严重的受伤，或躯体完整性受到威胁后，所导致的个体延迟出现和持续存在的精神障碍。

杨萍认为，“创伤后应激障碍”跟儿子小军在学校长期受到霸凌有直接关系，继而导致儿子抑郁、精神异常、思维混乱，记忆力下降，对小军的智力产生了间接影响。

这个诊断结果让这位单亲妈妈仅存的希望几乎破碎。随后，处于愤怒和无助中的杨萍多次跟学校提出交涉。

“学校领导觉得我是特意来找麻烦的，还认为我孩子这个状况跟我的家庭有关系，这样推卸责任，我是不能接受的。”杨萍说。

在多次跟学校、石门县教育局交涉投诉未果后，6月24日晚

50万元“补偿”并非天价

上，杨萍选择在网上发视频，实名曝光孩子在石门县第四中学长期遭遇严重校园欺凌。

6月25日一早，杨萍给今日女报谭里和工作室记者打来电话求助：“当我向学校投诉孩子在学校遭受8个月的校园欺凌时，校方轻描淡写，直接质问我的目的，并指责我小题大做……我实在忍无可忍，为了孩子，作为母亲的我不得不站出来举报……”

7月12日上午，今日女报谭里和工作室记者来到石门县教育局，该局一负责人在仔细核实了记者的身份后，接受了记者的采访。

该负责人称，事情反映到教育局后，他们就已经非常重视，对相关责任人进行了处理。目前，班主任已经免职；该校法治副校长已经解聘；负责安全的副校长及学生处主任已经停职。

记者从多个渠道获悉，鉴于

小军自2021年9月至2022年5月以来，多次受到同班同学欺负，并遭殴打、圆规尖刺等伤害，学校未能有效处理，现小军被诊断为：智力中度异常、创伤后应激障碍、抑郁中度、焦虑轻度等病症。考虑到后期治疗所需时间漫长、费用较高，给予小军50万元赔偿。这笔赔偿款，欺凌小军的5个学生家庭出一部分，剩余的由学校责任险、学生平安险赔付。

湖南金州律师事务所高级合伙人曹远泽律师称，《中华人民共和国民法典》第一千二百条规定：限制民事行为能力人在学校或者其他教育机构学习、生活期间受到人身损害，学校或者其他教育机构未尽到教育、管理职责的，应当承担侵权责任。本案中，14岁的小军因长期在学校被欺凌，获得50万元赔偿，看似“天价”，其实不然。

相对于身体来说，校园欺凌给学生造成的心理和精神上的伤害是巨大的，这些伤害，甚至可以直接影响到他将来的学习、成长、就业……有的甚至会伴随终身。小军目前呈现的问题，很多与精神和心理有关，要完全康复或许需要一个漫长的时间，这些后果是无法用钱来进行“补偿”的。

曹远泽认为，遏制乃至杜绝校园欺凌事情的发生，需要家庭、学校、社会各司其职、各尽其力。作为学校，一方面需要加强对施暴者的惩罚力度，处罚不能高举轻打。不能将校园欺凌事件“大事化小、小事化了、不了了之”。另一方面需要加强青少年法治教育，让所有人意识到暴力行为的危害，让施暴者“不敢为”，将校园欺凌扼杀在摇篮之中。

(除曹远泽外，文中人名均为化名)