



## 《健康周刊》特约合作机构

## 咱厝人身边的好医院

品牌专栏热线15980068048 (微信号B84552165)

**晋江市医院**

晋江市医院 晋江市医院 福建省晋江市医院

预约热线: 0595-85891234  
地址: 晋江市泉安中路1105号

**晋江市中医院**

晋江市中医院 晋江市中医院 晋江市中医院

预约热线: 0595-85891234  
地址: 晋江市泉安中路1105号

**晋江市第二医院(安海医院)**

晋江市第二医院 晋江市第二医院 晋江市第二医院

地址: 晋江市安海镇海八中路92号  
电话: 0595-85700180

**晋江市医院晋南分院**

晋江市医院晋南分院 晋江市医院晋南分院 晋江市医院晋南分院

预约服务热线: 0595-85286195  
地址: 福建省晋江市龙湖镇中山街南路18号

**福建医科大学附属口腔医院闽南分院 晋江市口腔医院**

福建医科大学附属口腔医院闽南分院 晋江市口腔医院 晋江市口腔医院

地址: 晋江市青阳街道迎宾路25号  
电话: 0595-88319120

本期聚焦

## 天热泳池火了 这些“游泳病”须当心

近期,各地陆续发布高温预警。炎热的天气之下,想学、想去游泳的人就多了起来,泡在泳池当个“饺子”成为不少人的选择,感受清凉的同时,还能锻炼身体。正值暑假期间,游泳也成了很多学生热衷的运动之一。那么,你知道如何才能成为一名合格的“饺子”呢?游泳好处多,也需谨防这些“游泳病”。

### 天气炎热 游泳运动受欢迎

炎热夏天来袭,空调、冷饮、西瓜,这些必备的消暑“神器”慢慢成了我们生活的“必需品”,还有一些在夏天深受大家喜爱的运动也可缓解酷热,比如游泳。

“水里的凉爽能让大家忘却酷暑的燥热。一般来说,每逢暑假前夕,我们都会相应地推出暑期游泳培训班,今年的价格比往年来得更优惠。”咱厝某健身馆教练黄某告诉记者,目前,他们的培训对象均以小朋友为主,包教包会,因此受到不少家长和孩子的欢迎。“现在已是7月中旬,第一期培训营已经快结束了,马上就要开始第二期的培训了。”

只见教练一声呼喊,一群孩子扑通扑通跳进水里。他们像鱼儿似的,在凉爽的泳池里快乐地游着,享受着池水的清凉。

“孩子天生喜欢玩水,我也爱游泳。所以我们家孩子在很小的时候,我就带着她来玩水。现在她10岁了,早就熟悉了游泳技能,有时我没空,她的爷爷也会陪她来游泳。”市民张女士说道。在晋江市全民健身中心游泳馆,记者看到有不少孩子在泳池嬉戏,整个场馆很是热闹,不时传来孩子们爽朗的笑声。“喜欢游泳,哈哈,因为很凉爽。”当记者随机采访一位小朋友时,这名“小胖墩”露出明媚的笑容答道,“对了,我来游泳还可以减肥!”



### 防治措施不可少 当心患上“游泳病”

夏日游泳等水上运动盛行,然而,游泳也可引起许多“游泳病”。“游泳者尤其要注意对耳朵、鼻子、眼睛和皮肤的保护,常见的“游泳病”包含六种。”晋江市医院五官科庄建谋医生介绍道。

关于耳朵的“游泳病”通常有三

种,第一种是耳膜穿孔。此病多由于儿童玩水时用强力水柱或强力水枪灌耳所致,可立即引起听力下降。除积极应用抗菌药物预防中耳炎外,也只有静待耳膜自行生长修补愈合。若观察2-3个月耳膜仍未愈合,则需考虑手术进行耳膜修补术。

第二种是中耳积水,中耳炎、听骨损伤。中耳积水是因跳水或潜水、换气过猛,耳咽管进水所致,若合并细菌感染可诱发中耳炎,出现耳朵疼

痛,重者发热、流脓,奇臭无比;若未及时就医治疗,积水可破坏中耳,引发听小骨损伤,遗留无法恢复的听力损害。游泳结束后,应先左右两侧歪头,并轻跳几下,倒出外耳积水。

第三种是“游泳耳”。这是由于外耳道内的耵聍在游泳时被进入耳中的水浸泡后膨胀、扩大,阻塞外耳道,导致游泳者出现外耳道发胀、疼痛、发闷、听力受阻。建议游泳者在戏水时最好戴上耳塞,以降低发炎机会。

鼻炎、鼻窦炎也是常见的“游泳病”。人们跳水或潜水呛水时,不洁水经过鼻腔进入鼻窦,会引发细菌感染,出现鼻塞、流黄色脓性鼻涕、头痛、发热、食欲减少。如鼻腔进水,可轻轻擤鼻涕,再将头偏向左右各2-3分钟,使鼻窦里的水流出来,再滴几滴鼻炎药水;重者口服抗生素药。

急性出血性结膜炎,又称“红眼病”,在泳池中也较为常见,主要由肠道病毒或柯萨奇病毒引起。“红眼病”是一种急性传染病,系患者眼分泌物污染游泳池,直接或间接引起传染,人群普遍可感染,潜伏期极短,仅24小时,患了急性出血性结膜炎,应尽快到医院就诊,并积极治疗。

最后一种常见的“游泳病”为过敏性皮炎。在天然水域中游泳或戏水,有时会被工业废水、生活污水中所含的化学物质污染,导致皮炎、四肢或全身皮肤出现红色丘疹、斑疹、或水疱,奇痒,儿童重者可伴有发热。最好的预防方法是游泳结束时,用清洁水冲洗全身。

### 健康问答

读者问:医生,你好,我不久前在报纸上看到一篇介绍中医治疗老年痛风的报道,文中介绍了两款适合痛风喝的中药茶饮泄浊茶。想问还有其他的对症茶饮吗?

晋江市中医院风湿免疫科张滢坦答:上期介绍的泄浊茶适合合并高脂血症患者饮用。下面再为大家推荐几款不同的中药茶饮。

上茯苓车前饮:车前草30g、土茯苓30g,煎水500毫升代茶饮,适用于痛风急性发作。金钱草车前茶:金钱草30g、车前草30g,煎水500毫升代茶饮,适用于痛风出现肾结石。玉米丝瓜茶:玉米须30g、丝瓜络30g,煎水500毫升代茶饮,适用于高尿酸血症。中医药在治疗痛风病方面的特色主要在于体质辨识、辨证施治,以治人为主。具体情况,建议请医生看过再辨证论治。

### 本地医讯

## 中医科专家到晋江市中医院坐诊

本报讯(记者 吴清华 通讯员 张丽碟)近日,又有中医科专家来到晋江市中医院坐诊、手术,咱厝群众在家门口就能享受到经济、有效、便捷的医疗服务。本周日(7月17日),福建省妇幼保健院中医科许金榜教授将莅临晋江市中医院坐诊。温馨提示:请前往就诊的患者携带好就诊卡(医保卡、农保卡)及以往病历、检查报告等资料,以方便医师诊断。

## 理财

### 理财课堂

## 信用卡使用误区知多少

“就因信用卡逾期了几次,现在房贷下不来了,真应该记得按时还款啊!”前段时间,有着贷款买房需求的王女士因个人征信问题,贷款没能如期获批,让她有些发愁。如今,不少人都有使用信用卡的习惯,但在日常办理和使用中,常常存在着信用卡越办越多、“以卡养卡”、拖延还款等不良习惯。业内人士表示,金融消费者使用信用卡应理性消费、适度透支,正确认识信用卡功能,合理使用信用卡,树立科学消费观念,远离信用卡使用误区。

### 误区一 信用卡越办越多

“办理信用卡经常会有活动,送礼包、优惠券等,一不小心就办了很多张。”市民张女士说,“信用卡使用多的话,管理起来就比较麻烦,经常会搞混了,忘记还款。”银行人士表示,信用卡并非越多越好,日常管理中,不少金融消费者会忘记还款日和还款金额,继而影响个人信用记录。同时,信用卡数量过多,总的授信额度过高,如果负债率过高,极有可能影响银行贷款的申请批复。

### 误区二 “以卡养卡”不要紧

信用卡的主要作用是满足金融消费者日常、高频、小额的消费需求,方便消费者生活。但有些消费者过度依赖信用卡透支消费,背负了超出其偿还能力的大额信用卡贷款,甚至陷入“以贷还贷”“以卡养卡”的境况,导致资金紧张、还款压力倍增等问题。

应当注意的是,“以卡养卡”容易陷入信用卡负债越还越多的不良循环,消费者应当正确认识信用卡功能,理性透支消费,不要“以卡养卡”“以贷还贷”,更不要“短借长用”。

### 误区三 无视还款规则

金融消费者一旦短期资金压力过大,常常会使用“最低还款额”暂时性地减轻还款压力,但切记此种方式并非免费,将会产生一定的费用。在还款时,应当将这部分金额一起归还。金融消费者应当合理选择信用卡分期还款或最低还款方式,避免信用卡逾期。在申请、使用信用卡时,金融消费者应充分了解信用卡计息规则、账单日期、年费/违约金收取方式等信用卡相关信息。

### 误区四 延期还款等于不用还款

疫情期间,根据相关政策,不少银行针对四类人群开辟绿色通道,推出延期还款政策,相关逾期贷款也不作逾期记录报送。但延期还款并非等于不用还款,无法免除信用卡债务,相关人员应当根据延期还款政策灵活调整还款计划,及时还款。

### 科学用卡有好招

在使用信用卡消费时,金融消费者应合理规划资金,做好个人或家庭资金安排和管理;考虑自身实际需求、收支状况理性消费,坚持“量入为出”的科学消费观念,做好个人或家庭财务统筹,量力而行,切勿超额消费,防止因为过度消费而影响日常生活。

对于信用卡的还款日期等重要信息,应时刻牢记,养成定时查账习惯,做到按时、足额还款,避免因信用卡逾期让自己的征信受到影响。

日常消费过程中,金融消费者还应妥善保管个人身份信息、卡片密码、卡片背面签名栏三位数及手机动态验证码等信息。对陌生号码、陌生链接、陌生账号提高警惕,做到不轻信、不透露、不转账。刷卡消费时卡片不离手,自己视线并核对消费金额。不出租、出借信用卡,避免被不法分子利用从事洗钱犯罪等违法活动。对长期不使用的信用卡及时到信用卡发行机构作销户处理,避免产生年费或被盗用,造成资金损失。

## 《理财周刊》合作机构

**中国建设银行**  
China Construction Bank  
晋江分行

助力乡村振兴 建设美好生活  
详情请咨询建行各营业网点

**晋江农商银行** 福建农商银行

要贷款 就找晋江农商银行

申贷(监督)热线: 82096336

**中华保险**  
CHINA INSURANCE

车险投保找哪家?  
共享自助中华“行”  
详情咨询: 0595-88111183

### 征集

广大读者可将所关心的理财问题、理财信息及个人家庭财务状况发送给我们。围绕您自身的理财需求,《理财周刊》顾问团将量身定制专属理财方案。

同时,为了维护消费者合法权益,本报金融维权投诉平台持续推出,聚焦金融维权,让舆论监督发挥更大作用;针对您所遇到的各类金融维权事件,为您的合理维权助力。如果您遇到了各种金融“烦心事”,欢迎拨打热线15106092781进行反馈,或扫描关注理财周刊微信公众号,从后台对话框中积极参与。