

游泳是许多人喜爱的休闲娱乐方式，但泳池里的水总让人心存芥蒂……

公共泳池存在健康隐患？没那么严重！

□ 易可



在泳池里小便，仿佛是人们秘而不宣的“传统”。就连泳坛名将菲尔普斯都承认自己常常在泳池里小便。而另一位泳坛名将罗切特，曾坦承自己也干过这种事。

泳池里刺鼻的味道是三氯胺
2017年，加拿大阿尔伯塔大学李杏芳教授的研究团队在《环境科学与技术通讯》上发表了一篇文章，

详细探讨了泳池里会有多少尿的问题。李教授的团队检测了87个泳池水样，对一种名叫安赛蜜的物质进行了测定。

安赛蜜是一种食品添加剂，类似于糖精，易溶于水，它的作用是增加食品甜味，没有营养也不会产生热量。它在人体内不会被代谢，也不会被吸收，所以“吃进去多少也不会尿出来多少”。最终李教授的团队得出结论：一个泳池平均含尿量

约75升，大概140瓶矿泉水。

尿液中95%都是水，剩下的5%是尿素、无机盐等物质。可以说尿本身是没有毒性的。但很多游泳池为了防止人染上病菌，会使用化学消毒剂保持泳池的清洁和卫生。而尿液与泳池所使用的消毒剂会发生反应，产生的副产物是有毒的。尿液中含有的尿素会与氯反应形成三氯胺，所以一进室内泳池可能就会闻到刺鼻的味道就是三氯胺的味道，也就是尿和氯产生反应所发出的味道。这种化合物散发出的特

有气味，是导致呼吸系统疾病的罪魁祸首，同时也会使人在泳池里眼睛变红发痒。

游泳时常见疾病要引起重视

虽然正规泳池所用的水至少经过了两次以上的含氯消毒剂处理，也有泳池是采用双氯水消毒，经过这样处理的池水通常不必担心感染，但游泳时这些常见的疾病还要引起重视，比如，未经充分消毒的池水易引发急性结膜炎。该病可通过接触传播，传染性强，传播迅速。如果游泳池里的漂白粉使用过多，

也会对眼睛造成伤害，易导致双眼发红。游泳时耳朵很容易进水，原来有耳屎或者有耳病的人，脏水停留在耳内会使耳屎软化，使耳朵堵塞、流脓等，引发外耳道和中耳炎、急性中耳炎、急性外耳道炎等，严重的还会引起鼓膜穿孔等。游泳时难免会被水呛到，不规范的泳池菌痢、感染性腹泻、病毒性肝炎等病菌会随着水一起进入人体口腔和胃部。游泳时由细菌感染引起的脓包疮，溃烂后一接触即会传染；而皮肤浅层的真

菌感染包括股癣、脚气、灰指甲等，通过拖鞋、毛巾也极易传染；疥疮、传染性软疣，在泳池里极易传染。皮肤浸泡在水中的时间越久，感染皮肤病的机会就会增高。

建议选择干净、管理规范的泳池游泳；身上有伤口最好不要游泳；尽量不用游泳场所提供的公共物品；游泳前要淋浴一下，冲掉身上的汗液，以免汗液中的尿素等污染池水，并经过消毒池进入泳池；游泳时佩戴好泳帽、防水眼镜、鼻塞、耳塞；游泳后要洗澡、清水漱口。

随着电脑、手机的普及，以及人们生活方式的改变，颈椎病的发病率逐年上升，并且日趋年轻化，成为威胁百姓健康的主要疾病之一。老百姓一听说得了颈椎病，就会非常担心——

别把所有颈部不适都归为颈椎病

□ 张波

颈部不适并不都是由颈椎病引起的，单纯磁共振检查发现颈椎病影像学改变，也不一定患有颈椎病；只有当患者影像学检查符合颈椎病病理改变，而这种影像学改变又能解释颈部目前临床症状，这样才能确诊为颈椎病。因此是否有颈椎病，需要骨科专科医生来判断，不是所有颈部不适都是颈椎病惹的祸。

根据颈椎病的不同临床表现，可以分为四大类：

颈型颈椎病：此类颈椎病病情不严重，青壮年多见；**神经根型颈椎病：**此型颈椎病在所有颈椎病中发病率最高，是临床最常见的类型；**脊髓型颈椎病：**发病率不高，但可能引起瘫痪，是颈椎病中最严重、致残率最高的类型。该型颈椎病起病隐匿，发病很缓慢，因此很多患者得不到及早诊断，导致不可逆性脊髓损伤。因此对于此类颈椎病患者，早期颈椎核磁共振检查十分必要，若核磁共振提示脊髓压迫导致脊髓信号改变，应该尽快实施手术；**其他型颈椎病：**其中包括椎动脉型颈椎病、交感型颈椎病。

颈椎病的前期表现是，颈部酸痛、胀、疼、僵硬，有时会出现落枕；中期同时出现头晕、手麻、耳鸣等症状；后期同时伴椎间盘突出、颈椎变形（变直或反弓）、眩晕、恶心、有呕吐感是椎动脉型颈椎病的常见症状。头晕、头痛、肩膀酸痛、



脖子僵硬、手指麻木是脊髓神经压迫的主要表现症状。

颈型、神经根型和其他型颈椎病首选非手术治疗，以药物和康复保守治疗为主；包括头颈牵引、物理治疗、运动疗法，其中运动疗法不提倡使颈椎过度活动的剧烈运动。神经根型颈椎病如果保守治疗效果不佳，脊髓型颈椎病病情作严重，可以考虑手术治疗。对于脊髓型颈椎病和神经根型颈椎病，保守治疗无效则需要手术。手法治疗颈椎病（特别是旋转

手法）可能造成脊髓损伤风险，尤其对于脊髓型颈椎病，可能导致症状瞬间加重甚至瘫痪可能，应谨慎选用。

尽管颈椎手术是脊柱骨科的高风险手术，但是随着医学科技的不断进步，手术技术逐步提高，手术风险是可控制的。手术虽然有风险，但是给了我们治愈的希望，如果坐以待毙，非但没能避免风险，反而耽误病情，错失手术良机。（作者系武汉协和医院骨科医院医学博士）

预防颈椎病 记住这几点

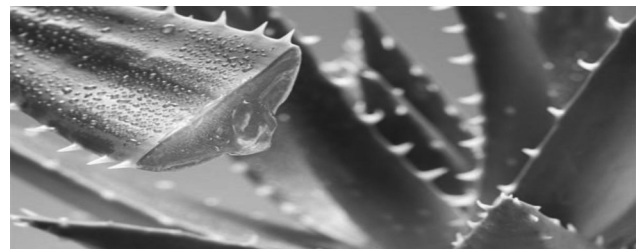
颈椎病重在预防，改变不合理生活方式；合乎生理需求的生活和工作体位是防治颈椎病的基本前提。

1. 避免长期从事低头弯腰的动作如玩手机、看电脑、打毛衣、打麻将等；不卧床看书报、看电视，掌握正确的写字姿势；长期从事电脑工作者，建议抬高电脑显示器，降低座椅，尽量平视或者轻微仰视屏幕。伏案工作者避免久坐，定时起立做颈椎后伸拉伸锻炼。

2. 选择合适的枕头；用枕不应过高。习惯仰睡的人，枕头的高度应该相当于一拳的高度；习惯侧睡的人，枕头的高度大约等于一侧肩宽的高度。

3. 避免低头久坐；勤做颈椎保健操。长期伏案工作者，每小时应有5-10分钟的休息时间，并作颈椎自我保健操。在工间或工余时，做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动，临床上称之为“米”字操。

求真解惑



芦荟既能美容又能抗癌？

流言：芦荟既能内服又能外敷，不但可以美容润肤，还能预防和治疗包括癌症在内的多种疾病。

真相：芦荟含有多种生物活性成分，其中研究最多的是蒽醌类物质，主要存在于芦荟的表皮及皮下的黄色乳胶中。其中最典型的是芦荟素，可以刺激肠道排泄，过量服用可产生腹痛、腹泻等毒性反应。尽管传统药物、保健品和化妆品行业常常声称芦荟有各种各样的功效，但实际上科学证据有限，而且不同研究的结果也常常相互矛盾。

国家允许用于普通食品的芦荟产品仅有“库拉索芦荟凝胶”。不过，规定库拉索芦荟凝胶每天的食用量不得超过30克。

其实芦荟素在体外研究中有比较明显的抑制肿瘤细胞的能力，甚至有人将芦荟素提取浓缩，制成药物，声称可以抗癌。但英国癌症研究中心经过审慎评价后认为，并没有证据表明芦荟素可以预防或治疗癌症。

无创DNA检测可代替羊水穿刺？

流言：无创DNA检测“准确率高达99.99%”，还能有效避免羊水穿刺的弊端，进行无创取样。

真相：无创DNA检测是一种产前筛查技术，而羊水穿刺则是一种产前诊断技术，它不能取代羊水穿刺的作用。

无创DNA检测的目标是畸变率最高的三对染色体：21、18、13。这三对染色体数量异常的结果，分别对应唐氏综合征、爱德华氏综合征、帕陶氏综合征，正是新生儿最常见的三类基因缺陷。

但如果基因缺陷并非“三体”，而是“质量异常”，那么靠无创DNA检测是无法排查出来的。

而羊水穿刺是针对23对染色体，对数量异常和质量异常都进行判断的全面诊断。作为一个产前诊断方法，基本能够接近100%地检查出染色体数量以及形状的所有异常。

用金鱼能检测茶叶农残？

流言：一段“用金鱼检测茶叶农残超标”的视频显示，市面上的绿茶、花茶中含有农药残留，导致金鱼死亡，而某品牌黑茶中因为没有农药残留，才能让小金鱼安全存活。

真相：事实上，小金鱼的死跟传言中提到的“农药残留”无关。这种看似直观的实验，也根本无法检测茶水是否真的含有农残。

金鱼在绿茶、花茶中死亡，可能是因为茶水中含有一定的茶多酚，茶多酚会对金鱼产生一定的刺激作用，金鱼无法抵抗。相比黑茶而言，绿茶和花茶中的茶多酚含量较高，因此绿茶和花茶中的金鱼反应可能会更明显一些。

另一个可能导致小金鱼死亡的原因，是茶水中泡出的茶皂素。茶皂素会通过破坏鱼鳃的上皮细胞进入鱼鳃血管，使细胞膜通透性发生改变，最终导致金鱼死亡。黑茶中的金鱼逃过一劫，则是因为黑茶是发酵类茶叶，在发酵过程中，茶皂素会消耗很多，但长时间放置在黑茶中，金鱼也有可能死亡。

（人民日报、工人日报、北京科技报、科普中国微信公众号、饮食参考微信公众号、蝌蚪五线谱、丁香医生、上海网络辟谣等共同发布）

吃二甲双胍真的伤肝吗？

□ 于海霞

李阿姨今年新确诊的糖尿病，医生给开的二甲双胍，一直吃着血糖也控制得挺平稳的。可是前几天有个远房亲戚过来探亲，看见李阿姨正在服用二甲双胍，告诉李阿姨别吃这个药了，吃这个药伤肝伤肾，别糖尿病没治好，肝肾又毁了。

二甲双胍可谓是糖尿病界的不老神话，应用于临床已有50多年的历史，但依然是目前全球应用最广泛、最经典的口服降糖药之一。近年来，各大糖尿病指南纷纷指出，二甲双胍是治疗糖尿病的一线用药，对于2型糖尿病，除非存在用药禁忌，均应服用二甲双胍治疗，且联合治疗方案中也有二甲双胍的身影。

有人说二甲双胍伤肝。二甲双胍通过胃肠道吸收进入血液循环，不经过肝脏代谢，无肝脏毒性，也就没有伤肝一说。但是肝功能严重受损会明显限制尿酸的清除能力，建议血清转氨酶超过3倍正常上限或有严重肝功



能不全的患者避免服用二甲双胍。

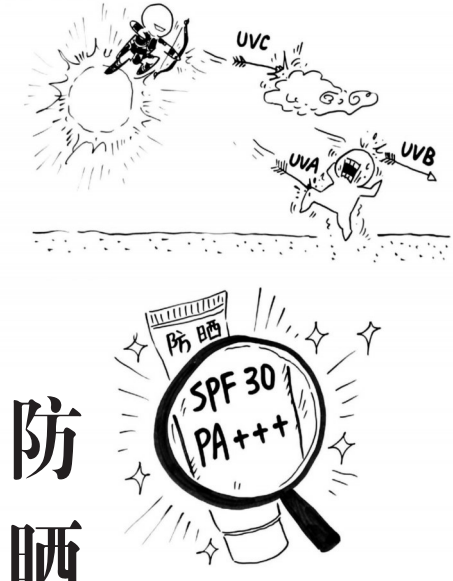
二甲双胍主要由肾脏从尿中排出，清除迅速，本身对肾脏没有伤害，只有重度肾功能不全（肾小球滤过率<30mL/min.1.73m²）时禁止使用，轻度肾功能不全者使用可减少药物剂量。

二甲双胍还有以下优点：可以减少患者的体重增加，尤其适用于肥胖患者；通过有效改善糖尿病和非糖尿病患者的血脂，可以起到直接或间接的心血管保护作用，减少心肌梗死和卒中的风险；可减低糖尿病患者血浆胆固

醇、甘油三酯以及低密度脂蛋白水平。

尽管二甲双胍有这么优点，但是也有一些小小的不足，常见的不良反应有腹泻、呕吐、恶心、胃部不适等，这些反应往往发生在治疗早期，大多数患者可耐受，随着治疗时间的延长，上述不良反应可基本消失，小剂量开始，逐渐增加剂量是减少治疗初期不良反应的有效方法。

目前市面上有多种剂型的二甲双胍，剂型不同，服用方法也是大有不同。普通剂型应在每日进餐后或与餐同服，这样可以减轻药物的胃肠不良反应；肠溶剂型药物在肠溶材料的包裹下，直接抵达作用部位小肠发挥作用，应在餐前半小时服用，当餐后血糖达高峰时，药物浓度也相对较高，能够较好地覆盖餐后血糖高峰期；缓释剂型每日一次给药，大大减少药物在胃中的溶解，从而避免了上消化道的不良反应。应随餐服用。（作者供职于北京小汤山医院）



防晒的五大真相

打开购物软件，满屏防晒霜推荐，女性没几个不撑伞的，防晒装备从头到脚一个不落；然而多数男性却认为，涂防晒霜麻烦，遮挡阳伞羞耻，顶着大太阳就出门了。

男性不做防晒真的不要紧吗？关于防晒的这五个真相，你得知道：

真相一：做防晒主要是为了抵挡太阳光中的紫外线。阳光中的紫外线，有UVA、UVB、UVC三种。UVC在通过大气层时就被臭氧吸收了，而UVA和UVB能抵达我们的皮肤。UVA能让皮肤变黑、老化，UVB则会造成晒伤，甚至诱发皮肤癌。

真相二：根据世卫组织的统计，全世界每年有200多万人患上皮肤癌。大多数皮肤癌是由于过度暴露于紫外线辐射中造成的。所以，防晒并非女性专利，人人都需要防晒。

真相三：涂防晒霜之后还被晒伤，可能是因为没涂够！脸部防晒霜的正确用量为2毫克/平方厘米，这是什么概念呢？把防晒霜挤在手心摊开来，至少要挤一元硬币那么多。高个子或体重较大的男生还可以多涂一些。

真相四：选购防晒霜时要注意SPF和PA两个指数。可以近似认为SPF数值越高，防晒防UVB能力越好；PA后面“+”越多，防晒防UVA能力越强。一般来说，室外需要使用SPF30、PA三个“+”以上的防晒霜。

真相五：晒伤之后，需要马上冷敷降温，然后使用晒后修复产品；如果是严重晒伤，甚至出现大水泡，需及时就医，千万不要想着自己在家抹点东西就能修复。

（胡桃夹子工作室供稿）

心灵驿站

被性侵了，为什么当时不说（下）

□ 张昕

“她为什么迁就他，还当他的女朋友？”

让很多人想不通的是，雷闯事件中的女生在遭遇不法侵害之后，没有选择报警，反而选择和雷闯建立了男女朋友的关系。

首先，她面临的是多重的认知失调。一个刚满20岁的年轻人，世界观尚未成熟，对人和事的认知存在“非黑即白”的二元对立心理——做公益的好人，怎么会做坏事呢？如果好人做了坏事，那他的好事是不是也变成坏的了？那我跟他一起做过的公益善事，是不是也变成沾名钓誉了？——所以我拒绝接受我认同的好人会做坏事这个现实。而会转向另一种更容易被自己接受的解释：其实我是“喜欢”他才“愿意”跟他发生性关系的。

其次，涉世未深的年轻人往往还存在着一种“个人神化”心理——强奸案都是新闻里发生在别人身上的事，这种奇耻大辱的事情是不会发生在我身上的；如果发生了，那我就把它自我合理化——那如果我们之间转变成一段恋爱关系，不就不是强奸了吗？

其实现任即是雷闯承认了性侵，仍然有很多人觉得女生“答应恋爱”令人匪夷所思。但对于一个遭受了重大心理创伤之人的行为认知模式，局外人是应该想当然的。“她为什么要答应孤男寡女独处？”我们常常会看到，在此类事情发生后会有

一群男性出来为被诬陷者站台，认为他也很冤，“你要是不乐意，干嘛答应和他住一间房？”

曾经有位男性作家就说过：“一个女的如果答应单独吃饭看电影，就意味着答应任何事了。”

这个问题有人会认为可能涉及男女对性观念的认知不同（其实并非男女差异，而是心怀巨测者和常人的差异）。比如心怀巨测者在请女性“送包烟来我房间”的时候，单纯少女理解的就真的只是送包烟过去；而心怀巨测者却认为，这是对方接受了性邀约。正所谓不同的行为源于不同的心理动机，而对同一件事情的解读，人总是站在自己的角度来考虑。

为了避免各种各样的情况，法律上有个概念叫做“合理人标准”，是指判断某个行为是否合理，要看该行为是否符合大多数正常人看待事物的立场，是否符合大众心中的社会规范和普遍常识。在大多数正常人的立场和常识中，答应吃饭就是吃饭；而在心怀巨测者的立场和“常识”中，答应吃饭就是答应上床。

而美国加州的一个案例，正是考虑到了性别差异可能导致的认知差异（比如男女对性骚扰的立场和标准不同），才由合理人标准衍生出合理女性标准——即一个行为是否

属于性骚扰，不取决于男性怎么看，而视乎大多数普通正常女性怎么看待。

“舆论审判造成冤假错案怎么办？”

一女性同事提出了担忧：“如果我的学生论文被我判为不合格，无法取得学位证，因此反诬我性骚扰，那我岂不是百口莫辩？”

舆论判断不像法律判断的标准那么非黑即白。你的陈述，陪审团信不信，依赖的是

证据；而舆论信不信，依赖的是每个人基于个体价值观、经验和感受去做出的判断，无法强求。就好比辛普森杀妻案，法律判他无罪，可是舆论认为他有罪。再比如迈克尔·杰克逊恋童案，法律判他无罪，舆论对他则经历了从有罪到无罪的看法转变。

（作者系北京大学心理与认知科学学院副教授）

旁观者不宜妄加评判

在缺乏证据的情况下，要在法律上将一个人定罪其实很难。同样在缺乏证据的情况下，用舆论审判让一个人名誉受损却很容易。

作为旁观者我们可以：结合多方证词，交叉验证。比如一桩性骚扰的指控中，有多名女性都站出来指控某人，且证词细节和前后逻辑都能对得上，该指控的可信程度就比较高；反之，如果只是孤立的指控，在没有实锤出示之前，我倾向于持保留态度，不要妄加评判。

结合双方的“前科”判断。“江山易改，本性难移”八个字不仅适用于坏人，也同样适用于好人。例如，被控骚扰的男性在工作的十几年来，独处过的所有女士都作证

没有受到过他的骚扰；而指控方的女性却被指证具有被害妄想、钟情妄想等症状，且有过多冤枉其他人的前科（这里必须要有理有据的指证，而非随口下结论），那么就可以认为该指控的可信度非常低了。

值得指出的是，这个“前科”里，并不包括受害者的性经验“前科”。

有言论认为，受害者之所以受害，是因为他们本身有错、不完美，所谓“苍蝇不叮无缝的蛋”。因此，受害者不值得信赖和被保护。即使你有证据证明受害者私德有亏，也无法证明“她们说的是假话”，更无法证明“骚扰她们有理”。