

# 在泳池游泳如何保护眼、耳、发、肤

## 游泳时耳朵进水怎么办？

由于水又有一定的张力，进入狭窄的外耳道后形成屏障而把外耳道分成两段，又由于水的重力作用，使水屏障与鼓膜之间产生副压，维持着水屏障两边压力的平衡，使水不易自动流出。有时外耳道内有较大的耵聍阻塞，则水进入耳道后更易包裹于耵聍周围而不易流出。耳内进水后会出现耳内闭闷，听力下降，头昏，十分不舒服，因此人们往往非常迫切想把水排出来。有人甚至用不干净的夹子、火柴棒、小钥匙等掏耳，这样虽然可侥幸将水屏障掏破，使水流出，但也易损伤外耳道甚至鼓膜，而导致耳部疾病。

耳内进水后应及时将水排出，最常见的方法是：

- 1、单足跳跃法：患耳向下，借用水的重力作用，使水向下从外耳道流出。
- 2、活动外耳道法：可连续用手掌压迫耳屏或用手指牵拉耳廓；或反复地做张口动作，活动颞颌关节，均可使外耳道皮肤不断上下左右活动或改变水屏障稳定性和压力的平稳，使水向外从外耳道流出。
- 3、外耳道清理法：用干净的细棉签轻轻探入外耳道，一旦接触到水屏障时即可把水吸出。
- 4、水引法：将头偏向无水的一侧，有水的一侧耳朵向上，请同伴帮助，或自己有水的耳内灌水，使有水的耳朵向下，也可跳几下，水由于重力即可流出。

由于游泳池或河水不干净，污水入耳后引起外耳道皮肤及鼓膜感染，或耳内进水后处理不当，如不洁挖耳等，常可引起以下几种耳病：外耳道炎，外耳道疖肿，耵聍阻塞，鼓膜炎，化脓性中耳炎。

如果耳内进水后出现以上症状，应暂时停止游泳，并去医院检查，对症治疗。

## 为甚么游泳时耳朵会入水？

大家可能都在科学或物理课上做过以下的一个实验：  
把一个瓶子很快地以瓶口朝下的方式放进水里，因为瓶里面有空气的缘故，水是不会进入瓶子内的。

但若果把瓶口打侧的放进水里，瓶内的空气就会被水的压力挤了出来，水亦会流入瓶子之内了。

同样道理，由于耳朵内存在着空气，所以如果游泳时耳朵完全浸在水里，水是不容易进入耳朵里的。

但是，假若耳朵是一部分埋在水里，而一部分却露出水面上，就有如把瓶子打斜放进水里一样，耳朵的空气就会被挤了出来，水便会进入耳朵了。万一游泳时有水进入了耳朵，可参阅游泳时耳朵进水应如何处理的做法把水弄出来。

## 夏日游泳戏水时，耳鼻喉之保健

在酷热的夏天，游泳戏水是一件非常快乐的消遣。但是，因为游泳戏水而引起的耳鼻喉病号也随之增加，其实很多都是可以预防的。

游泳时，为了避免泳池的水刺激眼睛或引起结膜炎，大家都会戴泳镜来预防。同样的道理，要预防游泳时，耳朵进水或发炎，最好的预防方法就是戴防水耳塞。经常有患者抱怨，戴上防水耳塞后，就听不清楚教练或别人讲的话；随着科技的进步，现在已经有防水耳塞，可以避免耳朵进水，却不会阻碍声音的传导了。

游泳后耳朵疼痛，最常见的原因，其实不是因为水进入耳朵后引起的刺激；反而是由于挖耳朵导致外耳道受伤所引起，其次是因为耳朵内耳垢塞住，水进入耳朵后，耳垢吸水膨胀而压迫外耳道，引起耳朵的疼痛。所以在游泳后，尽量不要用棉花棒去掏耳朵。很多人游

泳后觉得耳朵湿湿的，会习惯使用棉花棒将外耳道清干净(很多游泳池也都提供免付费的棉花棒供顾客使用)，这些动作都可能使外耳道受伤而引起疼痛；也可能将正常分泌的耳垢推到外耳道深处，日后万一有水进入耳朵时，耳垢吸水膨胀后压迫外耳道，就可能会引起耳朵疼痛。所以您可在夏季游泳前，请耳鼻喉科医师检查，外耳道是否有耳垢异常堆积；若有耳垢塞住，请耳鼻喉科医师先行将之清除，即可避免。

游泳后声音听不清楚，有两种常见原因：一是水进入外耳道，停留在耳膜外侧，而影响声音的传导；另外一个原因，则是耳朵内耳垢塞住，水进入耳朵后，耳垢吸水膨胀而影响声音的传导。如果只是单纯耳朵进水，可以先将患侧耳朵朝下，轻拉扯耳壳，作单脚跳跃或嘴巴张闭的动作；或是睡觉时，患侧耳朵朝下侧躺。如果还是无法排除，建议您还是找一位耳鼻喉科医师帮忙，确定是否单纯耳朵进水，或是耳垢塞住，再由耳鼻喉科医师来处理，尽量不要自行用棉花棒来掏耳朵。因为外耳道其实并不是直通通的一条管子，而是弯曲的管子，这些滞留在外耳道深部的水，经常是滞积在耳膜前下方的凹处；一般人用棉花棒很难有效清除，反而很容易挖伤外耳道，引起外耳道的红肿甚至流血。

游泳时，因为耳膜阻隔之故，耳朵进水并不会引起中耳炎。但是有时仍有患者在游泳后发生中耳炎，其原因在于，游泳池的水中都有添加氯等消毒药水，这些水中添加的氯进入鼻腔会刺激鼻黏膜发炎，此时如果用力擤鼻涕，即有可能经由耳咽管而引起中耳炎。所以，对于中耳炎或是鼻窦炎的患者，我建议暂时不要去游泳，等治疗好后再去游泳。而对于过敏性鼻炎患者，或是游泳后会鼻塞流鼻水或鼻涕倒流者，则建议在游泳后用盐水喷或冲洗鼻腔。

本文作者为:曾鸿钲医师  
**正确的洗头方法**

本文作者为：许乃仁 高雄荣民总医院皮肤科主治医师

洗发的步骤分为：预备洗、正式洗、护发及干燥等四个步骤。

首先是预备洗。预备洗的方法就是用大量的水冲洗头发。这样做目的，是要洗掉残留在头发上的灰尘、脏东西、头皮屑等等。可以减少洗发精的使用量，降低对头发及头皮的损伤。在美容院由于是坐姿洗头，这个步骤通常是省略的。

再来是正式洗。正式洗时就要使用洗发精清洁，如何将洗发精放到头发上，就有些方法了。在美容院洗头时，小姐通常就把洗发精往头顶上一倒就洗起来了，这样容易造成头顶部位的洗发精浓度过高，不容易洗净，长久下来对头皮会有伤害，甚至有可能头顶部位的头发因而较为稀疏。

正确的方法是，先将洗发精倒在手上，再滴一些水在上面，轻轻搓揉，让洗发精开始发泡后，再涂抹在头发上（非头皮上）。请均匀涂抹，避免局部浓度过高。洗头时请勿用指甲抓头皮，应用指腹部分，这样可以避免伤害头皮，同时如果头皮上有毛囊发炎，也较不会抓破它造成更厉害的感染。双手是以锯齿状或画圆圈的方式来洗头，这样可以达到按摩头皮，促进血液循环的目的。彻底洗净之后，再用大量的水将洗发精完全冲洗掉。有人认为热水的溶解力较佳，所以用很热的水来冲洗头发。可是别忘了热水也会伤害头皮，如果害怕洗发精残留，用温水多冲几次也可达到目的，不一定要用很热的水。

第三个步骤就是护发，也就是润丝。“润丝”原有冲洗含意，因为在以前洗发精是皂类，是属于碱性的物质，对头发不好，所以洗完头发后用润丝精洗掉碱性成分，保持头发最适当的弱酸性。不过现在的洗发精，大部分是中性或弱酸性，这样可减少头发外层水肿，减少对头发的伤害。所以，现在的洗发精问题不在PH值（酸碱值），反而是在洗净力强，有时连头发所必须的油脂都洗掉了。现在润丝的目的，是要补充被冲洗掉的油脂，增加光泽，使头发容易梳理。

润丝精的使用方法如下：取适量的润丝精放在手上，先由发际着手，从发根开始涂抹，再顺势往头发末端涂抹，尽量涂抹均匀。涂抹完毕之后，用大量清水冲洗，直到黏稠感消失为止。在这里要强调的一点就是，并不是每次洗完头发就要润丝，过度的润丝，会造成头发油腻感觉，通常是在过度吹整头发，或者冬季温度湿度低，造成头

发破坏的时候，才需要润丝，平常的时候偶一为之即可。

有人看到这里就开始怀疑，现在不是有双效合一、洗发润发一次完成的润丝洗发精吗？为什么这么麻烦，还分两个步骤，其实洗发是洗掉油脂，润发是补充油脂，两者的作用完全相反，混在一起使用，我们如何预期这种洗发精会自动先洗发再润发，最有可能的情况就是洗发也洗不干净、润丝也不完全，所以最好不要嫌麻烦，两个步骤分开来做。

第四个步骤就是干燥。刚洗完的头发是处在最容易受损的状态，所以我们要尽快地吹干头发。首先要用毛巾吸掉多余的水分，方法是将毛巾包住头发，轻轻的拍，千万不要用力揉或者让头发互相摩擦。接着再用吹风机吹干头发，吹风机的温度应该设定得低一点，风力设定得弱一点，尽量远离头部，并且要小幅地晃动，避免固定同一个地方吹，同时用另一手去翻动头发，如此风才能吹到头发深处，连头皮也能充分干燥。另外，梳头的梳子也要注意，尽量要使用间隙较宽、头较钝的梳子，以免伤害头发及头皮。

那么该多久洗一次头呢？洗头的次数，从每天一次到数天一次都可以，主要是取决于头发是否属于油性发质，每天的活动量、所处的环境、个人所留的发式，以及头皮是否有皮肤的问题。如果头发是油性的发质，每天运动，生活及工作的环境较脏，当然就须要天天洗头，反之则否。

有人担心洗太多会造成落发，目前并无证据显示每天洗头是有坏处的。不过要提醒一点的就是，如果头发真的太油了，可能必须检查一下，是否有多囊卵巢或肾上腺功能旺盛，造成皮脂腺的功能特别增强的现象。

以上介绍正确的洗头方法，希望每一个人都能拥有一头乌黑亮丽的秀发。  
[在topswim上查看原文讨论](#)

© Reverland 2014