

游泳对皮肤何影响？

游泳后你的皮肤并不干净，这是泳池的水质问题。由于游泳场馆一般都连续使用，卫生标准很难保证，PH值水中游离性余氯大幅度下降，氨、氢、尿素含量增加，大肠菌群等病菌大量繁殖，使水的浊度增高。游泳场馆多又采用加氯或循环净化来保持水池卫生，这样又会使氯气的浓度不断增加，当增加到2-3PPM时，人们会感到明显的氯臭味，当然也会沾在身上。另外游泳时也难免将皮肤排泄物、脱落的毛发、鼻涕、汗液、体液，甚至尿液及泳衣染料、纤维等带入水中。污染的水常导致眼、鼻、耳、喉、皮肤、胃肠道、生殖系统等

的疾病。看到这些不免让人毛骨悚然，不去游泳是消极的方法，而积极的有效方法是泳后认真清洁身体。可以使用“游泳专用洗液”这一类的浴液进行清洗。这种产品可以帮助你去除真菌、细菌，并有护肤作用，而且能把泳后沾在身上的氯气味和漂白粉去除干净，使皮肤洁净、光滑、滋润。

另外，还可以在泳前涂上防氯乳，这种乳液涂在身上，会对皮肤起到一层隔离作用，使皮肤与氯气隔离，起到对皮肤的保护，避免水中过多的氯气会使皮肤感到干涩。

“泳后如果不马上擦干身上的水分，皮肤会变得很干”，你有这个感觉吗？因为如果空气中没有足够的水分，皮肤从湿到干的过程中，就会同时吸收皮肤表层的水分而使皮肤变得更干，这在北方地区更为明显。所以最好的护理办法，就是从水中出来沐浴之后，马上擦干身上的水珠，如果不是在盛夏，还要涂上具有保湿作用的护肤品，涂的时候要把全身

每个部位都涂到，然后做轻轻的按摩，帮助养分尽快吸收。
[在topswim上查看原文讨论](#)