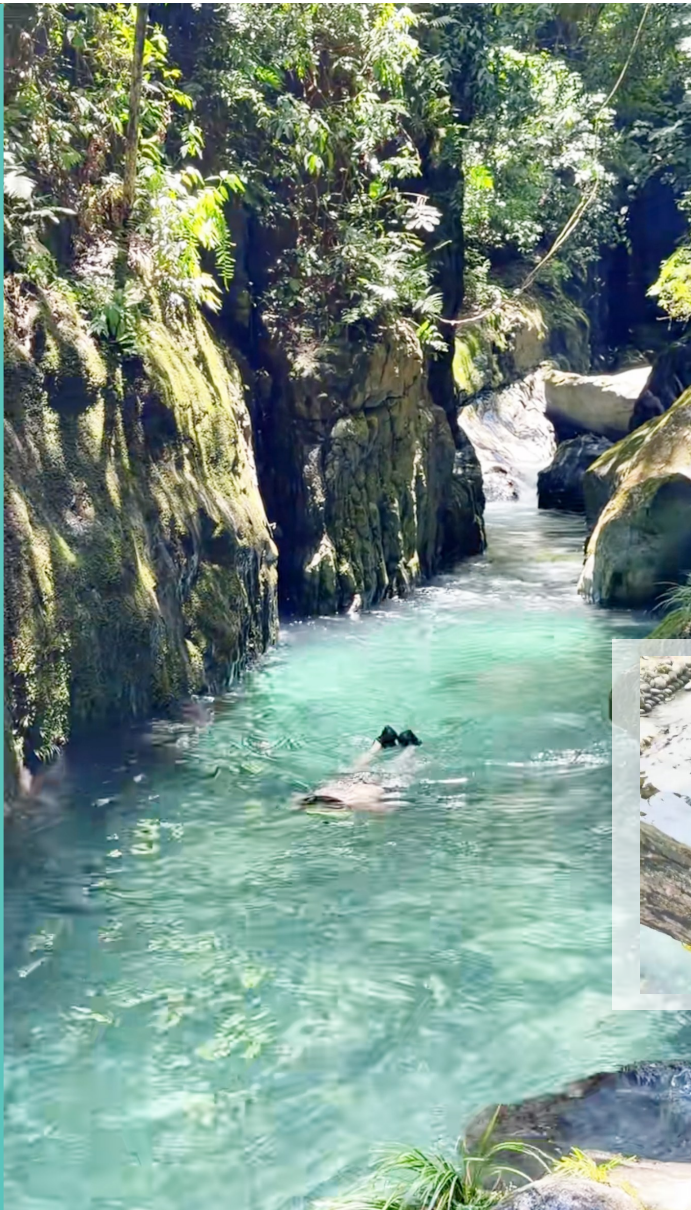


『野生玻璃海』里泡个澡 三伏天遇秋老虎

专家提醒：野泳后出现感冒症状，当心水源性传染病



网友在抖音发布的峨眉山某地“果冻水”游泳视频。

网友留言“求定位” 深山“泉幽”成网红打卡地

今年三伏天是“加长版”，共计40天。气象专家介绍，立秋后出现的短期回热天气，气温在35℃以上，被称为“秋老虎”。“热”和“雨”仍是近期天气的“主旋律”。

在网络上，记者发现了不少与“野生泳池”相关的帖子，阅读量都不低，许多人在下面留言“求定位”。

一名网友发布视频称，在德阳绵竹市板桥镇板桥村，有一处名叫“铜车泉”的“泉幽”，这里水色碧绿，地势有高有低，既可以站在水中，也可以潜入水下。帖子下已有300余条网友留言。

峨眉后山，一条河流从森林旁流过，清澈见底。有网友分享自己在河中畅游的视频，画面中一人正惬意地游动。而在峨

眉山市高桥镇，两山之间夹着一条河流，水极为清澈、碧绿，一位网友描述道：“四川藏了片翡翠溪，高温天进山玩水太舒服了，树荫成片不用暴晒，所有烦恼被溪水带走。”

在都江堰虹溪，有网友发现了一处“野生瀑布”。视频显示，瀑布下有一个“泉幽”，面积不大，水不算太深，但足以让人跳入游泳。这名网友还带了宠物狗，在一旁烧烤，好不惬意。

彭州邹家碾的一处“玻璃水”也被网友热捧，据说这里其实是一个泉眼，面积不大，但水深数米，既可以跳水，也可以戴泳镜潜水。而在绵竹云湖森林公园，有河流流经，许多市民带着孩子来此踩水游玩，水刚好漫到小腿。

亲历者讲述 水确实凉但回家后有点怕

“我是上周在抖音上刷到的，想着周末带娃去凉快一下。”成都市民张先生告诉记者，他带着妻子和7岁的儿子驱车一个多小时，找到了彭州的一处网红野泳点。

“水确实清，一眼能看到底，冰冰凉凉的，孩子踩水踩得不想走。”张先生说，当时现场有二三十人，有人在游泳，有人在烧烤，还有人搭了帐篷，“看着挺热闹

的，也就没多想。”

但回家后，张先生越想越后怕。“我儿子在水里摔了一跤，呛了几口水，当时没在意。晚上洗澡发现小腿上有几个小红点，不知道是不是被什么东西咬了。”张先生说，“刷新闻看到有人野泳感染寄生虫的案例，吓得我第二天就带孩子去医院检查了，所幸只是皮肤问题。”

户外爱好者提醒 野泳虽惬意，安全不能忘

与张先生不同，成都市民李女士是一位有着五六年户外徒步经验的“老手”，每逢周末或假期，她常和闺蜜一起带着宠物犬进山徒步、溯溪。“那种感觉和游泳池完全不一样，水是流动的，周围是树林和鸟叫，整个人都放松下来了。”

但李女士也坦言，自己踩过不少“坑”。“最开始不懂，穿着拖鞋就下水了，结果被水底的石头划破了脚。”她提醒网友，如果一定要去野外玩水，首先要提前查好天气和水文信息，若有雨或刚下过雨不要去。其次要穿防滑的溯溪鞋，

别穿拖鞋或光脚。最后一定要结伴而行，不要独自下水。“野泳确实舒服，但安全永远是第一位的。我现在每次进山都会带一个急救包，里面有碘伏、棉签和创可贴，万一划伤了可以马上处理。”

记者了解到，今年7月以来，四川已发生多起野泳险情。野外水域水况复杂，游泳者可能遭遇暗流、漩涡、水草等，容易发生意外。野外水域通常人员稀少，一旦发生意外，难以及时求救。同时，水面与水下温差大，极易造成抽筋，进而增加呛水甚至溺亡风险等。

网友在抖音发布的“柿子泉”，称这是自己最喜欢的一个“泉幽”，原因之一就是水很干净。



成都市温江区第三人民医院公卫科科长钱英：

水再清再透亮 不代表没有病原体

很多人抱着“水清就干净、没病菌”的想法去野泳，却不知肉眼看不见的寄生虫、细菌、病毒正暗藏风险。为什么看上去清澈见底的山泉水，反而可能更危险？记者采访了成都市温江区第三人民医院公共卫生科科长钱英。

她指出，“水清则无虫”的说法完全站不住脚。“因为病菌全是‘隐形的’，血吸虫幼虫、细菌、病毒必须用显微镜才能看见，水再清、再透亮，也不代表没有病原体。此外，上游野生动物粪便、病死动物尸体、隐蔽的排污口，都可能让看似清澈的溪水、水库变成‘疫水’，外观上完全看不出来。”

野水里常见的病原体主要分为寄生虫、细菌/螺旋体、病毒三类。她说：“不是只有呛水、喝生水才会感染，皮肤碰到水就可能得病。这里不仅指的是有伤口的皮肤，如血吸虫尾蚴、钩端螺旋体等都能钻进完

好的皮肤中。”

为啥玩水后发烧头疼，总被当成感冒？钱英指出，这是因为一些水源性传染病的早期症状几乎和感冒一模一样，都是发烧、头疼、怕冷、浑身乏力酸痛。所以，如果患者不主动说自己去过野外玩水，医生很难第一时间往水源性传染病上想。

钱英告诉记者，与野外玩水相关的疾病有尾蚴性皮炎（游泳痒）、急性肠胃炎、钩端螺旋体病（钩体病）、急性血吸虫病、自由生活阿米巴感染（食脑虫）等，这些疾病在四川高发。去野外玩水，一定要提前做好防病准备、防溺水安全准备以及随身应急包。“不存在绝对安全的野生水体，最稳妥的纳凉方式还是选择正规游泳馆。如果一定要去野外戏水，务必做好防护，身体出现不适及时就医，别忘了主动告知医生野外玩水的经历。”

特别提醒 玩水后清洗 要盯住4个重点

钱英提醒大家，玩完水上岸后，一定要立刻清洗，最晚也别超过12小时。“此外尽量别跳水、潜水，以减少水进鼻腔的风险。同时自带瓶装饮用水，绝对不喝河水，别用河水洗脸、漱口、洗水果和餐具。”

1.全身皮肤：用肥皂+流动清水反复揉搓，四肢、躯干这些直接泡水的部位多洗几遍。有伤口的话，冲完要用碘伏消毒。

2.卫生死角：腋窝、大腿

根、手指缝、脚趾缝、耳后、脖子这些褶皱隐蔽的地方，容易残留病原体，要重点揉搓。

3.黏膜部位：用干净水漱口；眼睛进水了用清水轻轻冲；有条件的可以用干净生理盐水冲洗鼻腔，降低“食脑虫”感染的风险。

4.毛发衣物：头发要彻底冲干净，湿泳衣、湿裤子马上脱下来清洗消毒，别一直贴在身上。