

夏季游泳益处多,这份攻略请收好

本报记者 余敏刚



夏季游泳小常识

本报综合报道

游泳前要做适当的准备活动,以防抽筋,尤其对于偶尔运动一次的人,必须做到充分热身后再下水;儿童必须在家长(监护人)的带领下去游泳。单身一人去游泳最容易出问题,如果你的同伴不是家长(成年人),在出现险情时,很难保证能够得到妥善的救助。

参加剧烈运动后,不能立即跳进水中游泳,尤其是在满身大汗,浑身发热的情况下,不可以立即下水,否则易引起抽筋、感冒等。

不要独自在河边、水塘边玩耍,远离无人的湖边,尤其是小孩子,即使人多也不能在没大人看护的情况下在水边嬉戏。最好不要前往天然游泳场所(如江河、水塘、水库)游泳。中小學生不游潛泳,更不能相互攀比潛水的时间谁更长,潛水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

要注意休息,不要长距离游泳,不要远离伙伴。不会游泳者,不要进到深水区,即使带着救生圈也不安全。一旦发生溺水,首先一定不能慌张,保持情绪稳定,假如有保护器材,如游泳圈,则一定要抓紧,同时如果周围有人应立即呼救;周围如果无人,则放松全身,让身体飘浮在水面上,将头部浮出水面,用脚踢水,防止体力丧失,等待救援;一旦身体下沉时,可将双手手掌同时多次向下压;如果在水中突然抽筋,又无法靠边时,立即求救。若周围无人,则可深吸一口气潜入水中,伸直抽筋的那条腿,用手将脚趾向上扳,以解除抽筋。

“

炎炎夏日已经来临,很多人又开启了各自的游泳运动模式。而就在上个周末,我省各大游泳馆、嬉水乐园都呈现了爆满现象。该如何实现既能锻炼身体,又能有效降低游泳过程中的健康风险呢?

”

夏季游泳好处多多

上周末,在我省各大游泳场馆内,除了深水区没有呈现“下饺子”的场景,其他区域呈现了人贴人的情形,到底是游泳还是洗澡?游泳真的是夏季最好的运动方式吗?这些问题成为了不少游泳初学者的困扰。记者采访了杭州市陈经纶体校游泳教练刘子楠。刘子楠表示,游泳可以提高人的心肺耐力和身体柔韧性,改善人的体脂百分比,夏季由于室外高温,开展其他运动反而容易导致中暑等一系列症状,游泳自然而然地成为大多数健身爱好者的首选运动项目。不过,他建议还是要错峰游泳,或者选择人流较少的游泳场馆,让运动更舒服自在。

夏季游泳有什么好处?刘子楠认为,夏季适当地进行游泳锻炼,不仅能给人带来心理上的愉

悦,塑造好体型,还能够增强心血管系统的机能,增强体质,许多运动项目都容易给机体造成劳损或损伤,但游泳是损伤率最低的体育活动中之一。

同时,游泳可以改善心血管系统的功能,心血管系统包括我们所熟知的、心脏、肺、和负责将吸入的氧运送到肌细胞的血管。游泳时要克服水的阻力需要动用较多的能量,使心率加快,心输出量增大。坚持长期游泳锻炼,心脏体积呈运动性增大,心肌收缩有力,安静心率减慢,每搏输出量增加,血管壁增厚,弹性加大,心血管系统的效率得到提高。

游泳是一项全身参与的运动,有更多的肌肉群参与代谢供能。虽然游泳不能塑造粗壮的、隆起的肌肉,但能够提高许多肌肉的力量和协调性,特别是躯干、

肩带和上肢的肌肉。因为在水中游泳需要克服较大的阻力,游泳又是周期性的运动,长期锻炼能够使肌肉的力量、速度、耐力和关节的灵活性都得到提高。

此外,经常游泳能改善体温调节能力,从而更能够承受外界温度的变化。长期游泳可以预防感冒等疾病,使身体日益强壮。由于游泳时身体平卧,加上浮力的作用,可以使脊柱充分伸展,对一些脊柱病人有一定的康复作用。游泳还可以作为运动处方,治疗一些慢性疾病,如慢性肠胃病或慢性支气管炎哮喘等等。对于一些不适合直立锻炼的人群,如过度肥胖症患者等,如果采取跑步等方式,由于重力作用,腿脚部负担过重,容易导致受伤。这时,游泳是很好的替代锻炼方式。

做好个人防护很重要

面对人潮汹涌的游泳场馆这样的公共场所,存在多种复杂的健康影响因素,若不注意讲究卫生,则可能在游泳过程中感染疾病。那么,夏天游泳需要预防哪些疾病?杭州市市一医院急诊科主任王弋告诉记者,结膜炎、中耳炎、鼻窦炎、接触性皮炎或过敏性皮炎等都是常见疾病,其中结膜炎是游泳中常见疾病之一,在夏季属于高发期,表现为眼红肿、异物感、疼痛不适等。其中最常见的是由衣原体引起的游泳池性结膜炎和细菌引起的急性卡他性结膜炎。

那么,人们在游泳过程中又如何做好个人防护?王弋说:“游泳时,一定佩戴泳帽、防水眼镜、鼻塞、耳塞。在游泳过程中,泳镜进水后不要用手直接揉眼,要及时用清水冲洗眼睛和泳镜。在游泳过程中呛水,要及时用清水漱口。”

当遇到耳朵进水时,王弋强调,虽然这是常见现象,但如果不及时将水排出,有可能会造成耳道内感染,严重会导致中耳炎。他建议,耳道内若积水,可将头偏向一侧,使耳道口朝下,单足跳跃数次,使耳道内的积水自行流出,

或者用清洁的医用棉签轻轻蘸干耳道内积水。假若鼻腔不慎进水,应用手指按住一侧鼻孔,将另一侧鼻腔内的分泌物擤出,随后再用同样的方法擤另一侧。对于化脓性中耳炎鼓膜穿孔的患者,不建议游泳。

此外,王弋补充道,想要去游泳的朋友,应该选择正规的、具备安全卫生资质的游泳场所。同时,游泳前的健康检查不能大意,应有公共安全意识,一旦发现患有不适合游泳的疾病,应该停止游泳,避免传染,同时谨防病情加重。

