游泳“安全帖” 一起清涼一夏

见习记者 李雨童

随着气温升高,游泳成为了市民运动休闲首选之一。游泳时的畅快感,可以说是夏季最惬意的时刻。那么游泳有哪些好处,夏季游泳又该注意哪些事项呢?

锻炼心肺+塑造形体,游泳“内外兼修”

“游泳的好处有很多,是一项集防病、治病、健身、抗衰为一体的运动,能显著增强体质、提高机体抵抗力和免疫力。相比较其他运动,游泳最大的两个好处就是能够锻炼心肺功能、塑造健美体形。”杭州九都荟健身教练杨伟达说。

首先,人在水中的压力要远大于在空气中。在水中,为了能呼吸顺畅,需要迫使呼吸肌用更大力量进行呼吸。长期游泳锻炼可以锻炼心肺能力,尤其孩子游泳,可以让心肌收缩变得更有力。另外, 定期游泳还可以帮助强健支气管跟肺部,增加肺活量、加大呼吸系统容量,保持呼吸道的健康。

第二是追求完美形体的运动爱好者的福音。杨伟达介绍,由于游泳时,需要克服水的各种阻力,消耗体能,进行无氧运动,能够将脂肪有效燃烧转换为肌肉,而这种恰恰不同于在陆地上的运动健美。游泳可以减少陆地上对骨骼的各种冲击性,通过克服水阻力,可以让人的整体肌肉流线形线条更加明显,更加匀称曲线美。这也是为什么大部分游泳运动员的体型都是完美的“倒三角”形状,并且皮肤又白又好的原因。

除此之外,游泳还有控制血压、预防肩周炎等作用。

游泳注意事项多,要时刻注意安全

那么,夏季游泳都有哪些注意事项?杭州市包玉刚游泳场工作人员薛家乐将其主要分成了游泳前、游泳时和游泳后三部分。

游泳前,不能太饱或太饿,更不能空腹下水。如果已经吃过饭,那么休息一小时再下水,以免抽筋。一定要做好暖身和准备运动,将身体充分舒展开。然后再往身上和四肢上撩些水,保证身体适应水温。

薛家乐说:“很多人选择下水的方式是直接跳进泳池,但在跳水之前一定要确保水的深度至少要有3米,而且保证下水的区域没有障碍物。第二,游泳的时间也不宜过长。人如果在水中停留过久,体温热散大于热发,皮肤会出现鸡皮疙瘩和寒颤现象,这是夏游的禁忌,应及时出水。游泳持续时间一般不应超过1.5—2小时。”此外,游泳后不要马上吃东西,应休息片刻再进食,否则突然增加胃肠的负担,久之容易引起胃肠道疾病。出水后因为运动后身体较虚弱,身上比较湿,所以要注意保暖。

暑假马上就要到了,不少孩子会选择游泳消暑,但每年夏天都会出现野外游泳溺亡的事件。对此,薛家乐建议大家尽量选择游泳馆、带泳池的健身房等室内场馆游泳,因为这些地方的环境不复杂,并且也有比较完善的保护措施。如果去室外游泳,也要选择熟悉的地方,不要单独行动,身边需要有人陪同。如果去的地方有相关危险警告标语,就不能在此处游泳。

延伸阅读:

如果在游泳时身体抽筋,应立即向旁边的人发出呼救,以便及时帮助、救护。除此外,我们自己应该怎么做呢?

对于手脚抽筋者,若是手指抽筋,可将手握拳,然后用力张开,迅速反复几次,直到抽筋消除为止。

若是小腿或脚趾抽筋,先吸一口气仰浮水上,用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾,并用力向身体方向拉,同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上,帮助抽筋腿伸直。

要是大腿抽筋的话,可同样采用拉长抽筋肌肉的办法缓解。

运动出汗越多越好?这个误区需注意

本报综合报道

这几天,看着健身房里的动感单车、热销的暴汗服、视频软件上的暴汗燃脂操等,无一不和“出汗”产生了联系。总有不少人抱着“出汗多就是好事”的想法,这说明对“出汗”还缺乏一个正确的认识。运动出汗真的越多越好?

据悉,汗液的成分中,实际占比最多的是水分,高达99.0%—99.5%。其它的成分仅占到 0.5%—1.0%,包括氯化钠、钾等无机盐及乳酸、尿素、氨、氨基酸、蛋白质、蛋白水解酶、组胺及前列腺素等其他有机物。所以,无论出几斤汗,汗里面多数都只是水分。而且人体的正常新陈代谢是通过肝脏、肾脏进行的,出汗并不会将人体内的“毒”通过皮肤表面排出。

运动出汗和一般出汗有区别吗?

其实并无太大差别。出汗是人体自我调节体温的本能手段,通过这种方式来维持正常的体温,而温度、身体状况、运动强度等因素都会影响出汗量,不同个体间会存在较大的差异。所以别因为和别人有些差异,就老觉得自己是不是有点问题……只要身体感觉舒适,出汗量或多或少,都是正常的。同理,汗蒸也是一样的,并不能排出所谓的“毒”或者是想甩掉的脂肪。

运动多流汗是不是会对皮肤好?

不可否认,汗液确实对皮肤有好处。从皮肤层面来讲,大量汗液和皮脂混合形成皮脂膜,是皮肤最天然的保湿剂。短期内,大量汗液排泄会使皮肤表面水合性增高,这就和刚洗完澡或者刚敷完面膜一样,觉得自己的皮肤又白又嫩。但这表面的效果只是短暂的,汗液对皮肤的效果也是短暂的。

经常运动的确会让皮肤新陈代谢加快,但并不是汗流得越多皮肤就越好。大量的出汗,如果不及时补充水分,还会造成身体水电解质紊乱,出现身体不适的情况。

出汗太多会出现什么问题?

脱水。出汗过多,体内的大量水分和电解质丢失,如果不及时补充,可能会引起水电解质紊乱,出现恶心、头晕等不适症状。

皮炎。大量的汗液会刺激皮肤,衣服透气性较差,如果运动时间比较长,汗液浸渍可能会诱发马拉色菌毛囊炎、痱子。

运动后,你可以这样做!

运动后及时补充水分,遵循少量多次的原则,不要过量饮水;

运动后适当拉伸,可以放松肌肉,帮助机体恢复正常状态;

出汗后及时擦干,换上干净的衣物,避免汗液长时间对皮肤产生刺激;

由于运动会消耗大量能量,所以运动后的饮食均衡,有助于恢复体力。