

清凉度夏 从游泳开始



进入六月,天气愈发炎热,最好的避暑方法莫过于游泳,想象一下,当你纵身跃入碧绿的水中,透心的清凉随之而来,十分爽快。当然,除了避暑,夏天游泳还有很多益处,比如甩掉赘肉,练就一个匀称健康的身体……游泳作为结合了凉爽和健康的理想运动,成为夏季运动的完美选择。

游泳确实是一项有益身心的运动。游泳对心血管系统的改善有重要作用。游泳时,身体所承受的水压会增大,游泳速度的加快也会加大压力负荷,使心房和心室的肌肉组织能得到加强,心腔的容量也能逐渐有所加大,并能改善血液循环系统,提高血管弹性。同时,游泳促使人呼吸肌发达,胸围增大,肺活

量增加,而且吸气时肺泡开放更多,换气顺畅,对健康极为有利。

同时,游泳是一项全身参与的运动,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。游泳还有一个很大的好处,即柔韧性的改善。这使得人们由于年龄限制而不能从事其它体育活动时,仍然能够继续游泳。

另外,水是十分柔软的液体,而由于水波浪的作用,不断对人体表皮进行摩擦,从而使皮肤得到更好的放松和休息,所以经常参加游泳锻炼的人,都有一身光滑洁白、柔软的皮肤。人在游泳时,水对肌肤、汗腺、脂肪腺的冲刷,起到了很好的按摩作用,促进了血液循

环,使皮肤光滑有弹性。

游泳的另一个好处就是,在水中浸泡散热快,耗能大,使人体新陈代谢加快,增强人体对外界的适应能力,抵御寒冷。经常参加冬泳的人,由于体温调节功能改善,就不容易伤风感冒,提高对疾病的抵抗力和免疫力。

当然,对于每天埋首案头,身材日益肥胖的人来说,游泳最值得你喜爱的好处就是减肥了。实验证明:人在标准游泳池中游泳20分钟所消耗的热量,相当于同样速度在陆地上的1小时,在14度的水中停留1分钟所消耗的热量高达100千卡,相当于在同温度空气中1小时所散发的热量。游泳项目在水中运动,肥胖者的体重有相当一部分被水的浮力承受,下肢和腰部会因此轻松许多,关节和骨骼的损伤的危险性大大降低。由此可见,在水中运动,会使许多想减肥的人,取得事半功倍的效果,所以游泳是保持身材最有效的有氧运动之一。

而人在游泳时,通常会利用水的浮力俯卧或仰卧于水中,全身松弛而舒展,使身体得到全面、匀称、协调的发展,使肌肉线条流畅。

在游泳时,由于没有太多衣物的保护,因而对身体抵御寒冷有一定作用,特别是冬泳运动。

游泳还可以使处在发育期中的少年儿童长高。

炎炎夏日,游泳在你获得清凉的同时,也保证了你身心的健康,可谓是一举两得。清凉度夏,从游泳开始!

延伸阅读

孩子几岁学游泳最好

4~8岁是孩子游泳的最佳时机,处于此阶段的孩子身体具有相对成熟的协作能力,接受和学习能力也不错,本身屏气的技能还未完全忘记,稍加点拨就会重新上手。

夏天是学游泳的最好季节。父母可先让孩子熟悉水性,降低孩子的恐惧心理。

孩子进入泳池后,父母要及时关切孩子的情况,呆在水里的时间不可太长,孩子若出现不舒适时,要立即带离泳池,避免出现安全事故。让孩子仰游时,最好在他的头部下面放一块浮力板,或用一只手托起孩子的头部,另一只手托起他的腰身。游30分钟左右应上岸休息片刻。

入水前帮孩子做好热身,在岸上模仿游泳的动作,活动四肢,冷水擦身,以避免孩子在畅游时突发抽筋、腹痛等情况。准备完毕后,不可突然跳进水中,先让四肢接触水面,避免让腹部、心脏等重要脏器部位先接触水面,按由外至内的顺序让身体浸湿。然后就可以痛快游泳了。

一些特殊情况,要注意避免让孩子入水,如吃得过饱、饿着肚子、困顿、患病初愈、慢性疾病、结核、癫痫等。游泳要选择孩子身体状况良好时。

户外游泳 避开危险

1.河流野泳的危险:水流速度不同导致游泳难度不同,所耗体力不同;河流的情况变化多样,河水的表层和底层流动速度不一样,看似平静的水面,会隐藏着漩涡或暗流;野外环境的水,水面和水下温差很大,很容易造成抽筋、头晕,有潜在危险。

2.水库野泳的危险:水库的水比较深,水面与水底温差较大,游泳者进入水中极易抽筋;水库底部地形复杂,杂草丛生,一些水库下装有引水、提水设备,会造成水流湍急且易形成涡流,游泳者极易被水流卷走。

3.海里野泳的危险:在非游泳区游泳时,水情复杂,常有暗礁、水草、淤泥和漩涡,稍有大意就可能发生意外;海里游泳不了解潮汐和了解水温都有可能造成危险;海里野泳容易遇上海滩隐形杀手——离岸流。

夏季户外游泳注意防晒

夏季游泳的朋友越来越多,但夏季户外游泳,防晒工作不可忽略,尤其是爱美的女士们要注意啦。

那么该如何做好防晒工作呢?首先,避开阳光最强烈的时间点,从早上九点到下午四点这一段时间就不要去户外游泳了,这段时间对于平时不怎么接触阳光的人群来说,不仅很容易晒黑,更加容易晒伤。其次,游泳时一定要涂防晒霜,防晒霜一定要选择高强度防水防晒霜,这样可以避免长时间游泳时被冲洗掉。

特别提醒的是,没太阳时在户外游泳也应注意防晒。没太阳时也是有紫外线的,所以即便阴天防晒依然必不可少。游泳结束后要及时将身上的水擦干净,因为皮肤上的水在阳光下会反射,这样会增强紫外线的伤害。 晚综

名词解释

游泳 根据现有史料考证,国内外较一致的看法是古代游泳产生于居住在江、河、湖、海一带的古代人。他们通过观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游动的动作,逐渐学会了游泳。我国记载中游泳,始于五千年前。游泳运动可分为竞技游泳和实用游泳,竞技游泳是奥运会的的第二大项目,包括蝶泳、仰泳(也称背泳)、蛙泳和捷泳(也称爬泳/自由泳)四种泳姿的竞速项目,及花样游泳等。实用游泳分为侧泳、潜泳、反蛙泳、踩水、救护等。

知识库

时间选择很重要 早上6点至7点、下午4点至5点、晚上7点至8点都是不错选择。尽量不要晚上10点后游泳,否则会因神经过于兴奋造成失眠。游泳一般要在饭后40分钟进行,且不能空腹或过饱。每次游泳时间不要超过45分钟。

户外游泳注意卫生 户外游泳时切忌贸然下水。应查看水质是否清澈,水中是否有漂浮物、沉淀物等。

禁泳疾患 患有某些疾病者最好不要游泳,如重症沙眼、急性结膜炎、病毒性肝炎、皮肤癣、中耳炎、心脏病、高血压等患者。

做好准备再下水 水温通常比体温低,下水前必须做准备活动,否则易导致身体的不适感。

游泳后注意清洁 游泳时水经常会进入口腔,一些细菌也随之进入,如果游完泳不及时清理口腔而直接吃东西,细菌就会进入胃肠道。游完泳,病菌也易残留在皮肤上。所以,游完泳应该认真洗澡。

相关链接

游泳注意事项

游泳时,需要注意一些姿势上和身体协调性方面的常见错误,避免这些问题可能带来的伤害。此外,还有一些划水和换气时的错误需要注意。

教孩子游泳时易犯的错误 教孩子游泳最重要的一点是“不要集中精力教孩子一种特定的游泳方式,而是试着用娱乐的方式让他们尝试并感受如何游泳”。建议在6~7岁之前不要教孩子不同的泳姿,从自由泳开始,重要的是让孩子们能够做出协调流畅的动作。

成人游泳易犯错误 根据自身特点适应游泳技巧是很重要的,不要随便模仿所谓的规范动作,而是让技巧适应个人的能力。成人最普遍的错误是姿势和协调性的问题。

关于装备的错误 关于错误使用游泳装备的问题。首先,宽大的泳衣会

产生更强的阻力,阻止我们行动,应该选用合体的泳衣,男子可选用三角式泳裤。更普遍的问题是夏天应选用布料的泳帽,而不是硅胶的,因为这种材质的泳帽会导致运动后会无法让头部散热。

避免运动损伤 游泳是一项非常安全的运动,但鲁莽的行为也会造成危险,因此重复一个不合理的动作会使身体负担增加,甚至受伤。最常见的有:1.游泳肩。手臂动作不规范很容易造成肩部损伤,如果产生了这种问题,教练建议首先要及时就诊避免伤情加重。同时这种情况可以用肩部的热身活动来避免。2.颈部疼痛。这是由于游泳做划水和换气动作时,头部位置不当造成的不适,建议使用呼吸管来进行换气。

游泳时溺水怎么救护

自我救护 腿部抽筋或脚趾抽筋,保持镇静,吸一口气仰浮在水面上,用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾,同时用力拉向身体,并用同侧于掌压在抽筋肢体的膝盖上,帮助抽筋腿伸直。手指抽筋时,将手握拳,随后用力张开,反复几次,直到抽筋消除为止。胃部抽筋时,吸一口气仰浮在水面上,迅速弯曲双腿,向胸部靠近,双手抱膝,随即向前伸直,要保持身分平衡,动作要自然。

间接救护 间接救护是救护者利用

救生器材,对较清醒的溺水者施行救护的一种技术。救生器材包括救生圈、竹竿、木板、轮胎、泡沫块、绳子等。

直接救护 直接救护是救护者不借助任何救生器材,徒手对溺水者施救的一种方法。直接救护时,救护者尽可能脱去衣裤,尤其要脱去鞋靴,迅速游到溺水者附近。筋疲力尽者,救护者可从头部接近,神志清醒者从背后接近,用一只手从背后抱住溺水者头颈,另一只手抓住溺水者手臂游向岸边。救援时要防止被溺水者紧抱缠身而发生危险。