

游泳消暑 安全第一

夏天最好的锻炼方式莫过于游泳了,既能消暑又可解乏,关键是,这还是一项在高温天不用流汗的全身运动,经常游泳,不仅能增进心肺功能,消耗脂肪塑体形,还能提高耐寒抗病能力。

不过,此项运动较为危险。如果稍有不慎,就可能出现意外,造成严重的不良后果。因此,儿童、老年人游泳一定要有家人陪伴。对于初学游泳者,要和同伴一起有组织地去游泳,以防不测。



何时游泳 有说法

不是天热就适合下水,什么时候可以游泳,自有讲究。空腹游泳容易造成头晕乏力,增加发生意外的几率。相反,吃得太饱后立刻游泳,则影响消化功能,会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛等症状。酒后更不适合游泳,因为游泳时体内的葡萄糖会大量消耗,而酒精会妨碍人体内的葡萄糖转化及储备,从而出现低血糖症状,发生意外。

遇变不惊 有措施

即使做好种种准备,选择了最佳时机,但想要彻底避免在游泳时遭遇意外也颇有难度。掌握一些应对措施,才能在面对突发问题时游刃有余。

抽筋 脚趾抽筋,马上将腿屈起,用力将脚趾拉开、扳直;小腿抽筋,先吸足一口气,仰卧在水面上,再扳住脚趾,小腿用力向前伸蹬;脚背、腿的正面抽筋,把腿、踝、脚趾伸成直线;小腿、大腿背面抽筋,伸直脚,跷起脚趾,必要时将脚掌扳近身体;手指抽筋,反复把手握成拳头,然后用力张开。当然,最重要的是尽早上岸,热敷抽筋的部位,并轻轻地加以按摩。

泳后卫生 有讲究

游泳虽然畅快,却不宜在水中时间过久,一般不应超过 1.5-2 小时。皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期:刚入水时,受冷水刺激,皮肤血管收缩,肤色呈苍白;在水中停留一段时间后,体表血流扩张,皮肤由苍白转呈浅红色,肤体由冷转暖;但停留过久,体温热散大于热发,皮肤会出现鸡皮疙瘩和寒战现象。这时候,就应该及时出水了。

可别以为游泳的过程到此就

当然,如果身上有开放性伤口,患有癫痫病、心脏病、高血压、冠心病以及中耳炎、急性结膜炎或各种皮肤病、妇科疾病的,都应该为了自己和他人的健康,而避免游泳。另外要指出的是,白天去露天泳池游泳,一定要涂抹防水型防晒霜,除了防止晒斑形成,还可以减少紫外线对皮肤造成的伤害。

用力压胸口,等到稍好时再上岸;腹痛则立即上岸,喝一些热的饮料或热汤,以保持身体温暖;头痛也立即上岸,用大拇指在头顶百会、太阳及列缺穴按揉,然后用热毛巾敷头,再喝一杯热开水。

头晕脑胀 这可能是游泳时间过长引起的,应立即上岸休息,全身保温,并适当喝些淡糖盐水。

眼睛痒痛 上岸后马上用清洁的淡盐水冲洗眼睛,然后用氯霉素或红霉素眼药水,临睡前最好再做一下热敷。

肤和头发造成伤害。

更衣时,尽量不要让皮肤直接接触更衣室的凳子,尤其是女性,必须坐下的话要在身体下面铺上干净的毛巾,潮湿的环境容易滋生细菌,而且公共场所大家使用的东西,很难保证卫生。

运动过后很容易肚子饿,但最好能休息片刻后再进食。否则突然增加胃肠道的负担,久之容易引起胃肠道疾病。

游泳别忘安全

正值暑假,很多未成年学生扎堆入水嬉戏。但是令人担忧的是,这段时间经常会有中小学生因为游泳而溺水死亡的事情发生。暑期孩子游泳,到底应该注意些什么呢?

选择正规的游泳场 游泳是与水打交道的运动,切记安全第一,千万不能麻痹大意,在思想上必须保持高度警惕,慎之又慎,每一个细节都应重视。

在有条件与环境基础下,要游泳的学生应首选正规的人工游泳场馆,这里管理规范,池水每天消毒,排污和过滤,水质清晰度高,深水区 and 潜水区有明显的标志,同时还配备有专业的救生人员、装备和救生器材,一旦发生情况,可得到及时的救助。

这些水域你得注意 据了解,溪流、河水、废旧水库、海边,这些都是学生溺水事故

易发的危险区域。在没有正规游泳场的情况,如果选择到自然水域去游泳,最好是有组织地进行或者家长陪同前往,或几个人结伴同行,相互照应,不能单独行动,尤其是天然水域更不能独自去游泳,要与同伴同去同回,互帮互助,中途离开应有交代。

在天然水域游泳必须了解水的深浅,水下有无水草、淤泥、漩涡、暗流、有无杂物、碎玻璃、尖锐的贝壳残片,了解水质是否清洁等情况,选择适合游泳的地点。如果上述情况不清楚,贸然下水,可能给游泳者带来伤害,甚至危及生命安全。

其次,到天然场地游泳要准备一些救生器材如救生圈或救生衣,最好采用结实的塑料泡沫材质,不能用吹气的救生器材,防止中途漏气,发生危险。还要选择色彩鲜明的游泳帽,让你目标明确,防止被船只或摩托艇碰撞受伤。



香满楼大酒店感恩活动

7月20日-9月20日

十年寒窗万人晓 金榜题名谢师恩

谢师宴、同学会、优惠多多、赠送多多

香满楼大酒店用餐抽奖活动

7月20日-8月20日

丰厚奖品 馈赠新老客户

人人有奖 详见店堂海报

地址:环城西路37号

订餐电话:0575-86023788