

“冬练三九”，冬泳以其独有的运动环境、富有挑战性的运动形式吸引了大批挑战自我的勇敢者们。但是你可能并不知道，冬泳并非人人皆宜，若有严重疾病，如高血压、冠心病、脑血管病、先天性心脏病、癫痫病以及有外伤或有炎症的人和酗酒者都不宜参加冬泳，否则有可能导致疾病突发或伤害身体。

挑战冬泳 谨防 5 大健身误区

冬泳健身好处多多

一、能增强心血管功能。人体受到冷水刺激后，全身的血液循环和新陈代谢会加强；人的皮肤受到冷水的刺激，皮肤血管急剧收缩，大量血液被吸入内脏器官及深部组织，使内脏重要脏器的血管扩张；机体为了抗冷，皮肤血管很快又扩张，因而大量的血液又从内脏流向体表。因此，冬泳有利于防治心血管疾病，在坚持进行冬泳的人中，患动脉硬化、高血压之类的极其罕见。

二、冷水的刺激使人体外周血管关闭，更多地保证了重要的脏器像心、脑、肝、脾部的供血增加，使更多的氧气被及时地输送到大脑细胞中，有利于消除神经系统的疲劳。人体接触冷水后会急促吸气，呼吸暂停片刻后转为深呼吸，然后恢复均匀而深长有力的呼吸，这种呼吸能使肺组织的弹性大大提高，吸进更多的氧气，呼出更多的二氧化碳，呼吸系统的功能得到了加强。冷水能改善人体消化系统的功能，由于呼吸加深，膈肌升降幅度加大，从而加快腹腔的血循环，加强胃肠蠕动，并对邻近器官起到按摩作用。

科学冬泳 这些健身误区你得“门儿清”

误区一：冬泳爱好者不怕冷

人们经常误认为冬泳运动者不怕冷、不感冒、不易受寒，这绝对是一种错误的解读。冬季人体全身裸露在寒风冷水之中，寒气早已在不知不觉中潜入了体内，防护措施不当易使运动者身体受寒。所以，冬泳运动最重要的就是要在整个运动中讲求科学锻炼、持之以恒，防止受寒患病。

误区二：冬泳可以治疗高血压

长期以来流传着“冬泳运动如心血管体操”的说法，对高血压有一定的治疗效果。实际上，冬泳运动参与者常易发生中风。如果高血压患者抱着治疗的目的参加冬泳运动，在运动中血管受到超强的冷水刺激，舒张、收缩的频率和振幅就会骤然增大，大大超出正常人水平，这对高血压患者来讲是非常危险和致命的。

误区三：游的时间越长越能锻炼身体

冬泳时要注意随水温的变化调节运动量，即使是经常参加冬泳锻炼的人也要做到这一点。水温在 10℃ 左右，可以游 400 米甚至 500

米，但不要超过 20 分钟，这是健康人接近极限运动量的数值，游 200 米左右最合适；如果水温在 10℃ 以下，体质一般的人游 100 米或 2 至 3 分钟即可；水温在 5℃ 左右，对大多数冬泳者来说游 1 至 2 分钟为好。

误区四：冬泳后马上洗热水澡

冬泳后应注意保暖，并立即运动以恢复体温。上岸后，应用干毛巾擦干身体，直到身体发红为止。然后，迅速穿好衣服，慢跑或原地跳动，直到体温基本恢复。冬泳后切忌马上进入高温房间、烤火或者洗热水澡。

误区五：饭后冬泳效果佳

有些冬泳者认为，吃饱了去冬泳比较有力，也会有更多热量，其实这种做法并不科学。消化器官对温度的反应很敏感，热刺激可以引起消化器官兴奋，冷刺激则起到抑制作用，吃饱后立即冬泳影响消化吸收，容易引起急性胃炎等消化系统疾病。而饭前冬泳，脂肪细胞内尚无新的脂肪酸进入，通过运动比较容易将其“动员”出来转化为热量消耗掉，效果最好。

健康小贴士：冬泳保健始于足下

人的脚就像树的根，俗话说“寒从脚起”，所以冬泳后应当注意足部的保健。

1. 踢毽子。出水后换好衣服，两人一组踢毽，不但升温快，而且锻炼人的身、眼、意、形。

2. 泡脚。脚是人体离心脏最远的部位，由于冬泳受寒冷刺激，脚部血管收缩，血液运行发生障碍，易诱发多种疾病，特别是冬天泡脚，丹田暖和，驱赶寒冷，促进代谢。具体做法如下：取少许陈皮、艾叶、盐、姜片，投入水中煮沸后再煮 10 分钟，然后晾凉至 40℃ 左右即可浸泡 30—40 分钟，感到后背有点潮或者额头出汗即可，千万不要出大汗。

创建国家卫生县城
共享美好健康生活

新昌县新闻信息传播中心 宣