

# 游泳與健康

何金鳳<sup>\*</sup>

## 摘 要

游泳是夏日消暑、健身減肥的最佳方式之一，也是暑假青少年兒童首選的娛樂項目。但是這段時期以來，游泳引發的溺水事件頻頻見諸報端，因游泳“惹病上身”者明顯增加，甚至有人在親水準臺或景觀河道裏“奮不顧身”地表演“高臺跳水”，非常危險。因此，種種游泳傷害與健康隱患需提醒人們高度重視。

---

<sup>\*</sup>高英工商體育科老師

## 壹、前言

游泳的目的有二種：一種為比賽而游，它要求姿勢正確、速度快，比賽時如何爭取勝利，這種方式不適用於中老年人的為健康而游；另一種為健康而游。

游泳可以使人更年輕，至於中老年人如何游讓我慢慢述說：通常中老年人的游泳最好採取蛙泳和爬泳，而且游的時候要慢，使身體在水中漂浮久一點，才能體會出人體與水合而為一，對水有親切感，喜歡水，這時水的浮力會使你感覺遊太空似的失去重力，心臟的負擔也隨著減輕，它的功能比在陸地上增強了 3~4 倍。由於心臟功能的增強，大量的血液在血管裡流通，將粘在血管中的膽固醇和代謝廢棄物洗刷乾淨，血流暢通後營養分可以充分供應各組織，因而活化了各器官的功能。此時如果輕輕的游一下，前進時水還會為你全身按摩，使你的皮膚肌肉裏的血液更流暢，同時消耗掉多餘的脂肪，使你的身材更健美。水能載舟也能覆舟，雖然游泳有很多好處相對也注意如何預防傷害。

## 貳、游泳的優點

### （一）孕婦仍然可以游泳

從前對孕婦的護理主張安靜休息，理由是運動可能導致流產或羊膜早期破裂。因此正常懷孕者，做輕鬆運動，不僅對身體、對孕婦的精神都有益。現代的做法就是積極鼓勵孕婦參與體操、跳舞、慢跑、網球、高爾夫球及游泳。孕婦運動於 1930 年始創於英國，當時發現孕婦對分娩有強烈的恐懼感，導致全身緊張，延長分娩時間，增加痛苦。因此孕婦運動的目的就是利用運動在分娩時做到熟練呼吸法及全身鬆弛法。約十年前，日本醫科大學的室岡前教授發現：「海女」（經

常潛水於海中工作之婦女）在分娩時較為輕鬆，而且很少發生小產或死產，因此積極推行妊娠游泳。

孕婦游泳是針對正常懷孕的婦女實施，同時按照一定的課程進行。游泳池的水溫應保持  $30^{\circ}\pm 1^{\circ}\text{C}$  最適合。一小時的游泳課程包括爬泳基本游法、蛙泳基本游法、橫游基本游法，以及仰泳等基本游法，其他還要練習漂浮時全身如何放鬆，如何呼吸，潛水時如何閉氣等，最後自由自在的游 15 分鐘。每天還要視每一位孕婦的體力、能力等再慢慢拉長游泳的距離。

## （二）游泳能治療其他慢性病

如果身體有小毛病，又想利用游泳治病，應該先請教醫師，醫師許可下備妥所有游泳用具外，還要打聽水溫，水溫在  $28^{\circ}\text{C}\sim 30^{\circ}\text{C}$  最適合病人游泳，水溫若在  $20^{\circ}\text{C}$  以下絕不能去游。游泳前必須先做熱身運動 10 分鐘，否則很容易引發胃病、心臟病、氣喘病或損傷肌肉、肌腱等。

在醫學上證明膽固醇和中性脂肪過高，容易引起動脈硬化。游泳時因有浮力，大腦、心臟及腳部都在同一水平上，在這「無重力狀態」下心臟功能比在陸地上強 2~3 倍，因此可以輕鬆地輸出大量血液到每個角落，這時略為活動一下，血液循環會更好。各黏連在血管壁的膽固醇和其他代謝廢棄物，可以藉此機會譴刷掉，大量的血液流通，等於擴張血管，同時能防止動脈硬化及心肌梗塞。而罹患糖尿病之前，膽固醇和中性脂肪數值都很高，游泳既然能降低膽固醇和中性脂肪，也進而能預防糖尿病的發生。

游泳還可以治療慢性氣喘病，這是因為游泳可以鍛鍊身體，增強心肺功能，穩定自主神經的作用。除此之外氣喘病人游泳時很少發生運動誘發性氣喘，但做

其它運動比較容易發生誘發性氣喘。根據實際經驗，小兒氣喘每天游半小時，每星期至少游4次，水溫必須維持在20℃以上，游一年後，心肺功能顯著改善，身體較以前健康結實，氣喘病很少發作。

游泳對腰酸背痛也有效，平時我們不是站著便是坐著，單是成人頭部的重量約4公斤，再加上其他器官的重量，背部和腰部長時期承受這麼重的壓力下，神經關節難免會發生輕重不等的損傷而發炎。在游泳時水中的浮力，使身體保持水平，因此背部及腰部的壓力大大地減輕，再加上水的按摩促進血液循環，使得腰酸背痛很快治癒。常聽人說，腰酸背痛的人喜歡請人按摩，實際上游泳等於請了6~7位按摩師在按摩。所以奉勸有腰酸背痛的先生女士們，除了看醫生外，最好的方法還是去游泳。

胃下垂等內臟較弱的人，也可以藉游泳使其強化而達到治療的目的。總之游泳可以使心臟、肺以及其它各種臟器增強功能，促進新陳代謝，鍛鍊身體，達到治療疾病的目的。

## 參、游泳注意事項

### （一）夏日游泳十要點

1. 有皮膚病、傳染病的人要保護自己也要顧及他人，不應下水游泳。另外游泳也會使病情復發。
2. 入水前洗乾淨身體，走出泳池立即洗淨身體。
3. 潛水鏡、泳帽是保護眼睛和頭髮的工具，應該佩戴。

4. 若是白天室外游泳，下水前涂抹防曬用品，只需選擇比日常使用的系數高一點、具有防水功能的即可。
5. 游泳後馬上用幹毛巾擦乾身體，否則身體水分會以極快的速度被乾燥的空氣吸收掉。
6. 用溫和、潔淨力好的沐浴用品。
7. 游泳後最好用溫水洗頭、洗澡，因為溫度過熱或過冷，都會影響頭髮表層的堅硬度，難以保護髮芯結構，使秀髮受損，也會影響沐浴用品的清潔力。
8. 由於池水多呈鹼性，會破壞頭髮的毛鱗片和肌膚的角質層，令秀髮粗糙、打結，使用護髮素能改善這種情況，或使用少量醋混合在洗髮水中。
9. 洗澡後要在面部及全身塗抹保濕滋潤的乳液，最好再涂上眼霜，加強眼部皮膚的保護。
10. 洗頭後不應馬上曬太陽，因為頭髮的毛鱗片還未完全關閉，如果馬上享受陽光和風吹，會對頭髮造成傷害。

## （二）游泳應預防的疾病

1. 防抽筋：最多連續遊兩個小時抽筋的主要原因一是事先準備活動不夠，游泳時忽然進入劇烈運動狀態，導致肌肉過度痙攣、收縮；二是遊的時間太長，肌肉疲勞，乳酸聚集過多，導致抽筋。游泳持續時間一般不應超過 1.5—2 小時。

下水前必須做熱身運動。熱身主要以伸展四肢的運動為主，如彎腰、壓腿、擺手等，目的在於增加肌肉的協調性。也可對易發生抽筋的部位適當按摩，先用冷水淋浴或用冷水拍打身體及四肢，使身體對低溫有所適應。

若游泳時發生小腿抽筋，務必保持鎮靜，千萬不要驚恐慌亂以至嗆水致使抽筋加劇。若在淺水區可馬上站立並用力伸蹬，或用手把足拇趾往上掰，並按摩小腿可緩解；如在深水區，可採取仰泳姿勢，把抽筋的腿伸直不動，待稍有緩解時，用手和另一條腿遊向岸邊，再按上述方法處理。

## 2. 防曬傷：游泳前少吃田螺韭菜

許多人喜歡到海裏游泳，和室內游泳池不同，在室外泳場或海洋湖泊游泳都面臨同一問題：曬，長時間曝曬會引起急性皮炎。最好能避開太陽猛烈的中午至下午4時，傍晚是游泳的合適時機。

一些感光食物如芹菜、田螺、韭菜、芫荽等吃多了，經紫外線照射容易在皮膚上形成斑點，如果到室外游泳，事前不宜進食這些食物。

## 3. 防紅眼病：游泳時別用手揉眼睛

醫學上稱為“急性結膜炎”的紅眼病，和游泳池有“不解之緣”。每年6月份至8月份的感染率是1月份的兩倍，究其原因，沒有經過充分消毒的游泳池充當了重要的“幫兇”角色。紅眼病可以通過接觸傳播，傳染性強、傳播迅速，沾染病毒的手、毛巾、水等都可以成為媒介。

當眼部有癢感、異物感或灼熱感，特別怕光，結膜充血，有膿性或黏液性分泌物時，應當馬上就醫，在醫生指導下選用眼藥；同時自覺地和他人保持距離，不要去公共游泳池游泳，以免感染了他人又加重病情。而健康人到了公共泳池，應注意不要和他人共用浴品，游泳時不要用手揉眼睛。

## 4. 防婦科疾病：衝澡時注意衛生

除了泳池，洗澡間也可能是一個污染源。幾乎每個游泳過的人都會在裏面衝澡，因為衛生條件與設備並不完善，毛巾等洗浴用品常常胡亂搭在欄杆、水龍頭上。這樣很容易傳染疾病，特別是抵抗力較弱的人更是如此。同時也帶來了傳染婦科病的隱患，不潔的紙巾、洗浴用品、潔具等都可能傳染婦科疾病。

#### 5. 臟水入耳易引發炎症：嗆水不要使勁擤鼻子

游泳時耳內很容易進水，原來有耳屎或者有耳病的人，臟水停留在耳內會使耳屎軟化，使耳朵堵塞、流膿等，引發外耳道和中耳炎症，如化膿性中耳炎、急性中耳炎、急性外耳道炎等，嚴重的還會引起鼓膜穿孔等。為了預防這種情況的發生，在游泳後應將耳內的水排出來。

另外，要特別提醒大家，游泳時嗆水千萬不要使勁地擤鼻子，否則咽鼓管擴張，臟東西就會隨著咽鼓管進入耳內，引起炎症。

#### （三）溺水急救要領

1. 救護溺水者時必須用救生圈、球或木板等，除專職救生員外，即使會游泳的人也不要徒手接近溺水者。

2. 溺水者獲救後，應立即檢查其呼吸、心跳。如呼吸停止，應馬上做人工呼吸，在5秒鐘內觀察其有無恢復自主呼吸，如無反應，應接著做人工呼吸，直至其恢復自主呼吸。

3. 如果溺水者呼吸、心跳完全停止，應立即做心肺復蘇。

4. 如果溺水者喝入大量的水，可在其意識清醒時，用膝蓋抵住其背部，一手托住上腹部，另一手扒開其口；或救護者單腿跪地，讓溺水者臉朝下伏于膝蓋上吐水。

（新民晚報）

## 肆、結語

我們最常做的運動不外是散步、慢跑、體操、爬山、太極拳、外丹功、打網球、高爾夫球、瑜珈、以及游泳等，我覺得任何運動，只要持之以恆，而且做得不過火，對身體健康都有益。不管任何運動的進行都要注意運動強度跟內容適不適合自己的身體狀況，游泳運動是一個老少皆宜的運動，對於身體負荷較低的運動，有關運動的文獻，都一再提醒，在所有運動中，游泳對身體的健康相當有益。

## 參考文獻

- <http://big5.huaxia.com/sh/jk/jy/00228736.html> 游泳傷害與健康隱患就在身邊
- <http://ur9s.pixnet.net/blog/post/26640384-%e6%b8%b8%e6%b3%b3%e8%88%87%e9%86%ab%e5%ad%b8> 游泳與醫學