

甩掉脂肪 甩开病痛

游泳好处知多少

□记者 黄珊



大热天,去游泳池泡泡是很多人的解暑方式。其实,游泳不仅可以消暑纳凉,还是一项增强体质、磨炼意志、有益身心健康的运动,而且对有些疾病而言,可以促进病体的康复。

帮助胖人甩掉脂肪

25岁的市民胡小姐是一个上班族,每天都是坐在办公室办公,以至于身体逐渐肥胖。160cm的身高,体重已经达到150斤左右。她尝试过很多的减肥方法,例如减肥茶、减肥药等。但效果都不理想,而且伤身。今年夏天,胡小姐积极参加游泳活动,且搭配饮食调理,成功瘦身了10斤。

据了解,游泳是全身性运动,加之水对人体表面的摩擦作用,可以加速全身毛细血管的血液循环,增强新陈代谢,加速脂肪的消耗,并促进四肢、胸腹、腰背各部肌肉发达,增强内脏器官功能,不但可以提高人体抗病能力,还能达到减肥的效果。

“水疗”按摩放松关节

很多人认为,患有寒性病的人不适宜参加游泳等运动。原因是怕水中凉气进入体内。为此,咸安区中医院的康复科主任杨伟表示,风湿性、类风湿性、外伤性等类型的关节炎,均很适合参加游泳运动。

因为,关节炎患者在水中游泳,水会对

人体关节产生一种机械应力,起到良好的按摩作用,使僵硬的关节得到放松。同时,在游泳时膝关节、踝关节等不必像跑步或走步时要连续不停地用力,从而使各个关节均能获得放松和休息,有助于炎症的消退和功能的康复。但是,游泳时间不宜过长,半个小时最佳。

让哮喘病人自由呼吸

游泳可以锻炼肺活量,加强呼吸。所以,哮喘病人就可以通过游泳来缓解和治疗病情。

据了解,在水中游泳时,因水面及附近的空气中几乎没有灰尘和其他导致呼吸器官过敏的物质,所以是哮喘病人最适宜的自然环境,加之经常游泳锻炼可以增加肺活量,改善肺的呼吸功能,对防治哮喘病颇有裨益。

消除腿上的“小蚯蚓”

在街上走路,常常可以看到有些人的腿部血管特别突出,这就是典型的静脉曲张。现在,很多女孩子为了漂亮天天穿着高跟鞋,如果不注意放松脚部肌肉,也很容易患上静脉曲张。

游泳是防治静脉曲张的好办法。爱美的女性不妨试试。据了解,游泳时由于下肢在水中不断的屈曲、蹬伸或打水,可以增大腿部肌肉的张力,使静脉血管得到按摩,促进静脉血液的回流,消除瘀血肿胀,从而起到治疗或预防静脉曲张的作用。

游泳虽好,但要注意卫生

夏日游泳当心“泡”出耳鼻喉病

□记者 黄珊

咽部:

感染病毒患上咽结膜热

上小学3年级的洋洋在父母的陪伴下,报了暑期游泳班,但是,游了一段时间后,就出现身体乏力、咽痛、眼红,且伴有发烧的症状。起初,洋洋的父母都以为是感冒引起。到了医院进行诊断才发现,原来是患上了咽结膜热。

据了解,咽结膜热是一种表现为急性滤泡性结膜炎,并伴有上呼吸道感染和发热的病毒性结膜炎。多见于4-9岁儿童和青少年。常于夏、冬季节在幼儿园、学校中流行。

眼部:

接触细菌导致“红眼病”

常和爸爸一起去游泳的小成,在不久前出现了眼痛、流泪,并且总感觉眼睛有异物感。为了缓解眼睛的不适,小成总是自己揉搓眼睛,导致眼睛越来越红。到医院检查发现,小成染上了“红眼病”。

“红眼病”学名叫急性出血性结膜炎,

游泳有益身心健康,但是,公共泳池人多,也是疾病的传播场所,游泳若不注意卫生,容易染上耳鼻喉的疾病。

湖北科技学院附属第二医院耳鼻喉科的吴立连教授称,通常咽结膜热在5-6天内可痊愈,如果孩子游泳后几天出现发热等情况,要注意其是否患上了咽结膜热。

防治措施:注意个人卫生,勤洗手并剪短指甲,不用脏手揉眼睛。勤换洗床单被罩,并经常烫洗。保持家居环境卫生。发病期间勿去公共场所、游泳池等,减少传播机会。

是一种传染性极高的急性流行性眼病。其病原体可由多种病毒和细菌引起,最常见的传播方式是病原体通过污染的手、毛巾、眼睛、脸盆、游泳池水等接触眼部间接传播。

此外,夏季频繁游泳,还容易染上沙眼。沙眼是由沙眼衣原体感染结合膜引起

的。沙眼是由沙眼衣原体感染结合膜引起的一种慢性传染性结膜角膜炎。急性发作期时会出现眼红、眼痛、异物感、流泪及黏液浓性分泌物,伴耳前淋巴结肿大。



防治措施:不共用毛巾、脸盆、手帕等物品。勤用流动的水洗手,不用手揉眼睛,游泳时戴防水眼镜。

防治措施:泳池水入耳后,可将头向一侧倾斜,或辅以单脚跳动,使其自然流出,切忌用手或他物去抠。为防止池水进耳,最好是戴耳塞。

耳部:

污水进耳引发中耳炎

据了解,急性化脓性中耳炎常因游泳而发病。市民小威就是因为游泳游出了耳部疾病。

热爱运动的小威常常去月亮湾的河边游泳,今年夏天出现了耳朵痛且偶尔耳

五类人群不适宜游泳

1、心脏病患者

心脏病本来就是一种突发性疾病,游泳会增加心脏的负担,对患有心脏病的人来说,易引发心律不齐、心力衰竭。所以,医生建议心脏病患者切勿游泳。

2、肺病患者

市民程女士患有肺气肿,前不久,在亲朋好友的带领一起去游泳,因为游泳时间过久,导致她出现了呼吸困难的情况。

据了解,患有肺气肿或肺功能不全的患者,大多都有呼吸功能障碍,而水中的压强较大,作用于胸腔和腹腔,妨碍胸廓的扩张和横膈的下降,会加重病患的呼吸困难和缺氧,继而发生头晕、眼花等症状。

3、癫痫患者

癫痫是大脑神经元突发性异常放电,导致短暂的大脑功能障碍。因为癫痫的发病症状多种多样,且发病时间不同,如果进行游泳运动会很危险。

湖北科技学院附属第二医院的儿科主任毛开新称,在游泳时如果癫痫发作,会出现抽筋、昏迷、失去自救和呼救能力,危及生命安全。

4、耳部疾病患者

内耳不但是听觉器官,还是身体的平衡器官,有内耳疾病的人不但难以学会游泳,而且容易发生危险。如果您有内耳病变,还进行游泳,很可能会引起耳聋、眩晕。

除此之外,游泳时水灌进耳道是常有的事,不清洁的水将细菌带入耳道,还可引起中耳炎复发或加重。

5、醉酒人群

喝了酒之后,有的人感觉透彻心凉,有的人觉得浑身发热。酒后发热时,就有人选择下水游泳。

医生表示,这样的行为并不正确。因为,人们饮酒后,大脑皮层会呈现抑制状态,使人动作失调,游泳时容易发生危险,并且更容易患上感冒。

(黄珊)

游泳前,先看看这些禁忌

游泳具有一定的危险性,因此有很多注意事项。医生和专业人士提醒市民,游泳前要做好准备活动,了解一些禁忌。

忌饭前饭后游

空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况。

饱食后游泳则会使胃肠道供血不足,消化液分泌减少,久而久之,会引起消化不良、胃痛等疾病。医生建议,应在饱食两小时后再游泳。

游泳后也要休息片刻再进食,否则会突然增加胃肠的负担,久之容易引起胃肠道疾病。

忌剧烈运动

小强是一个十分爱运动的初中生,但是近日却因为运动过量而导致身体不适。前几天,小强和同学打了几个小时的篮球过后,又去游泳,结果回家就得了重感冒。

据了解,剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担。而且,由热而冷的体温骤变,会使抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。

忌月经期游

都知道女性在月经期间忌生冷,寒气。所以,月经期间是忌游泳的。

月经期间游泳,病菌易进入子宫、输卵管等处,引起感染,导致月经不调、经量过多、经期延长。

忌在不熟水域

每年夏天,都会有不少孩童丧生在水中。所以,在天然水域游泳时,切忌贸然下水。凡水域周围和水下情况复杂的都不宜下水游泳,以免发生意外。

忌不做准备活动

泳池或河里的水温通常比体温低,如果不做准备活动就直接下水,很容易让身体出现不适感。也较容易感冒。

忌游时过久

小方今年的第一次游泳就因为游泳时间过长,而出现身体疲劳状况,休息了好几天才调整过来。

据了解,游泳时间过长是夏季游泳的禁忌,医生建议,游泳持续时间一般不应超过1.5-2小时,否则会让体力损耗过大,体力不支,易出事故。

(黄珊)