



游泳,没有“压力”,只有“水压”和“动力”

旱鸭子们,下水游起来

■记者 蔡玲玲

炎炎夏日,让“旱鸭子”们最“咬牙切齿”的事情之一就是——游泳。尤其是在海边或青山包围的溪流边,看着他人在水中酣畅游玩,“旱鸭子”们只有站在岸边羡慕和抱憾的份了。蔡康永说的好,“15岁觉得游泳难,放弃游泳,到18岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳,你只好说‘我不会耶’……人生前期越嫌麻烦,越懒得学,到后来就越可能错过让你动心的人和事,错过新风景。”所以,还是“旱鸭子”的你,别再错过这个夏天的好时机,赶紧游起来吧。



学习游泳,没有“压力”只有“水压”和“动力”

“有压力才有动力”。但是,学习游泳,没有“压力”,只有“水压”和游泳好处带来的“动力”。据说,水的散热能力是空气的16倍,这等于说如果你体内的热量在空气中需要16分钟散发,而在水中仅需1分钟,这说明游泳是一个很好的消暑方式。游泳不仅消暑,更多的好处是,防治颈、腰

椎疾病,尤其是对于常坐办公室、长时间面对电脑工作的上班族。因为游泳时,由于水的浮力作用,身体的脊柱由原来的直立状态变为水平状态,大大减轻了脊柱的负担,从而有效降低了颈、腰椎间盘突出内的压力。而且水流对脊柱、肌肉和皮肤起着一定的“按摩”作用。

“输不丢人,怕才丢人”初学者克服“心理障碍”、熟悉水性最要紧

“游泳时不小心喝水后的那种恶心的感觉(尤其是游泳池里的水),以及呛水时那剧烈的咳嗽所带来的痛苦,这种遭遇往往是在初学者时最容易发生的事情,作为初学游泳者由于不了解水的特性,水的环境,是造成喝水和呛水的主要原因,也是初学游泳者怕水的主要心理所在。”我市游泳教练陈先生说,“初学游泳者不熟悉水性,都有怕水的心理。但是很多初学者首先要做的不是急着学泳姿,而是先熟悉水性。”

熟悉水性就是要培养感觉水对

身体、手足的压力的微妙变化,逐渐适应水中的环境,消除怕水心理,掌握游泳中的一些最基本的动作,为学习和掌握各种游泳技巧打下基础。比如,初学者要先尝试:

水中行走练习——在齐腰深的水中做各种行走和跑的练习,用两手维持平衡,会感到腿不听自己支配,迈步很费劲,水愈深就愈感到迈不开步,这就是水的“阻力”。逐渐加快走、跑、转身、跃起、下沉等的速度,便于控制身体,掌握水中行走,是防止喝水和呛水的必要途径。

“全副武装”去游泳游泳前装备准备

不论是刚学游泳还是经常去游泳,你都要准备一些必需的用具,这样才能使游泳活动称心如意地进行。除了合身的游泳衣裤,你还需配备——

泳帽:泳帽的作用是维护流现和保护头发,特别是女生,除了防止头发散乱外,对不好的水质能起到一定的隔离作用,有助于防止头发变

黄。泳帽最好是胶制品(最好选择品牌产品,不会有异味)。泳帽戴的时候要完全包住头发且尽量紧贴头部。偶在泳池里常常看见戴泳帽后如同店小二形状的人,实在是无比搞笑。泳帽戴的时候有包住半边耳朵和不包的,其区别只是有人不喜欢泳帽边和耳朵顶部摩擦的问题,自己习惯就好。

游泳眼镜:泳镜的作用是保护眼

睛。有数据显示,人在水中活动的阻力比在陆地上大12倍,手脚在水中运动时会受到更强大的阻力,而且水的传热的速度比空气要快,也就是说,人在水中丧失热量的速度会很快。游泳时人的新陈代谢速度增快,30分钟就可以消耗1100千焦的热量,所以,游泳是非常理想的减肥方

法。

任何一种泳姿都有提肩的动作,你看看罗雪娟比男人还宽的肩膀就知道。所以,从塑形方面来说,建议女生不要过度游泳,女生最好学会自游泳,对于减少腰部、腿部还有小肚皮上的多余脂肪会明显成效。

呼吸练习——游泳时的正确呼吸方法是在水中用嘴呼气,将气吐尽,然后再将头抬出水面用嘴和鼻子同时吸气。初学者在下水之前,在家里也可以配合练习这么做:打一盆水,把整个脸部浸入水中,然后在水中练习用嘴吐气,感觉像鱼在水里吐泡泡一样,将气吐尽后,抬头吸一口气,再浸入水中。重复练习,并保持一定的节奏感。

浮体与站立练习——双手伸向前,俯卧漂起来,然后屈膝,双手抱腿,再两腿同时着地站起来;慢慢到

水深一点的地方,重复之前的动作,直到能在齐脖子深的水中漂起来再站起来,那心理上就不太怕水了。

寄语“旱鸭子”们:关于学习游泳的技巧等具体问题,留给你自己去请教游泳教练。每一位游泳初学者,都应该去正规的游泳培训机构学习,才会比较有保障。陈凯歌版的《梅兰芳》中有一句经典台词:“输不丢人,怕才丢人。”所以,要有信心:你一定能学会游泳,那些会游泳的人并不比自己多个胳膊多条腿。

耳塞、鼻夹:防止游泳时水流入耳朵和鼻子。

浮体物品:初学游泳者,最好自备一些浮体物品,例如救生衣、浮板等。但自备这些物品时,要时时检查救生衣、圈有无漏气,以防发生事故。浮板是不错的选择,可以让初学者在水中有“依托”感,但又不会太强的依赖感。

睛。游泳时细菌很容易进入眼内,以致产生红眼病等疾病。对于初学游泳的人来说,戴游泳眼镜还可以纠正在水中睁不开眼睛的毛病。泳镜的防雾作用是靠内表面的涂物与水结合后产生的,所以泳镜使用前要用清水冲一下,但是不要用手触摸泳镜的内表面(非专业泳镜没有涂层,会起雾比较厉害)。近视的人可以带有度数的泳镜。

碰到这些问题怎么办?

耳朵进水——游泳时耳朵进水的情况很容易出现,一般处理的方法包括吸和空跳。吸的做法是:将头偏向有水的一侧,用手掌压紧有水的耳朵,屏住呼吸,然后迅速提起手掌,反复几次,将水吸出来。空跳做法是:站在岸上,将头偏向

有水的一侧,以该侧的腿支持身体,原地连续跳几次,使水从耳内流出。强烈建议大家清洗后使用棉棒来清理耳朵,擦干耳内余水的同时把耳朵也清洁了,一举两得。

脚抽筋——如果离岸边近或者水浅,尽量坚持到岸上处理,方

法是通过拉伸抽筋的肌肉来进行解除。如果在水中,首先要停止游动,尽量拉伸抽筋部位,然后以缓慢稳定较少腿部动作的形势游向岸边。