

# 冬泳之前应注意这些事

■ 江天

冬泳是指冬季温度达到10摄氏度以下,在室外水域下的游泳。冬泳不仅是一件具有挑战性的运动,可以让全身得到锻炼,还对身体有益。但与夏天不同,冬泳对个人的身体素质有一定的要求,并且在进行冬泳前也要先了解一系列的注意事项。

## 冬泳前要做准备活动

入水前,应先从一般的准备活动开始,比如慢跑、游泳模仿操、柔韧徒手操等练习,避免强度过大的活动。准备活动时间因人而异,但一般运动时间在10-15分钟为宜,运动强度应由弱到强再变弱,当明显感到体温变高快要出汗、血液循环加快、肌肉与韧带拉开时,就差不多了。但切记活动量不可过大,不能让人产生疲劳感。结束后可以检测一下心率,每分钟120次左右最佳。

做好准备活动后,正处于适应阶段或年龄较大的人群可以先让身体凉一凉。浇点冷水在身体各部位轻轻拍打之后再下水,如果是持续锻炼的强壮者,则可以直接跳入水中。

## 入水时不可选择跳水

人体从静止进入到猛烈运动需要一个过渡,以使身体各部位适应运动的需要,而猛然入水极易引发抽筋、头晕、心跳速度骤然加快等。跳水的刺激会

让身体难以接受,在身体来不及准备的情况下有可能会发生心血管病的发生,甚至威胁到生命安全。并且,冬泳入水的这一时刻由于遇到激烈刺激,是身体容易出问题的时刻,缓慢下水可以让他人看到入水者的身体反应,如有意外也能迅速施救。

并且,冬天天寒地冻,水池附近的地表常常有冰冻。跳水时,许多人往往会因为地面打滑导致身体重心不稳,发生摔跤或跳水入水时位置发生偏差,更有甚者,会在跳入水中时,同正在游泳的人发生碰撞发生事故。并且,许多人的冬泳会选择在如江、河、湖等自然水域进行,冬泳时往往要打开冰面才能进行,所以冬泳的水面通常并不宽阔,本来就不适合跳水,而且水中常有打碎而未能捞尽的小冰块,这些小冰块的边缘比较锋利,又漂在水中因其透明所以常常使人看不清,跳水时极易划伤皮肤。为避免意外情况发生,最好不要选择跳水。

## 冬泳的禁忌

**忌剧烈运动后游泳:**剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担,而体温的急剧下降,会使抵抗力减弱,引起咽喉炎、感冒等。

**忌饭前饭后:**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;饱腹游泳也会影



响消化功能,甚至会发生胃痉挛,导致呕吐、腹痛。

**忌酒后游泳:**酒精能抑制肝脏正常生理功能,妨碍体内葡萄糖转化及储备,导致体内储备的葡萄糖大量消耗,从而发生意外。

**忌忽视泳后卫生:**冬泳后应立即用软质干毛巾擦去身上水垢,滴氯霉素或硼酸眼药水,擤出鼻腔分泌物。如耳部进水,可采用“同侧跳”将水排出。之后再做几节放松体操及肢体按摩,以避免肌群僵化和疲劳。

**忌部分疾病患者:**患有中耳炎、高血压、心脏病、急性眼结膜炎及部分皮肤病的患者,不能游泳。

## 温馨提示

冬泳作为一项特殊的运动,初学者在尝试前最好应先咨询医生。并且,普通人冬泳时一定要循序渐进,长期坚持,合理膳食,每次下水时间不可过长,应根据水温、气温和个人胖瘦、情绪等情况,把握好度。从未有过冬泳的人要从夏天游泳开始,秋天坚持,需要一个过渡的时间,逐渐适应水温的变化。否则,不但对身体无益,还会损害身体健康。



教你一招

## 机械手表进水怎么处理

■ 早知

手表可以很好地体现一个人的品味和气质,那么机械手表进水怎么处理呢?

### 1. 烘烤

大家都知道,表冠是用来调节时间和上链的,然而,它也是机械手表进水的重要源头。每当调表时,表冠必须拉出来,这时就会存在一个小缝隙。所以当机械手表进水时,我们也能利用这个缝隙,将机械手表中的水汽去掉。

具体方法:把表冠拉到一挡或者二挡,用吸水比较强的纸巾或者布料包住,然后用能发热的灯泡,或者在强烈的太阳底下,边烘烤边观察。大概半小时就可以去掉水汽。

### 2. 吸水干燥

在生活中,大家买的部分商品的密封包装里,都有一个标有“请勿食用”的小袋子,这就是干燥剂,它能够密封包装维持一定时间的干燥效果。把这种方法用来给机械手表去水汽也是可行的。

具体方法:先准备尽量多的干燥剂和一个密闭的容器。把表冠拉到一挡或者二挡,然后与干燥剂一起放进准备好的密闭容器中,密封好。时间和干燥剂的量有关,干燥剂越多时间也就越短。

### 3. 吹风机吹干

吹风机操作简单,插电即用,用它来给机械手表去水汽也是不错的。

具体方法:准备好一个吹风机,侧面将机械手表固定,表冠向下拉到一挡或者二挡。吹风机通电后,调至最低挡,对着金属后盖吹,利用金属的导热性使机芯内温度升高,水分子气化,随着表冠缝隙排出。重复使用这个方法,确保机芯内水分全部蒸发掉即可。不过此方法切记温度不可过高,风速也不能太大,否则容易损伤机械手表机芯内部件。

**注意:**如果机械手表进水过于严重,以上方法无法彻底去掉水汽,则应该送到售后或维修中心处理,以免机械手表内部机芯零部件氧化锈蚀,加速机械手表老化,降低寿命。

## 期待节约用纸蔚然成风

新华社 姜琳

生活中处处离不开的纸,近日价格连连攀升。

这次纸价上涨,既有市场需求增加、纸浆价格攀升等短期因素,也有国内环保要求提升、一些地区腾退关闭造纸企业、废纸供应减少等长期趋势影响。增加造纸行业的环境约束,也倒逼我们每个人践行简约适度、绿色低碳的生活方式,向过度消费说“不”。

不管用什么方法,造纸依然属于高耗能、重污染行业。在造纸过程中,会使用化学药品,最终产生大量废水。因此,少用一些纸,就能少砍一棵树、少污染一吨水。爱惜我们的环境,就别过度追求“卫生纸自由”。

小小一张纸,藏有打开绿色生活的多种方式。比如快递行业设法减少纸箱包装;咖啡杯、饭盒等一次性制品少用一点;尽量通过网络传递资料、无纸化办公,纸张双面利用;不选择过度包装的物品;家里的旧书、废纸注意垃圾分类或集中送到回收站;网购族“剁手”完了,记得把快递盒重复使用。

在工作和生活中少浪费能源和资源,养成绿色低碳的习惯,生态文明就能真正走进我们的生活,成为新风尚。节约一张纸,新生活就会多一抹亮色。



## 生活厨房

## 番茄龙利鱼

■ 豹子

**材料:**龙利鱼1条、番茄2个、番茄酱1勺(大约10克)、生抽2克、盐3克、白糖2克、料酒1勺(约10克)、姜3片、蒜3瓣。

### 做法:

1. 龙利鱼解冻后切成小块,放入姜丝、料酒、胡椒粉,抓匀腌制20分钟。
2. 番茄表面划十字,放入热水烫10秒,看番茄表皮起皱后捞出去皮,然后切成小块。

3. 在锅内倒入冷水将鱼肉与姜丝一起放入,快开锅时关火,将鱼捞出放入温水中洗净。

4. 热锅后,倒入10克食用油,油热后放入蒜末炒出香味,倒入番茄块,翻炒片刻后放盐,等番茄炒软再加入番茄酱、生抽及两碗清水。

5. 待番茄汁烧开后,放入龙利鱼,大火煮到番茄汁收进鱼块,放入白糖提鲜,即可装盘出锅。

**遗失声明**  
●本人马剑遗失重庆隆超市保证金收据,金额:400元,收据号:NO.0014217,声明作废。  
●王彬遗失保险执业证,证号:00000550010100002019020824,声明作废。  
●伍元满中国人寿执业证遗失,身份证号码:500104198610142416,声明作废。  
●张艳萍中国人寿执业证遗失,身份证号码:500102199110167002,声明作废。  
●甘元兵中国人寿执业证遗失,身份证号码:500102198903084536,声明作废。  
●毛凌中国人寿执业证遗失,身份证号码:500102198707071754,声明作废。  
●陈燕中国人寿执业证遗失,身份证号码:512301198305043003,声明作废。  
●胡江中国人寿执业证遗失,身份证号码:500102198607094537,声明作废。  
●张文中国人寿执业证遗失,身份证号码:50022419880106102X,声明作废。  
●张秀莲遗失保险执业证,证号:02000650000080002015111282,声明作废。  
●徐运遗失保险执业证,证号:000076500000000201900099,声明作废。  
●吴正惠遗失保险执业证,证号:0200065001028012018101165,声明作废。