

# 游泳虽好 但并非人人适合

■ 王晓晴

游泳素有“运动之王”的美称,这主要得益于游泳能避免常规运动可能会对人体关节造成的损伤,而且健康益处多,老少皆宜。虽然说游泳有益身体健康,但并非人人都适合这项运动。

## 游泳带来9个健康变化

游泳是一项男女老少都可参加的运动项目,那些经常游泳的人,身体悄悄获得了以下健康好处。

### 合理锻炼肌肉和四肢

游泳可全面锻炼身体各部分肌肉,使体形匀称,肌肉结实。在协调全身肌肉的同时,也能增进肌耐力与灵活性,各招式的游泳动作,可加强手臂、胸部、臀部、腰腹、腿部等身体各处的肌群训练。

### 提高肺活量

游泳时呼吸频率要和动作有节奏地配合,迫使每次呼吸都吸得深一些,增强了肺组织的弹性和胸廓活动能力。

### 控制体重

水的传热性约为同温度空气的28倍,在水中热量散失比陆地快得多,能促进体内代谢过程和营养物质的消化与吸收。由于水中阻力较大,游泳时所消耗的热量更多。进行30分钟自由泳或仰泳,可以消耗约264千卡的热量。

### 有利于血管健康

英国谢菲尔德哈勒姆大学在《美国心脏病协会》杂志上刊登的研究指出,游泳等水上运动就如同给血管做按摩,有助降低心血管病发病风险。研究人员建议有心血管病的人可进行一些水上运动,但要注意运动量,循序渐进。

### 增强抵抗力

游泳时由于冷水的刺激,使人对气温变化的适应性增强,有利于人体免疫调节能力的提高。

### 帮助缓解便秘

长期进行游泳锻炼,能促进肠蠕动,缓解腹胀,还可辅助治疗便秘。

### 有益大脑健康

有研究显示,水下运动有助于改善血管健康,增加大脑血流量,提高认知能力。

### 有助青少年长个

成长中的青少年进行全面锻炼,适当做些力量练习,促使全身各处软骨新陈代谢处于相对旺盛状态,令全身匀称生长发育,可选择游泳等运动方式。

### 对于抗癌有好处

我国著名肿瘤外科专家汤钊猷曾提出观点:最好的抗癌运动就是游泳。实验证明,适度游泳可以有效延长癌症生存期,而过度游泳则适得其反。汤钊猷援引了科研文献发表的结果认为,适度游泳可以提高体内的多巴胺水平,但过度游泳则会降低多巴胺,而多巴胺具有抑制肿瘤和免疫调节作用。

## 游泳并不适合所有人

游泳虽好,但并不是所有人都适合,盲目进行反而会损害健康。以下几类人最好避免。

### 严重心脏病、高血压患者

游泳对心脏负荷要求较高,心脏病患者由于心肌收缩不力、心脏供血困难,易在游泳过程中昏厥。高血压病人血管弹性不足,被低于体温的泳池水一激,血管收缩,血压升高,易引起心绞痛甚至心肌梗死,或引发

### 脑血管疾病。

### 传染性疾病患者

患肝炎、传染性皮肤病、结膜炎、沙眼、足癣、肺气肿、肠道传染等疾病者,可能会加重病情。皮肤有破损的人最好也不要游泳,以防感染。

### 耳部患有疾病者

耳聋者中耳内调节平衡的器官会受到损伤,从而削弱身体平衡力。鼓膜穿孔者游泳,水会经鼓膜的穿孔部位进入中耳腔,引起急性中耳炎。

### 妇科病患者

患有妇科病时,往往自身生理状态较差,免疫力低下,池中细菌可能进入阴道,加重病情。处于月经期、孕期、产后2个月内的妇女也不要游泳。

### 空腹、饱腹人群

空腹游泳影响食欲和消化功能,也会因消耗过大而血糖过低,产生头晕乏力。饱腹游泳也影响消化功能,可能发生胃痉挛、呕吐、腹痛等情况。

### 喝酒后的人

酒后人体中枢神经麻痹,心脏收缩功能降低,此时游泳会产生恶心、头晕、呕吐等症状。此外,酒后血管扩张,体温迅速流失,能量消耗加快,易溺水。

需要注意的是,游泳前热身要充分。入水前可以用手按摩腹部数分钟,用少量水擦胸、腹部及全身,以适应水温,如果在水中发生腹痛应立即上岸休息一会。游泳时间应控制在2小时内,时间过长,身体产生的热量低于水中散去的热,体温调节功能遭到破坏,造成皮肤青紫、嘴唇发黑,身上起“鸡皮疙瘩”,甚至抽筋。游泳后身体尚未恢复正常状态,不宜立即洗澡,应休息十分钟再洗。



## 严重过敏反应可危及生命

新华社北京电(记者 田晓航)2021年8月9日至15日是我国第六个“中国过敏防治周”,今年的主题是“健康中国行动,防治严重过敏反应”。在北京协和医院等单位8日举办的“中国过敏防治周”公益活动中,权威专家表示,严重过敏反应可危及生命,每个国民均应了解严重过敏反应的急救知识。

北京协和医院变态反应科教授、中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳介绍,严重过敏反应是一种速发的、可以危及生命的全身性过敏反应,其临床特征为致命的呼吸系统阻塞或循环系统衰竭,部分患者可以没有皮肤症状和循环系统的症状。严重过敏反应的发病率为每年每10万人50至120例,其中儿童的发病率为每年每10万人1至670例。其常见诱因是药物和食物,食物是儿童严重过敏反应最主要的诱因。

严重过敏反应有哪些临床症状?据介绍,患者暴露于某种过敏原后,通常在30分钟内出现全身皮肤瘙痒、潮红、风团样皮疹、水肿,或呼吸

困难、喘息、声音嘶哑、喉头水肿、腹绞痛、恶心、呕吐、视物模糊、晕厥、血压下降、意识丧失、大小便失禁、呼吸循环衰竭甚至死亡。

“这些症状可以部分出现,也可以全部呈现;可以从最初的皮肤症状开始,在数分钟内迅速发展为致死性的窒息或循环系统衰竭。”尹佳介绍,90%的患者最先出现皮肤黏膜症状,表现为手心、足心、头皮痒,紧随其后就是全身皮肤潮红、瘙痒和水肿。在进食或应用某种药物后如果立即出现上述症状,通常预示严重过敏反应即将来临。

“应对严重过敏反应,治疗是关键,预防是基础。”尹佳说,肾上腺素是治疗严重过敏反应首选的一线药物,及时应用可以挽救生命。其使用方法首选肌肉注射,不提倡皮下注射和静脉注射。患者宜随身携带预充式的肾上腺素笔,遇到紧急情况可以拔出笔帽,隔着衣服在大腿外侧肌肉丰富区自行注射。一旦诊断严重过敏反应并抢救成功,后续应由变态反应医生详细分析并诊断诱因,防止严重过敏反应再次发生。

## 孩子出现骨密度低怎么办

所谓骨密度,就是单位体积内骨矿物质的含量。骨密度是陪孩子一起“成长”的。如果孩子出现骨密度低怎么办?不要过于担心,从以下四点做起:

### 1. 保证钙和维生素D摄入

1-18岁的健康孩子维生素D推荐摄入量:600IU/天。健康孩子钙的生理需要量为500mg/天,补充应优先考虑“食补”。膳食中的钙具有更高的生物利用度(好吸收),尤其是乳制品。从童年时期开始习惯食用乳制品,有利于帮孩子养成终身健康的饮食习惯。

### 2. 维持中等强度的运动

适当运动可以刺激生长板,使骨骼承受一定的压力,加速骨骼生长,提高骨强度和骨韧性,如跳绳、抬高腿等。需要注意的是,运动强度中等即可。

### 3. 控制体重

相比正常儿童,肥胖儿童的骨骼一直在承担超负荷的工作量,长此以往,不仅骨骼健康受到影响,骨折的风险也会增加好几倍。

### 4. 低钠饮食

高钠饮食会增加钙流失,从而影响骨骼健康。  
(来源:重庆儿童健康与疾病科普基地)

## 粗粮,幼儿要少吃

■ 于康

幼儿的消化吸收能力比较弱,食用过多的粗粮容易引起消化不良。过多的粗粮还会影响钙、铁、锌等矿物质的消化吸收,对孩子的生长发育不利。

因此,建议3岁以下的幼儿要少吃粗粮,在给孩子的饮食中添加粗粮

时,也应该“粗粮细做”,如用加工得很细的玉米面熬粥。对于3岁以下的幼儿,建议每周吃粗粮不要超过2次,每次不要超过25克(生重)。

给孩子吃杂粮最好的方法是粗细搭配,如大米和小米混合熬制的二米粥。