

漫談保健

游泳健身

南西

炎炎夏日，最先想到的必是游泳！尤其暑假期間；各種年齡層的學生們泡在水中，有的練習仰泳、有的練蝶式、蛙式、自由式、花式……自得其樂！

「游泳」是不分年齡、性別的，所以游泳池中常可看到家長帶著小Baby來練習游泳，當然；也有八、九十歲的長者，若生龍活虎般，使出各種水中招術。偶而也會看到一群殘障人士們；坐著輪椅由教練在旁指導游泳技巧，學習的精神實在是令人感動！

游泳是全身運動，值得推廣！好處有：

（一）學會後必要時；可增加求生自救機會，又可救人。

（二）對心肺有幫助……游泳過程中血管擴張，血流加速，心肺功能會自然增強，游泳亦是有氧運動，改善和提高肺活量的有效手段之一，能增強抵抗力提升免疫力……等等。有很多常在鍛鍊的人，由於體溫調節功能改善，甚

至於冬泳都不易傷風感冒。

（三）在水中運動……由於減少了地面運動時地對骨骼關節的衝擊性，降低骨骼的磨損傷害率。

（四）肌膚與細胞透過溫差刺激及水的按摩過程中，不僅可以幫助身體散熱，使人覺得涼快、舒服。而且細胞會活化，所以常游泳的人看起來會比實際年齡年輕、有活力。

（五）游泳可以使全身鬆弛而舒展，使肌肉線條得到全面均勻協調的發展，並能有效的控制體重（當然也要配合飲食）。

（六）沒有運動傷害的問題。

看了以上洋洋灑灑一大篇的好處，你是否心動了呢？心動不如行動！

只要準備泳衣、蛙鏡、泳帽、毛巾、沐浴用品即可。

別猶豫了，現在就開始吧！

※※※※※※※※※※※※※※※※※※

附註：

游泳是一種適合任何年齡層選擇的低衝擊性運動，可促進心肺功能，因此小孩的氣喘症狀可因游泳而減輕，目前台灣平均每三人之中，就有一人罹患氣



喘病，若兒童有持續頻繁的打噴嚏及流鼻水症狀，早期發現時，可藉由訓練兒童游泳來調整呼吸，根除氣喘的機率很大。

對於肥胖的兒童，除了飲食控制之外，應以耐力運動為主，游泳就是一個很好的選擇。至於幼兒，可藉由專為兒童設計的游泳課程，提供孩子多元有趣的知覺動作整合訓練，可幫助健全的生理及心智發展。

孕婦游泳，將有助於減少孕期不適的症狀，並且協助生產的順利，又能控制孕期體重、增加免疫力。建議最好在滿二十週後再下水，但若有早期破水、呼吸困難、心悸、不正常陰道出血等症狀則不宜下水。

老年人常見骨骼疾患，游泳有水療的效果，可以減輕疼痛及關節的僵硬，改善肌耐力，促進心肺功能，規則的運動還能使血壓及血脂肪下降，改善醣類代謝，並促進胰島素的分泌，對增進老年身體健康很有幫助，好處說不盡。