

关于游泳，这些误区你知道多少？

随着浙江运动员在2024年巴黎奥运会游泳项目中的精彩表现，一股强劲的游泳热潮迅速席卷各地，极大地激发了民众对游泳运动的浓厚兴趣和广泛参与的热情。游泳作为一项全身性运动，其锻炼效果和健康益处广受认可。然而，关于游泳，网上也流传着许多极具争议的说法：清晨去冬泳，强身健体的效果最好；公共泳池的水特别脏，会让人感染性病；只要体力好，就能游得足够远……这些说法的真实性如何？今天我们就来聊聊游泳安全那些事儿。



流言

会游泳、水性好，就不会溺水？

真相：

- 这个说法是错误的。虽然有关统计数据表明，溺水者中不会游泳的人占大多数，但其中也不乏会游泳的人同样遭遇了溺水。
- 会游泳的人，往往更喜欢挑战泳池以外开放的水域，但这里通常是最容易出现溺水事件的场所。首先，野外水域长期被水浸泡，多带有青苔，相对湿滑，踩上去极易滑倒。其次，许多河流的河床高低不平，河水也深浅不一，一不小心就会踏入深水区。另外，水下可能存在乱石、暗流和水草，一旦被划伤或缠住，就很难脱身。而且，野外的水，温度也具有层次性，可能只是表面暖和，但水越深温度越低，肌肉受到低温刺激时就会出现痉挛，也就是抽筋。因此，在野外游泳存在极大的安全隐患。最重要的是，野外人烟稀少，一旦遭遇危险，很难在第一时间得到救援。

流言

水浅的地方淹不死人？

真相：

- 这个说法是错误的。即使在水浅的地方，人的口鼻也可能被水堵住，不能正常呼吸，导致溺水事件发生。
- 网上有许多类似的新闻：有人游泳时在浅水区不幸溺亡，但浅水区的水深可能只有他身高的一半。
- 这是因为，当突然掉进泳池或在泳池中突然跌倒时，人们往往会由于惊慌失措而难以站起身，当口鼻都浸入水面时，不但无法发出声音呼救，可能还会在一瞬间出现大脑空白、意识模糊的状态，从而难以自救和求救。
- 鉴于此，即便是在水浅的地方，游泳时也不能掉以轻心，尤其是带小孩子游泳时，更要格外注意。

流言

公共泳池很脏，会让人感染性病？

真相：

- 公共泳池让人感染性病的发生概率微乎其微，性病的传播需要一定的条件，而泳池基本上不具备这些条件。
- 性病主要包括淋病、梅毒、艾滋病和尖锐湿疣。
- 诱发淋病的淋病奈瑟菌只能在二氧化碳充足的环境中传播，而水中的二氧化碳比例明显很难满足这个要求。
- 梅毒主要通过性接触、母婴和血液传播，这是因为诱发梅毒的梅毒螺旋体需在活细胞内繁殖。
- 艾滋病病毒通常也只能在人体内存活，一旦进入外界，它们很快就会失去活力；尖锐湿疣也一样，一般情况下只能通过性行为传染。

流言

喝酒后兴奋，能游得更远？

真相：

- 不准确。喝酒后游泳，会大幅度增加意外风险。
- 主要原因有二：
 - 一是酒精会刺激大脑，麻痹中枢神经系统，导致意识模糊，行动也难以自控。下水之后若无法控制自己的行动，危险可想而知。
 - 二是酒精进入人体后主要通过肝脏进行代谢，这个过程会消耗大量能量，而葡萄糖则是能量的重要来源。同时，酒精还会促进胰岛素的分泌，加快糖分的溶解。
- 过量饮酒后，体内储存的葡萄糖如果被消耗严重，就可能会出现低血糖，头晕目眩，此时游泳，就很有可能出现意外。

流言

清晨去冬泳，效果最好？

真相：

- 不准确。清晨冬泳的确有一些好处，但同时也存在许多问题。
- 清晨时刻，空气新鲜，河岸和海滨的负氧离子含量较高，不过，此时气温较低、光照较少，水温往往也比较冷，人体在刚起床后如果忽然受到刺激，会容易出现意外。
- 夜间冬泳，光照不足，同样容易导致事故。所以，冬泳最好的时间段，是在中午，此时日照充足，水温也相对合适。

流言

夏天去海边游泳，不用做防晒？

真相：

- 一些人认为，在水里游泳接触不到太阳，所以根本不用涂防晒霜，其实，这个想法是错误的。
- 阳光中包含大量紫外线，它的强度会受到臭氧层厚度、云层变化和地面反射等因素的影响，海边空气相对纯净，对紫外线的遮挡能力较弱，而海水和沙滩还会对太阳光进行反射，加大紫外线的威力。另外，夏天的紫外线强度会达到全年最高。
- 两者一结合，夏天海边绝对是紫外线最强的地方。很多人去海边游泳，穿的泳衣基本不会把皮肤裹得严严实实，而在游泳时，皮肤也会时不时暴露在水面之上，所以，夏天去海边游泳，一定要涂些防晒霜。否则，很可能导致皮肤晒伤。

流言

只要体力好，就能游得远？

真相：

- 这是一种误解，游泳是一种有门槛的运动方式，体力再好，也需要循序渐进地练习。
- 目前国际上公认的规范泳姿主要有蛙泳、蝶泳、仰泳和爬泳。用不规范的泳姿来游泳，可能会在短时间内大量消耗体力。
- 在陆地上进行跑步、骑车等锻炼时，如果体力不支，还能随时停下，但在水中，却没法立刻中止，稍有不慎，就会出现意外。
- 如果是游泳初学者，最好量力而行，在使用规范泳姿的前提下一点一点去突破距离。

流言

吃饱饭体力好，这时去游泳更好？

真相：

- 饭后游泳并没有明显好处，不建议饱腹游泳或者空腹游泳。
- 饮食过后，人往往会有倦意。有研究发现，人体分泌的胆囊收缩素会在饭后两小时内明显提高，同时，饭后血糖升高会引起食欲降低和胰岛素分泌，而胰岛素还会进一步促进褪黑素的形成，这三者都会让人犯困。
- 另外，在进食过后，人体血液会向胃部流动，此时，如果强行运动，会让血液再次回流至四肢，造成身体不适。
- 空腹游泳同样不可取。游泳会极大消耗人的体力，此时，身体内的糖原供应不足，就可能引起低血糖，导致出现头晕目眩症状。建议，最好在饮食一小时后再进行游泳运动。

流言

游泳时可以戴隐形眼镜？

真相：

- 游泳时最好不要戴隐形眼镜，不但容易丢失，还可能对眼睛造成损伤。
- 首先，在水中，隐形眼镜可能会随着水流的冲击发生移动，从而刺激角膜上皮。
- 其次，泳池的水中有大量微生物和细菌，为了抑制细菌，工作人员会在水中加入化学物质，而人们佩戴的往往都是软性隐形眼镜，它不但会吸收水中的化学物质和微生物，还可能让水进入眼睛和镜片，进而刺激角膜，造成眼部感染。

流言

游泳后眼睛发红，是泳池尿液过多所致？

真相：

- 不准确。尿液是导致眼睛发红的其中一个因素，但不是唯一原因。
- 人体尿液中96%都是水，其余还有尿酸、肌酐等人体代谢物，但它们并不会直接给眼睛带来影响。
- 为了让泳池保持卫生，游泳馆会在其中添加氯，这也是泳池气味的来源，真正让人在游泳过后眼睛变红的，其实是尿液、汗液、污物等含氮化合物与泳池水中的氯结合而成的含氮挥发性物质。
- 因此，为了尽可能让眼睛少受到刺激，游泳时还是尽量戴上泳镜吧。

