



能解暑还能减肥护肤保持身材

夏天来了咱们都去游泳吧

□谢成



游泳不仅同许多体育项目一样,对多种慢性疾病有一定的治疗作用,而且还有其独特的治疗价值,可以增强抵抗力,增加心肺功能等。特别是对那些爱美的女孩子,游泳是夏季玩乐的最好选择之一,因为游泳可以减肥,还能护肤,增大胸围,还能健美体形。游泳时身体直接浸泡在水中,水不仅阻力大,而且导热性能也非常好,散热速度快,因而消耗热量多。就好比一个刚煮熟

的鸡蛋,在空气中的冷却速度,远远不如在冷水中快,实验证明:人在标准游泳池中跑步20分钟所消耗的热量,相当于同样速度在陆地上的1小时,在14度的水中停留1分钟所消耗的热量高达100千卡,相当于在同温度空气中1小时所散发的热量。由此可见,在水中运动,会使许多想减肥的人,取得事半功倍的效果,所以,游泳是保持身材最有效的运动之一。

人在游泳时,通常会利用水的浮力俯卧或仰卧于水中,全身松弛而舒展,使身体得到全面、匀称、协调的发展,使肌肉线条流畅。在水中运动由于减少了地面运动时地对骨骼的冲击性,降低了骨骼的老损机率,使骨关节不易变形。水的阻力可增加人的运动强度,但这种强度,又有别于陆地上的器械训练,是很柔和的,训练的强度又很容易控制在有氧域之内,不会长出很生硬的肌肉块,可以使全身的线条流畅,优美。

据测定:游泳时人的胸部要受到12-15公斤的压力,加上冷水刺激肌肉紧缩,呼吸感到困难,迫使人用力呼吸,加大呼吸深度,这样吸入的氧气量才能满足机体的需求。一般人的肺活量大概为3200毫升,呼吸差(最大吸气与最大呼气时胸围扩大与缩小之差)仅为4-8厘米,剧烈运动时的最大吸氧量为2.5-3升/分,比安静时大10倍;而游泳运动员的肺活量可高达4000-7000毫升,呼吸差达到12-15厘米,剧烈运动时的最大吸氧量为4.5-7.5升/

分,比安静时增大20倍。游泳促使人呼吸肌发达,胸围增大,肺活量增加,而且吸气时肺泡开放更多,换气顺畅,对健康极为有利。

人在游泳时,水对肌肤、汗腺、脂肪腺的冲刷,起到了很好的按摩作用,促进了血液循环,使皮肤光滑有弹性。此外,在水中运动时,大大减少了汗液中盐分对皮肤的刺激。

游泳是在阳光、空气、冷水三

浴兼并的良好的自然环境中进行的体育运动项目,从而集中了阳光浴、空气浴和冷水浴对人的所有疗效。游泳锻炼是一种全身性的锻炼,因而它对疾病的治疗也是一种综合性、全身性的治疗。通过游泳锻炼,可增强人体神经系统的功能,改善血液循环,提高对营养物质的消化和吸收,从而能增强体质,增强对疾病的抵抗力,并获得良好的治疗效果。



天热了游泳解暑吧

看看岛城各大浴场盘点

青岛市区之内的海水浴场从栈桥风景区到石老人风景区之间,沙滩及游泳水域面积较大、有名气的浴场有五处,由西向东依次是第六海水浴场(紧挨栈桥西侧)、第一海水浴场(汇泉湾浴场)、第二海水浴场(太平湾西侧)、第三海水浴场(浮山湾西侧)、石老人海水浴场(青岛市区沿海最东端)。

这些海水浴场之间有多条沿海公交车路线运营,交通非常方便。实际上,除了石老人海水浴场距离市中心较远外,其余四处海水浴场之间相距不远,车程不过半小时,其间又有沿海木栈道将几处海水浴场串连起来,沿着木栈道在海边行走,几乎一步一景,步移景变,形成一道特别靓丽的风景线。

青岛的海水浴场大都海滩辽阔,沙滩细软,岸坡缓坦。当数第一海水浴场名气最大,设施最全最先进,游客人数也最多。第一海水浴场沙滩东西绵延一华里多,宽20多米。距岸几十米处的水深不过二、三米。从沙滩到防鲨网,有300多米宽的游泳水面。历史上的夏季适泳季节,浴场曾经有过30万人入浴的惊人纪录。



青岛市区的海水浴场,以石老人海水浴场最大,东西长1100米,沙滩平缓宽阔,沙细水清,总面积达20万平方米,可轻松同时容纳10万以上游人下海嬉戏或畅泳。石老人海水浴场还适宜开展多种沙滩、水上竞技活动。由于游客相对较少,是一处比第一海水浴场更显天然、轻松的休闲场所。

石老人海水浴场位于青岛石老人国家旅游度假区内,西至市区五四广场5公里,东距崂山20公里,北至青岛空港17公里,附近酒店、购物、休闲场所及设施配套完备。一年一度的青岛国际啤酒节最大主会场就设在浴场以北200米,每年夏天这里的海滨内外都是欢乐的海洋。

青岛市区的其它几处海水浴场沙滩及水域面积都较小。第六海水浴场与闻名遐迩的青岛栈桥连为一体,场地狭小,仅能容千余人海浴。但蓝灰色的海水、沙滩上五颜六色的泳衣与鲜艳的各色遮阳伞、著名的栈桥公园及岸边林立的高楼大厦等,却以清澈的蓝天浮动的白云为背景,组成青岛最具特色与代表性的城市景观。



第二海水浴场位于号称“万国建筑博物馆”的八大关景区海滨,在海上畅泳时一转身就能看到名闻遐迩的八大关著名代表性建筑——花石楼秀立于浴场东岸岬角的绿树丛中。

第三海水浴场是青岛唯一朝东方向的浴场,南侧紧傍郁郁葱葱的太平角,浴场背后为大片疗养区,幢幢别墅小楼掩映在绿树浓荫中,幽雅静谧。而站在海滨沙滩上朝东眺望,股红色的“五月的风”青岛城市标志醒艳夺目,正在建设的浮山湾2008年奥运会帆船赛场馆宏伟建筑历历在目。

青岛市区的海水浴场除第二海水浴场外,其它几处均为开放式浴场,二浴的门票仅为2元,好像收验也不那么严格,只

在入口海滨步行道上设了一处收费点,票务人员对沿海岸边礁石下面走进浴场的游客不闻不问,任其自由出入。

青岛市区海水浴场的收费项目主要有淡水冲浴、泳具租赁、物品保管等项目。

租赁游泳圈价格5元不限时。

更衣室淡水冲浴,条件有所差异。有凉水冲浴有温水冲浴,有的提供毛巾肥皂,有的提供休息室,价格4-38元不等。泳客的现金及贵重物品可以租用电子保管箱,较大物品可以租用保管柜,收费10-15元不等。

收费项目各浴场明码标价,收费标准由青岛市物价局统一规定。碰到有人宰客,游客可立即向浴场管理部门投诉。

夏天游泳 注意事项

炎热的夏天游泳是最热门的活动,除了室内室外游泳池,还有迷人的海滨、河流和小溪,但是欢乐享受之余,也请特别注意其中所潜藏的危机,事前多一分准备和考量,就可以带给我们无限的欢笑,更可以避免一些不必要的不幸和遗憾。

夏天游泳注意事项很多,应从多方面来考量,在此简单介绍:饭后、饮酒不宜游泳。

有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳。

感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。

雷雨的天候不宜游泳。

水温太低,太凉不宜游泳。

游泳时禁止与同伴过份的开玩笑。

不要随兴下水,特别是野外。

风浪太大,照明不佳不要游泳。

不明水域不要游泳、跳水。

水浅、人多不可跳水。

要在有救生员及合格场所游泳。

下水前先做热身运动。

下水的装备要带全,一定要带泳镜。

水中切忌慌、乱,如遇抽筋,请保持冷静,改用仰漂。

