

老人冬泳腿部抽筋险出意外

幸好两位朋友及时把他拉上岸,才化险为夷

本报12月3日讯(见习记者 王昊) 随着冬季来临,冬泳成为许多人锻炼的选择,尤其是很多老年人对此乐此不疲,但是冬泳并不适合每一个人。2日,一位老人夜间与朋友冬泳出意外,幸好朋友及时救助才化险为夷。

3日上午,记者接到热线电话称,2日晚一老人夜间和朋友在中海冬泳,在游泳过程

中突然腿部痉挛,幸好位于浅水位置且朋友就在附近,老人才被迅速转移至岸上。

随后,记者联系到当事人齐先生。齐先生告诉记者,他已经59岁了,接触冬泳有近一年的时间,“因为自己长年在办公室工作,缺乏锻炼,身体一直不太好,常年患有高血压。后来,经人推荐学习冬泳,刚开始感觉不错,特别是

听人说长期冬泳可以治疗糖尿病和高血压等老年人慢性疾病,所以此后不光自己参加冬泳,还经常叫上几个朋友来一起冬泳。”

2日晚,齐先生再次约上几个朋友去中海冬泳,就在刚刚离岸游出几米的距离时,突然感觉腿部传来了剧烈的酸痛感,齐先生马上向身边朋友呼救。“幸好当时俩哥们离我

就是几步距离,他们马上左右夹着我的胳膊拉我上了岸,不然后果不堪设想。”齐先生说。

当记者询问齐先生,是否了解一些冬泳的自我保护常识时,齐先生表示自己只是觉得冬泳是一项很不错的健身保健运动,只要不进入深水地带游泳,就不会出现什么意外。

相关链接

心脑血管疾病患者不宜冬泳

记者就老年人冬泳一事向滨州市人民医院主治医师徐传伟咨询,徐医师告诉记者,冬季来临气温降低,虽然冬泳有许多好处和巨大的健身价值,但对人体刺激也非常大。因此,冬泳必须严格遵循科学的方法。

“并不是所有的人都适合冬泳,即使平时身体健康的老人们,在冬泳之前也应该检查一下血压、体温等生命体征。”徐医师说,如果常年不做身体检查,对自己的身体状况,疾病情况不了解,或者运动量、运动方式不当,不但不会带来锻炼的效果,有时反而导致疾病的发生,甚至会发生意外事故。

气温降低时或机体处于寒冷刺激时,肢体会血管收缩,心率加快,心肌耗氧量增多,心肌容易发生缺血缺氧,引起心绞痛发生。另外,低温时血小板易于凝聚,血液黏稠度增加,容易形成血栓而造成心肌梗塞或脑血栓。所以,存在心脑血管疾病的冬泳爱好者不宜盲目投入到冬泳运动中。

徐传伟告诉记者,如果在冬泳时发生小腿抽筋,一定不要慌张,可以用仰泳姿势仰卧水上,用手扳住抽筋腿脚的大拇指,用力向身体方向拉,用同侧的手掌压在抽筋腿的膝盖上,帮助膝关节伸直。 本报见习记者 王昊



3日,几名冬泳爱好者在中海试水。 本报见习记者 王昊 摄

方舟集团 ——滨州投资管理专业机构——

公司注册代理 公司财务代理
承兑汇票服务 银行存款冲量

百度搜索:滨州方舟 专业 快捷 诚信

山东方舟投资有限公司 电话: 5168222 3393222
地址: 黄河五路543号粮食大厦

#93 一次说走就走的旅行

#49 肆无忌惮的购物

#79 尽情跳一夜



新K2 魅力登场

魅力是什么?魅力是投射式前大灯的夺目设计,是LED日间行车灯的安全实用,是新型方向盘、超级仪表盘带来的舒适驾控体验。魅力,就是新K2和你一起开启的全新生活!



东风悦达起亚汽车有限公司 400-799-0000 www.dyk.com.cn

博兴直营店:博兴深发物流园中段东风悦达起亚直营店
无棣鑫汇汽贸:无棣县205国道与新大济路交汇处向北50米;
阳信天宇汽贸:阳信县新汽车站向南200米路东;
阳信伟业:阳信县新车站南邻;
惠民鑫顺通:惠民县大于十字路口西南角;
沾化恒通汽贸:沾化县泊头镇泊头街北首路东;

销售电话: 15715431911
销售电话: 0543-5079918
销售电话: 0543-8432888
销售电话: 0543-6882508
销售电话: 0543-5337981、5337982
销售电话: 0543-7658555

销售热线: 05430-3479777、3479535 售后服务电话: 0453-3479718
地址: 205.220国道交汇处(东方红路口)向东500米路北 客服热线: 0543-3479552

新K2
魅力锋行派



东风悦达·起亚