

# 谈谈宝宝游泳这些事儿

三伏天来临,想让宝宝安全健康地运动运动,少不了游泳这一项。游泳是最适合孩子的运动之一。最近不少家长提到关于儿童游泳方面一些具体而微的问题,比如,多大的宝宝可以开始游泳?体质弱的宝宝能游泳吗?为什么宝宝一游泳回来就咳嗽、生病?湿气重的宝宝游泳,会不会加重湿气?游泳,真的适合所有宝宝吗?针对这些问题,今天就来谈一谈。

## 游泳让全身的气血活络起来

宝宝天生是“少阳之体”,稚阴稚阳。给小儿补阳气的好方法,自古就有“动则生阳”的理念。只是,运动不能过于劳累。其中,游泳是比较少有的,可以让全身得到锻炼的运动。

**促气血。**游泳能有效促进全身肌肉的血液循环,由此疏通全身的脉络,使气血通达。不少家长反映,宝宝游泳完后,往往饭量大一些,晚上也睡得更香甜——就是气血通达的效果。游泳还能增强宝宝免疫力,解决脾胃不和、气血不通、经络不畅等问题。生病的几率也会减少一些。

**护脊椎。**游泳还能对宝宝的脊椎起到保健作用。游泳时,脊椎是舒展开的。作为“统督一身之阳气”的脊椎督脉,在游泳时经由水流刺激,能达到保健效果,阳气自然能健旺、抒发。其中的原理,和用小儿推拿捏脊补阳气是相通的。此外,坐姿、站姿不好、整日歪歪斜斜的宝宝,也能通过游泳纠正。

**更安全。**相较于其他的地上运动,游泳不会过于剧烈。过敏体质、易感生病的宝宝,也适合通过游泳强身健体。游泳时,水如同妈妈的怀抱一样,柔和地护住全身。不像地上运动容易产生肢体碰撞、关节损伤、摔倒骨折等意外。在水温、水压、浮力和水波的共同作用下,宝宝的心肺功能、听觉、触觉、平衡觉都能得到很好锻炼。



## 游泳前,这些注意事项不能忽略



不过,在带孩子游泳前,有一些必须注意的事情,家长要多留心。

**1.时机。**暑气盛,恰好能中和水中的阴凉。从端午之后到立秋之前,是儿童游泳的最佳时期。有的家长怕白天太阳晒,喜欢带宝宝夜泳。晚上气温比白天低,尤其是在户外泳池,出水时皮肤遇风后毛孔紧闭,达不到出汗排寒补阳的效果,也更容易被寒邪侵体。所以,一天中最佳的游泳时间,最好避开温度较低的夜晚和太阳直射的中午,尽量在白天、无风时,且在饭后至少40分钟后游泳。学龄前儿童游泳,注意气温不能低于24℃,水温不应低于22℃。

**2.场所。**必须杜绝孩子在溪流、水库以及不是正规泳池的地方野游。同时,家长应替宝宝选择水质好的正规泳池。细心的家长,甚至要去了解泳池多久换一次水,并观察泳池的水质。条件允许的情况下,7岁以下的孩子尽量选择恒温泳池。如果泳池人群比较杂乱,体质弱的宝宝就要注意,避免传染病通过水介质传播。

**3.年龄。**宝宝年龄越小,在水中停留的时间应该越短。出生后第3周起,宝宝可以在有资质、有专业指导的正规婴幼儿泳馆,带婴儿专用颈圈游泳。注意家长全程必须有效陪伴,做到“眼不离娃”,同时注意颈圈的安全性。刚开始,可在温水中练习10—15分钟,随着年龄增长,时间可以逐渐变为20—30分钟。即便是6岁以上的大孩子,最长游泳时间也不宜超过1小时。像蛙泳、仰泳等正规游泳姿势,也建议在孩子6岁之后、胸背肌发育完善再开始学习。6岁之前的“游泳”,主要以带着游泳圈在水中走走停停地划水为主。

**4.准备。**儿童的身体体温调节能力相对较差,游泳前必须做好准备运动,并用池水泼或擦身,逐渐接受水温。游泳后最容易受寒,无论是常年开着空调的室内泳馆,还是户外泳池,起来后稍不注意就容易感冒。小孩子最容易受凉的时候,就是从水池上岸后的那一瞬间,所以起来时要马上用大毛巾围住身体保暖,及时擦干身体再去清洗,最后换上干爽衣物。如果宝宝游泳时觉得冷,露出水面的皮肤起了“鸡皮疙瘩”,就证明身体产生的热低于水中散去的热,再游下去会着凉的,此时就要立即上岸。

## 哪些宝宝不适合游泳?

**1.宝宝体质弱,一游泳就生病,是不适合游泳吗?**

体质弱的宝宝,如果想游泳,需要看准时机。内邪比较盛、抵抗力较弱、将病未病而家长不知情的时候,宝宝去游泳,就很容易生病。

当宝宝有这些情况,暂时不适合去游泳:积食状态下,舌苔厚腻、口气很大,睡眠、大便都不太正常;生病初愈,抵抗力低下。病愈后2周再游;有皮疹、痱子、结膜炎,患传染性疾病时。

**2.气虚、阳虚宝宝能游泳补阳气吗?**

有一种说法称,水属阴,气虚、阳虚的宝宝在水中更容易消耗阳气。这类宝宝是否能游泳,其实还是要看宝宝能否适应游泳的强度。如果一下水就感到很累,证明这项运动消耗的阳气还不及运动生成的阳气,就不适合游泳。

这样的宝宝,可以先从简单的散步、爬山开始,逐渐增强体质,再下水游泳。

**3.湿气重的宝宝游泳,会不会加重湿气?**

宝宝游泳如果生湿,多因先受了寒,并不是因为泡在水里,皮肤吸收多余水分造成的湿。不当的游泳习惯导致宝宝受寒,阳气受损,无法温煦脾阳,脾阳不能很好地运化水湿,才会在体内形成湿气。所以,只要控制好游泳时间,避免着凉,湿气重的宝宝也能通过游泳排寒祛湿。

如果不放心,宝宝每次游泳过后,可以用生姜、艾叶或紫苏水泡脚,还可以定期喝一些驱寒的茶,并用艾灸祛湿暖中。



## 三伏天来临

7月16日进入三伏天,各种场所的空调早已开启,时刻与高温和闷热作战。但伴随空调吹来的不止是凉风,还有各式各样的“空调病”。那么,如何正确使用空调,拥有“清凉一夏”呢?

### 多器官反应,症状因人而异

“空调病”的症状众多,也因人而异,虽然不是一个具体疾病,但其表现与多种疾病症状相似,呼吸系统、消化系统、关节肌肉和神经系统最易受其影响。首先是上呼吸道问题,主要表现为喉咙不适、流涕、咳嗽、咳痰等症状;其次,还可能出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道不适症状;更为严重的还可引起口眼歪斜等面部神经问题。

此外,年纪大的人长时间待在空调房间内,肌肉关节受凉,会引起关节疼痛等症状。有些女性还可能出现月经不调、痛经等。

### 科学使用空调,正确防暑降温

#### 1.保证室内空气流通

空调房间的密闭性强,空气流动性差,长时间不开窗,阳光不足,非常容易滋生致病微生物。因此,要定时关闭空调,开窗通风换气。

#### 2.做好空调清洁保养

空调的风道、风口、滤网会积累尘土和病菌,易引发人体感染。因此要做好空调的清洁和保养,防止微生物滋生。

#### 3.合理设置空调温度与湿度

室内外温差较大,会造成人体的生物节律及自主神经功能紊乱。因此,室内外温差以不超过5℃为宜,室内温度不低于26℃,相对湿度保持在40%~60%。

#### 4.配合自然植物防暑

室内绿植不仅能有效地遮光避阳,经过光合作用释放出来的氧气具有净化室内空气的作用。同时,用绿色植物也能平和情绪,达到双重降温的效果。

(本版稿件均据科普中国网 图片均为资料图片)

## 小心得「空调病」

创国家卫生城市  
建乐山美好家园

# 为了变瘦 只吃素食? 疫情期间不要这样做

盛夏时节,很多女性朋友为了穿上美美的裙子而选择努力减肥,最常见的减肥方式之一就是吃素食。但是今年的夏天有些不一样,疫情期间,全素食是否可行?是否会对我们的抵抗力产生一定影响?

首先,全素食并不可行。因为蛋白质是免疫细胞不可或缺的营养底物,充足的蛋白质可以增强机体的免疫力。而动物性食品是人体优质蛋白、脂类、脂溶性维生素和矿物质的主要来源,如果只吃素食,不吃肉、蛋、奶,将会导致身体缺乏多种重要营养元素,陷入营养不良。比如,肉、蛋、奶里面含有人体所需的维生素B12,素食里并没有,如果只吃素,就

会缺乏维生素B12,还会缺钙,甚至容易导致贫血、消化道黏膜发炎和骨质疏松等一系列问题。

另外,动物性食品中正规的瘦肉、奶、蛋、鱼中的蛋白质都富含8种人体必需氨基酸,而植物性食品中氨基酸的组成往往不够全面。所以,饮食还是要荤素搭配,每天应坚持吃500g(1斤)以上的蔬菜、1个鸡蛋和

50—100g(1—2两)瘦肉。

同时,我们还要注意谷物、豆类食品的摄取,少吃肥肉、烟熏和腌制食品,少吃高盐和油炸食品,多喝水,促进机体的新陈代谢,增强机体免疫力和抵抗力,减少基础疾病。

总之,饮食搭配不要极端,需要合理健康、均衡膳食,这样才能有一个对抗病毒的好身体。

科普园地  
乐山市科学技术协会 协办



# 共同战“疫”

【工作场所篇】

勤通风 常清洁  
戴口罩 少聚集  
手勤洗 别大意

### 特别提示:

积极配合工作场所疫情防控各项要求,如有发热、乏力、干咳等症状,应及时报告并就医。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作