

夏天来了，我们可以干点啥？
躲在空调房里“叹”冷气？很不天然：
咬冰棍咬到卡嘣直响？当心牙疼胃也疼；
背上背囊去露营？蚊虫叮咬伤不起；
……

左右为难，还犹豫什么？游泳去吧！
一年四季，只有夏天的水最宜人。
纵使骄阳似火，泡在水里也不怕。
而习惯了在陆地上直立行走的我们，
变成水里的一条鱼，该是怎样的快

乐？！
什么都不用想，
就这么自由自在、畅快地游来游去。
享受水的清凉、温柔、宽广。
所谓“鱼悦”，就是这么简单。



A 游泳，有让你愉悦的N个理由

经常看手机报的人，一定很熟悉这句话：“寡人”是我，我就是“寡人”。“寡人”最近纠结的乃是某某事儿。今天，咱们也现学现用，跟大家纠结一下游泳的事。

夏天到了，最近大大小小的游泳馆、游泳班争相开放，着实吸引了不少游泳爱好者。与此同时，犹豫不决，纠结于要不要进游泳池、要不要报游泳班的人也挺多。有的人说，现在游泳池水质不过关，人多得又像“下饺子”一样，容易染病，是不是不游更好？有的人说，我喜欢亲水，但不一定要游泳啊，在浅水区玩水不是一样？有的人说，我身材不好，游泳要穿泳衣，岂不是丢人现眼？有的人说，我想学游泳，可年纪大了，恐怕很难学吧？还有人疑惑：孩子到底要不要学游泳？是掌握一门技能好，还是不掌握就不容易出意外……专家认为，想太多没什么必要。游泳就是一项身心愉悦的运动，爱上它会让你远离疾病和烦忧，而这，不正是“鸭梨山大”的我们最缺乏的东西吗？

★强身健体

在外资银行做主管的Nikie说，早在怀孕期间，她就听朋友说多游泳对孩子身体好，因此，女儿从生下来就一直坚持游泳，每周两次，冬天也没中断过。到现在1岁多了也没生过一场病，和同龄的小朋友比，长得高长得壮，睡眠也很棒。

游泳不单对孩子的生长发育有好处，对成年人的亚健康状态乃至身体的病痛也有很大帮助。40岁的周先生就深有体会，长期伏案工作的他颈椎、腰椎都有问题，自从坚持游泳以来，病痛基本没再发作过，身体从常常疲劳、紧张的状态变得轻松有活力。19岁的唐唐童年时期就患有支气管哮喘，没游泳前时不时就发病，可自从养成了游泳的习惯，哮喘发病的次数越来越少。

游泳作为一种全身性的运动，对于增强身体机能，特别是对协调性、平衡性、心肺功能和肌肉力量有良好的促进作用。游泳也有助于减肥塑形，只要持之以恒，就能轻松甩掉身体的赘肉，并塑造出流畅、健美的身体线条。

★性格锻炼

网友津雪说：“游泳让我自信，每每看到被我甩下的兄弟，自豪感顿增。要是再年轻一点，我就专修游泳了。”网上的瞧风也说：“在游泳池里我比别人强让我自豪，所以我追求进步！对运动的热衷以及一些天赋，让我不会放弃她——游泳！”

20岁的小程则认为，游泳对锻炼意志特别有好处。“我爸爸以前经常带我到家门口前的那条江去游泳，刮风下雨也照游不误。刚开始我挺害怕的，可爸爸一直鼓励我，久而久之，我游得越来越好，越来越远，后来自己竟然游过半条江了。那时，我就在想，就算以后遇到再大的风雨，我也不怕了！”

★减压放松

虽然现在天气还不太热，可游泳池里依然人满为患。很多人并不是真的要锻炼，而是专程去休闲的。找上三五好友，在泳池里打水仗、翻跟斗，或一个人在水里放松身体，体验一种来自内心的宁静，都会让人很愉悦。

网友youth认为，自由自在地在深水池中混，那种感觉很美妙。怎么说呢，好像与水融为一体，想怎么呆着就怎么呆着，无拘无束。是不是就是“如鱼得水”的感觉呢？网友frosty说：“很喜欢张雨生的《一天到晚游泳的鱼》，在水里自由地伸展，随便想点问题，收拾一下心情，感觉很舒服。”网友“上善若水”说：“每当感到疲惫、颓唐和烦躁的时候，他就会一个人去游泳池连续游上两到三千米，可以起到平和心态、振作精神的效果。”

★结交朋友

如今都市人，人与人之间的关系越疏远。大家整天忙于工作应酬，根本抽不出多少时间来交朋友，而虚拟的网络交友，往往让人无从信任。钟先生现在每天都要去游泳，一来为了身体健康，二来是离不开那群亲密的朋友。他说：“大家只是因为游泳才相识于游泳池，由于各自不知道身份地位，所以相聚很是开心和放松。”网友猩猩更幸运，他因为腿伤去游泳，却因缘际会结识了自己的另一半。热恋期间，两个人经常结伴去游泳，非常甜蜜。

游泳作为一种全身性的运动，对于增强身体机能，特别是对协调性、平衡性、心肺功能和肌肉力量有良好的促进作用。游泳也有助于减肥塑形，只要持之以恒，就能轻松甩掉身体的赘肉，并塑造出流畅、健美的身体线条。

夏天来了 爱上游泳享受“鱼悦”



什么运动都应该持之以恒，游泳也不例外。虽然有些人学会了游泳，但如果漫无目的地随便游，到一定程度以后，锻炼的效果就会停止。因此，想长期保持健康的生活、健美的身材，最好养成长期游泳的运动习惯。

这么多运动里，唯独游泳不用出汗，既能减压又对颈椎腰椎好。

C 狗刨式不算会游泳哦

许多人一直以为，能浮在水面上，能在水中随便游，就算学会游泳了。然而，事实并非如此。

★什么叫学会游泳？

真正学会游泳必须满足两个条件：①以一项泳姿，比如蛙泳泳姿，在标准动作下游25米；②具有良好的水性，能潜水，并在水里自如地控制身体，比如在水里前进后退，或深潜拾物等。很多人通常只达到了第一项要求，而第二项无法做到。而第二项恰恰是考虑到户外游泳有时可能会遇到障碍物，在水面过不去，必须从水里绕行，这个时候，能潜水就非常重要的。

★几岁学游泳比较好？

5~6岁开始学游泳比较合适。因为这个年龄段的接受能力会比较强，孩子对各种动作和技术的讲解能够理解。反之，5岁之前的孩子通常理解不了教练的意思，教学进度慢，尤其是初学游泳首先学蛙泳，蛙泳是最复杂的一种泳姿，收腿、翻腿、夹腿等动作若不能理解，就难以很好地掌握。

★初学者先学哪种泳？

学游泳分初级班、提高班、训练班三个阶段。初级班指掌握蛙泳、自由泳两个泳姿，并进行水性训练；提高班指在巩固初学的基础上，进一步掌握仰泳和蝶泳两个泳姿；训练班指继续提高游泳技能，以达到一定的水平，譬如参加游泳比赛。

★多长时间能学会游泳？

就初级班而言，如果不间断连续学，每天练习两个小时，一般10天左右就能学成。但若间断了，就可能难以保证效果，需要延长学习时间才能学会。

★孩子学游泳家长要注意什么？

家长首先应着眼于培养兴趣，而不是今后要参加比赛、拿冠军、当特长生。当然，有了兴趣以后，孩子可能自然而然就想进一步提高，甚至比赛。但切忌不顾孩子的感受，强逼孩子学，使其产生逆反心理。另外，家长也不要急于求成，看到孩子学得慢就不满意，大喊大叫，不但会令孩子分心，学起来更慢，也可能让孩子承受过度的压力，最后导致放弃。

为保证学习质量，一般要求家长不要太靠近训练场边，就算旁观，也尽量不要说话。而一个游泳班的小学员不能超过10~15个，如果超过要增加助教，以保证安全。



慎选游泳池 远离传染病

专家提醒

①慎选择游泳池要完善、有卫生许可证的游泳池

消毒情况不要直接在泳池边

是必须的，要经常、经常

消毒，才能保证水的清洁。

②游泳时不要用手揉眼睛

消毒液会刺激眼睛，使眼睛

发痒、流泪、红肿，甚至

感染。

③游泳后要及时沐浴

游泳后要及时沐浴，

以免细菌滋生。