

# 错误姿势入水可能和摔在水泥地上一样 跳水风险大，菜鸟需谨慎

虽然刚开播，但凭借之前的训练等预热新闻的宣传，几大卫视明星跳水节目吸引了大批网友的关注。不过在训练中，很多明星都传出受伤的新闻。牛群甚至在水中昏迷，让观众吓出一身冷汗。

跳水真的是一项危险度很高的体育项目吗？跳水为何会给人体带来伤害？能带来哪些伤害？

## 跳水为啥会给人体带来伤害？ 10米跳下冲击力是人体重的5倍

平时看跳水比赛时，观众注意到的多是运动员优美、淡定的一面，其实，他们在入水时，承受的来自水面的冲击力是常人无法想象的。

入水的瞬间水对人体的冲击力有多大？一所中学物理老师做了个计算：不计空气阻力，重力加速度取10米/二次方秒，入水深度按两米计算，人在水中浮力近似等于人的重力。这样算下来，从10米高处下落，受水冲击力可达人体重的5倍。也就是说，一个体重50公斤的人从10米高跳下，入水时受到的冲击

力是250公斤。

如果以3米来算，受到的冲击力大约是体重的1.5倍。也就是说，体重50公斤的人从3米跳板起跳，入水时受力是75公斤。

此外，水面冲击力也与入水深度有关。以10米跳台为例，专业运动员入水可能会有5米深，这个深度在某种程度上可以让冲击力减少。而生手通常的入水深度只有半米或1米，距离变短，受到的冲击力自然就更大。而这样巨大的冲击力对人体器官的伤害可想而知。

## 跳水时哪些人体部位易受伤？

### 1 视网膜可能受伤甚至脱落

据报道，跳水运动员的视网膜损伤成为各类损伤中最突出的问题，甚至被冠以跳水运动员的“职业病”。

“跳水运动容易使运动员玻璃体视网膜受到震荡，导致视网膜破裂，从而引起视网膜脱离。”一家医院眼科医生说。跳水时眼睛为啥容易受伤？“不同于其他器官有肌肉保护，眼睛是一个向外开放的空腔，就像一个皮球

一样，外界压力忽大忽小的变化会让眼球在受压缩和复原之间变化。”跳水时人在入水的一刹那，眼睛受到来自四面八方的冲击力很大，如果先前有近视或其他眼病，视网膜就有可能出现脱落现象。此外，正确的入水姿势对保护视网膜至关重要。专家提示，错误的入水技术，如抬头入水、入水拼手不到位等，都是造成视网膜周边部位损伤的原因之一。

### 2 耳膜可能破裂穿孔

据报道，韩庚在3米跳板练习时，由于跳水过程中嘴没有完全闭合，导致入水时水压到了上颚，巨大的压力让他上颚立刻受伤出血。

像韩庚这样的情况，发生在业余跳水者身上并不稀奇。“跳水时张嘴入水，因为水的冲击力大，除口腔容易受伤外，最容易受伤的应该是耳膜。”耳科听力学专家说。这是因为入水时产生的巨大冲击力，从口腔进入咽鼓管然后进入到耳朵，如果之前耳朵有过异常，就非常容易导致耳膜

破裂。

“门诊中就遇到过十六七岁的孩子，玩跳水时张嘴，结果导致耳膜受伤。”除张嘴外，鼻子直接进水也容易伤及耳膜，所以非专业者尝试跳水往往会戴上鼻夹。

在近日积极准备参加跳水节目的明星中，也不乏耳朵有伤者。包小柏就在微博中表示，自己曾因跳水耳膜穿孔。而此前包小柏还曾透露，自己在练5米跳台时因为没闭上双眼，导致双目被水拍造成短暂失明。

### 3 内脏肚子先接触水，脾脏可能爆裂

有些大胆的人，会在游泳池里模仿跳水运动员从跳台飞身而下，有的则模仿游泳运动员从池边跃入水中。游泳教练介绍，通常来说，先入水的部位所受冲击力最大，如果姿势不当，腹部最先接触到水面，巨大的冲击力可能导致内脏受损，严重时还可能出现脾脏爆裂。

前面计算过，以3米的高度跳水，体重50公斤的人所受冲击力为75公斤。“如果入水姿势不当，入水深度未达2

米，这样的话，平时随便用手就能划开波浪的水面会变得很坚硬。加上降落速度快，人落到水面时，很可能像掉到水泥地上一样。”而对于没有接受过专业训练的人来说，落水的刹那身体哪个部位先接触水自己已经做主了。如果冲击到背部，肩膀和颈部、后脑都可能受到撞击，即使是双脚落水，姿势稍有偏差，裆部和臀部也会受到强烈的冲击，就算受伤不严重，剧烈的撞击也足够使人瞬间昏迷，导致溺水。



### 生手禁忌姿势：

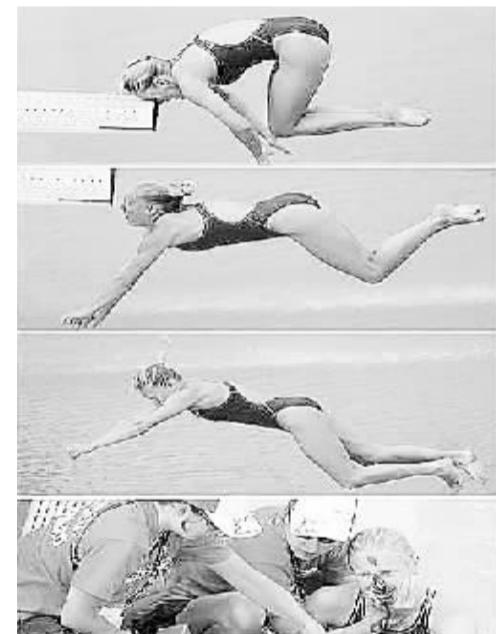
1. 背对泳池做后空翻，腾空跳起跃入水里；
2. 跳水前助跑一段，加剧落入水里的冲击力；
3. 在较浅水域跳水；
4. 几个人抱住一个人丢向水中，形成的抛物线会使重力加剧。

### 危险：

容易导致头部碰到池壁或池底，可能致命！

### 错误姿势可能危害

1. 脸部和胸部入水，可能使人脑震荡；
2. 背部入水，肩部和颈部后脑都会受到撞击；
3. 双脚入水，如有偏差，裆部和臀部会受到很大冲击；
4. 抬头入水、入水拼手不到位、睁眼入水，视网膜可能会受到损伤甚至脱落；
5. 张着嘴入水，会伤到口腔和耳膜。



姿势不当，运动员都可能受伤

### 特殊人群

## 敢来跳水的都没整过容？

### 合格假体丰胸，可以从容应对

节目主办方明确提出，整容明星避免参与，因为入水时的冲击力有可能让整容变毁容。许多人称，丰胸的人肯定不敢来参加跳水，因为入水时假体可能爆裂。专家称，假体也有优劣之分，通常来说，合格的假体材料安全，不会发生问题。

因为在隆胸时假体不是放置在最外层，所以外力冲击对假体的影响是有限的，尤其是好的假体是足以应对跳水的。专业人士介绍，术后一个月内，假体与机体未形成固定包膜前，冲击力可能使局部手术切口裂开。术后3到6个月稳定后，假体对机体在受到外力时会起到保护和缓冲作用。此外，合格的医用硅胶假体或硅凝胶假体理化性质稳定，具有极强的抗压抗高、低温能力。所以好的美容技术和好的材料是完全可以应对跳水挑战

你  
知  
道  
吗



的。此外还有人称，做过抽脂、削骨等手术的人也不能跳水。对此有专业人士表示，在恢复期内存在风险。但如果过了恢复期，一般的高度不会带来太大风险。

(孙立民)