

2024年7月8日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

夏天游泳应注意什么？



不要在不熟悉的水域游泳。去公共泳池或者海边游泳，要遵守管理员的要求，选择安全的水域，不要在禁止游泳的地方游泳。



游泳时最好有同伴陪同，并且不要在空腹或者饱腹的状态下游泳。因为空腹游泳容易体力不支，饱腹时游泳容易引发胃痉挛。



游泳前要做适当的热身运动，活动全身各关节。热身运动可以防止游泳时出现腿抽筋、脚抽筋的现象。



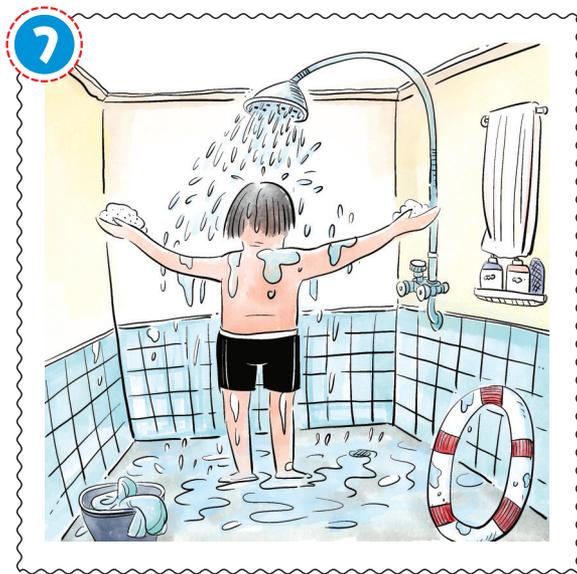
不要剧烈运动后再游泳。剧烈运动后马上游泳，会加重心脏负担，体温突然下降，容易导致头晕、心慌、乏力等症状。



游泳时应戴上泳镜。长时间在水里浸泡，眼睛容易发炎。游泳时戴上泳镜，可以保护眼睛免受这些危害。



游泳池中的细菌和化学物质可能会对眼睛造成刺激和伤害，游泳后滴一两滴眼药水可以起到保护眼睛的作用。



游泳后要及时冲澡，将身上的细菌和化学物质彻底清洗干净，避免对身体造成伤害。



夏季紫外线强烈，游泳时还要注意防晒，最好涂抹防晒霜或者穿上长袖泳衣。



夏季游泳要避开烈日当头的时段，最好在下午4点以后游泳。身体如有不适不要游泳。

◎漫画/杨仕成

◎华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。
◎让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订阅热线：028-86969110
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！