

浪花里的坚持： 身心最佳的治愈

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923(微信同号)

记者 李尚

游泳前的准备和游泳后的恢复同样重要



本版图片均为资料图片

在繁忙的都市生活中，寻找一片宁静与自由的天地，让身心得以放松，成为了现代人追求的健康运动方式。其中，游泳就以其独特的魅力，吸引了很多健身爱好者的目光。本期，资深游泳爱好者林旭文分享了他与游泳相伴20年的故事，让我们跟随林旭文的视角，潜入湛蓝水域，解锁健康生活另一种可能。

规律的划水声 是最好的治愈

“我上学那会儿，最胖的时候有98公斤。”林旭文回忆道，18岁刚上大学那年，一场军训让他意识到肥胖对身心的影响，终于下定决心要减肥。在众多运动中，他选择了踏入泳池，却没想到这次浅浅的试水，竟成了人生的转折点。

“水是公平的教练，它对每个细胞都温柔施压。”林旭文用三年时间减重30公斤，体脂率从32%降至18%。他解释道：“水的阻力是空气的800倍，30分钟的蛙泳相当于陆地1小时的高强度训练，还不会损伤关节。”数据显示，游泳每小时消耗500~700千卡热量，且能同步锻炼全身85%以上的肌肉群。对于腰椎间盘突出患者，水的浮力可减少椎间盘压力。

林旭文特别强调游泳对心理的调节作用：“潜入水中的瞬间，心跳声被水波过滤，世界只剩下规律的划水声，这是最好的治愈。”

常年游泳的林旭文很少感冒，他将这归功于游泳对免疫系统的激活：“水温通常低于体温，这种温和的冷刺激能增强血管弹性，提高白细胞活性。”

避开误区 才能游出健康

游泳20年，林旭文的专业程度不亚于一名游泳教练，他也时常为学游泳的朋友提供指导。他发现很多人对于游泳的认识存在误区。“有人以为游得越久越好，但过度运动会导致横纹肌溶解；有人空腹游泳引发低血糖，增加了溺水的风险……”他总结了四个关键守则，首先要注意时间与强度的平衡。普通人每次游泳控制在45~60分钟，超过90分钟易导致皮肤屏障受损，氯敏感人群可能出现皮疹。他建议采用间歇训练法，游3分钟快泳接1分钟慢游，燃脂效率提升20%。

其次，要选择适合的泳姿。“颈椎病患者慎用自由泳，腰椎不适者避免蝶泳。”林旭文演示标准姿势：蛙泳需保持头部自然起伏而非始终昂头，否则易引发颈椎反弓；自由泳转肩时配合呼吸能预防“游泳肩”。

此外，还要注意饮食。他特别提醒，“千万别信‘游泳减肥不用控饮食’的话，我见过有的人游完狂吃烧烤，结果越游越胖。”



游泳前的准备和游泳后的恢复同样重要。林旭文对此有着自己的一套心得。“泳前热身绝对不能少，它能帮助你的身体快速进入状态，减少受伤风险。”林旭文通常会做一些拉伸和关节活动，如颈部旋转、肩部环绕、腿部踢动等，让身体各部位充分预热。

游泳后的恢复活动也同样关键。林旭文说：“游完泳，我会做一些放松练习，比如慢走几圈，做做拉伸，帮助肌肉放松，减少酸痛。有时候，我还会用热水泡泡澡，促进血液循环，缓解疲劳。”

除了身体上的恢复，补

充分和营养也很重要。游泳会消耗大量体力和水分，因此及时补充水分和电解质至关重要。林旭文建议：“游完泳后，可以喝一些含有电解质的饮料，如运动饮料或椰子水，帮助身体快速恢复水分和电解质平衡。同时，也可以适量补充一些蛋白质食物，如鸡蛋、牛奶等，有助于肌肉修复和增长。”

此外，林旭文还特别提醒要注意保护眼睛和耳朵。“泳池中的水可能含有氯和其他化学物质，容易对眼睛和耳朵造成刺激。因此，游泳时最好佩戴泳镜和耳塞，减少刺激和感染的风险。”

游泳前，一定要进行环境风险评估

有多年游泳经历的人，对安全会格外注重。“有句话说，淹死的都是会游泳的，所以安全一定不能忽视。”林旭文说，在游泳前，一定要进行环境风险评估。室内泳池重点查看救生员配置和急救设备，氯浓度需保持在1.0~3.0mg/L区间；户外水域警惕“透明杀手”——看似清澈的水体可能含致病菌群，需用试纸检测PH值和微生物含量。

此外，还要注意身体的细节。“手指发皱不是单纯泡水，而是神经末梢缺血的预警；突发性呼吸急促可能是

‘运动诱发哮喘’前兆。”林旭文教大家做“30秒自检”：憋气捏住鼻子鼓气，若耳膜无震动感应立即停止游泳。

学习游泳，还要学习一些应急技能，他演示了“仰漂自救法”，深吸气后身体呈“大”字展开，利用肺部浮力维持呼吸，比狗刨式省力80%。

林旭文认为，游泳不仅是一项运动，更是一种与自然和解的智慧。“有句话说，‘水是最好的药’，当我们以科学为桨，以敬畏为舟，这片蓝色世界馈赠的，将是超越想象的生命能量。”

小贴士

- 泳后必刷牙：泳池水含消毒剂，游泳后刷牙，保护口腔。
- 选对泳衣：选专业泳衣，舒适、速干、包裹性好，提升游泳体验。
- 游泳后多喝水、排尿，降低感染风险。
- 新手勿急：初学者别在意速度，先掌握动作。
- 从蛙泳开始：蛙泳易上手，适合初学者建立信心。
- 规范动作：动作规范，能提升效果，避免受伤。
- 游泳前一定要做好热身，充分激活关节，避免受伤。
- 游泳过程中耗能比较大，建议游泳前吃一些高蛋白食物，如鸡蛋、肉类、豆制品和一些低糖类食品，可以防止低血糖，但不要吃得过撑，七分饱即可。