

# 游泳：全身健康的“助推器”

记者 吴璇

游泳作为一项集健身、塑形和自救于一体的运动，始终占据着大众健身清单的重要位置。但关于游泳的好处、适用人群、安全禁忌，不少人仍存在认知误区。本期，游泳教练童云龙从科学视角拆解游泳这项运动对身体的作用，为不同群体提供个性化的游泳指南。

## 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)



本版图片均为资料图片

## 1 游泳是低损伤高效能的运动

提及游泳的好处，童云龙说：“游泳是少有的能兼顾低损伤与高效能的全身性运动，其益处覆盖骨骼、心肺、免疫力等多个维度，远超出多数人的想象。”

从骨骼保护来看，游泳对颈椎、腰椎的缓解作用尤为突出，这也是它区别于跑步、跳绳等陆地运动的核心优势。“人在水中时，水的浮力能抵消约90%的体重，让脊柱摆脱垂直状态下的压力负担。就像给长期‘负重’的颈椎、腰椎‘松绑’，同时划水、蹬腿的动作还能锻炼肩颈、腰背肌肉，增强肌肉对脊柱的支撑力，长期坚持能有效缓解办公族常见的颈椎僵硬、腰椎酸痛问题。”他说。

在心肺功能提升方面，游泳也有很大的帮助。“身体在水中活动时，肌肉需要克服更大阻力，这就要求心脏更有力地泵血，肺部也要对抗水压完成呼吸。”童教练举例，普通人日常呼吸多为浅快模式，而游泳时“吸气—憋气—呼气”的节奏，能强迫肺部深度扩张，增加肺泡利用率，长期坚持可提升肺容量与氧气摄取效率，同时让心脏搏动输出量增加，心率降低，相当于给心肺功能“升级”。

减脂与免疫力提升则是游泳的附加优势。童云龙表示，游泳时全身肌肉群参与运动，热量消耗效率极高——以60公斤体重的人为例，慢速蛙泳1小时可消耗约400千卡，快速自由泳则能达到600千卡以上，且运动后代谢率会持续升高，减脂效果更持久。此外，水温与体温的温差刺激，能锻炼身体对环境变化的适应能力，长期坚持可增强抵抗力，减少换季感冒的频率。

### ●特别提醒

值得注意的是，掌握游泳技能本质上也是掌握一项自救能力。“尤其对儿童和经常接触水域的人来说，这是比健身更重要的意义。我们游泳俱乐部的不少家长带孩子学游泳，首要需求就是预防溺水风险，这也是游泳运动不可替代的社会意义。”童云龙说。

## 2 这些人适合游泳运动

“不是所有人都适合游泳，盲目入水可能适得其反。”童云龙结合日常教学经验，清晰划分了游泳的“适配人群”与“禁忌人群”。

在适合游泳的人群中，压力过大者、肥胖人群与亚健康群体是最能从中获益的三类人。针对工作、学习压力大的群体，他解释：“游泳时水流的包裹感能让人放松身心，同时运动释放的内啡肽能缓解焦虑情绪，不少学员反馈，下班后游泳1小时，比单纯休息更能缓解疲劳。”

而对于肥胖人群来说，游泳有着“低冲击”的优势。“在陆地运动中，体重会对膝关节、踝关节造成较大压力，容易引发损伤，而游泳能避免这一问题，让肥胖者在安全的环境中实现减脂目标。”他说。

而对于亚健康人群，游泳是最温和的调理方式。亚健康的核心问题是代谢紊乱与肌肉力量不足，游泳能通过全身性运动激活代谢，同时增强肌肉耐力，坚持1~2个月后，多数人会明显感觉精力充沛，不再容易疲劳。

### ●特别提醒

然而，高血压患者尤其是血压控制不稳定的人，入水后水压变化与运动强度可能导致血压骤升，引发头晕、心悸等风险，严重时甚至可能诱发心脑血管意外。因此，这类人群要慎重选择游泳。



## 3 针对不同人群的安全指南

“游泳的安全性不仅取决于是否适合，更取决于是否掌握正确的方法，尤其是特殊群体，需要有针对性地进行防护。”童云龙为不同人群列出了安全指南。

对于老年人来说，游泳前必须进行10~15分钟的充分热身，重点活动肩颈、腰腹与关节，避免入水后肌肉抽筋。泳池水温要控制在28℃左右，过低的水温容易引发感冒或血管收缩。同时，老人游泳的强度与时间需严格控制：“速度以‘不费力呼吸’为标准，每次游泳时间不超过30分钟，若游泳过程中出现头晕、胸闷等不适，要立即停止并上岸休息。”

而儿童游泳则要注重安全。童云龙强调：“儿童无论游泳技能如何，都要有大人全程陪同，且大人的视线不能离开孩子。此外，3岁以下儿童要佩戴专业的腋下游泳圈，避免使用充气玩具替代；5岁以上儿童若学习游泳，要先规范动作，因为长期不标准的动作会增加关节负担，比如过度用力划水可能导致肩关节损伤，姿势扭曲可能影响脊柱发育。”

女性游泳则要选择贴合身体材质、透气的泳衣，避免过松或过紧的款式，过松容易兜水增加阻力，过紧则可能压迫皮肤影响血液循环。游泳后要立即用温水清洗身体，避免细菌残留引发炎症，同时要及时擦干头发。此外，游泳时若佩戴泳镜，要注意选择合适的尺寸，避免因泳镜过紧导致眼部不适，游泳后可滴人工泪液缓解眼部不适。

### ●特别提醒

还有一些所有游泳者都要遵守的原则，比如不可空腹或饭后立即游泳，空腹容易低血糖，饭后1小时内入水则可能引发腹痛；其次，要遵循“循序渐进”的原则，初学者从10~15分钟开始逐渐增加时间，要避免过度疲劳；最后，下水前要先淋浴，让身体适应水温，减少抽筋风险。