

# 冬练三九，冬泳健身正当时

进入冬季，冬泳以其独有的运动环境、富有挑战性的运动形式，吸引了大批挑战自我的勇敢者。

提起冬泳，很多人容易陷入某种误区，认为冬泳只适合少数人，而且是北方人的专利。实际上在隆冬季节，南方的水温也接近了冰点，尤其对于合肥市民来说，冬泳其实是一项非常好的健身运动。那么，冬泳需要注意些什么呢？冬泳锻炼有哪些误区？为此，记者采访了省国民体质监测中心主任陈炜。 □ 记者 江锐

## 冬泳健身好处多多

俗话说得好：“冬练三九，夏练三伏。”冬泳被誉为“勇敢者的运动”，正在越来越多地为市民所接受。研究证明，经常参加冬泳锻炼，具有明显的强身健体、抗衰老作用。

老家在望江的祝韦今年37岁，从小在江边长大的她养成了游泳的习惯。“天气暖和的时候，我喜欢在室外游泳，尤其一到周末，就会和朋友相约去游泳，既愉悦心情，又锻炼身体。”祝韦说。一开始，由于冬季气温寒冷，祝韦和朋友一起在家附近的游泳馆办了按次数收费的游泳卡，偶尔在下班之后抽空去游个3000米。但是习惯了在室外游泳的她，不太习惯室内封闭的游泳池。于是，祝韦开始尝试冬泳锻炼。

说起冬泳的好处，祝韦滔滔不绝：“人体和冷水的差距非常大，我们的身体会受到非常强烈的刺激，这样对于我们身体血液的循环有加速的作用；同时对于我们新陈代谢的速度也有加快的作用。”她还介绍，冬天游泳对于我们的心脏和肺部功能都有所锻炼的效果，可以防治大多数和心血管有关的疾病。此外，由于冬天水温的寒冷，人体在水中会消耗大量的热量，消化能力也会有所加快。冬天游泳还可以帮助改善皮肤状况，皮肤受到冷水的强烈刺激，皮肤下的血管会进行剧烈的收缩，加快血液循环的速度。

陈炜介绍，国家体育总局游泳中心公布的一项数据显示：目前，我国冬泳会员人数近20万，全国冬泳爱好者几十万，并有逐年增多的趋势。近些年来，医学界有人把冬泳作为一种医治慢性病的手段，诸如镇静、镇痛、镇咳、利尿作用等。有研究表明，冬泳能够促使血液循环和新陈代谢加快，有利于体内废物和毒素排出体外。同时，人体内各种器官得到合理锻炼，除能增强机体免疫力外，还可以增强心、肺功能，提高神经内分泌的调节作用，活跃微循环。经常冬泳的人不易患感冒，对功能性心血管病、慢性支气管炎、胃肠病、哮喘等也有一定的抑制作用。

## 冬泳锻炼注意误区

不过在陈炜看来，安全冬泳并不简单，有许多注意事项，尤其要注意冬泳锻炼中的一些误区。

### 1. 冬泳爱好者不怕冷

人们经常误认为冬泳运动者不怕冷、不感冒、不易受寒，这绝对是一种错误的解读。冬季人体全身裸露在寒风冷水之中，寒气早已在不知不觉中潜入了体内，防护措施不当易使运动者身体受寒。所以，冬泳运动最重要的就是要在整个运动中讲求科学锻炼、持之以恒，防止受寒患病。

### 2. 练习冬泳可以治疗高血压

长期以来流传着“冬泳运动如心血管体操”的说法，对高血压有一定的治疗效果。实际上，冬泳运动参与者常易发生中风。如果高血压患者抱着治疗的目的参加冬泳运动，在运动中血管受到超强的冷水刺激，人体血管舒张、收缩的频率和振幅就会骤然增大，大大超出正常人水平，这对高血压患者来讲是非常危险和致命的。

### 3. 游的时间越长越能锻炼身体

冬泳时要注意随水温的变化调节运动量，即使是经常参加冬泳锻炼的人也要做到这一点。水温在10℃左右，可以游400米甚至500米，但不要超过20分钟，这是健康人接近极限运动量的数值，游200米左右最合适；如果水温在10℃以下，体质一般的人游100米或2至3分钟即可；水温在5℃左右，对大多数冬泳者来说游1至2分钟为好。

### 4. 冬泳后马上洗热水澡

冬泳后应注意保暖，并立即运动以恢复体温。上岸后，应用干毛巾擦干身体，直到身体发红为止。然后，迅速穿好衣服，慢跑或原地跳动，直到体温基本恢复。冬泳后切忌马上进入高温房间、烤火或者洗热水澡。

### 5. 饭后锻炼效果佳

有些冬泳者认为，吃饱了去冬泳比较有力，也会有更多热量，其实这种做法并不科学。消化器官对温度的反应很敏感，热刺激可以引起消化器官兴奋，冷刺激则起到抑制作用，吃饱后立即冬泳影响消化吸收，容易引起急性胃炎等消化系统疾病。而饭前冬泳，脂肪细胞内尚无新的脂肪酸进入，通过运动比较容易将其“动员”出来转化为热量消耗掉，效果最好。

## 冬泳锻炼要讲科学

陈炜告诉记者，尽管冬泳的益处多多，但是不能盲目参加，应该科学冬泳。准备活动就是其中一个重要的环节，如活动关节，用水揉擦皮肤，直至发红方可入水。冬泳的时间最好选择在上午10时至下午3时左右，在水中游泳的时间，以14度水温为基准，一般可游泳14分钟左右，以后水温每降低1度相应减少1分钟冬泳的时间，也就是到1度左右的水温时只冬泳1分钟左右，耐寒能力较差的人还要再减少一些在水中冬泳时间。

1. 坚持慢游，适可而止是冬泳的基本常识。虽然游泳是竞技体育，但冬泳却是养生性运动，也就是说它不适合激烈的竞赛。当人体进入寒冷的水中后，表皮血液快速收缩到心脏，使心脏受到很大的压力。如果这时快速游泳，会使急速跳动的的心脏更加快速地运转。心脏承受达到一定的限制，会使一些冬泳者感到头晕、心脏不舒服。

2. 要因人而异，不同的人冬泳的时间应因气温、水温和人的体质而异，不可呈强攀比。如果游得过猛、时间过长，上岸后全身麻木、冷颤不止，极易损伤人体器官，对身体造成伤害。

3. 要持之以恒，参加冬泳的人最好一年四季都坚持进行“冷水浴”的锻炼。冷水浴的温度一般在摄氏10~20度，初次冷水浴的水温不应低于10度，最好从20~22度开始，每次降1~2度，直至水温和室温一致，最低降至10度。在冷水里呆的时间，可以由最初的3~5分钟增至10分钟，以不超过15分钟和不产生第二次寒颤为限。

如果从秋季就一直坚持不懈，等身体对冷水的刺激有了一定的适应能力之后，就便于向刺激强度更大的冬季冷水浴过渡了。当然，如果从夏秋开始就一直在江河中畅游，对大自然的寒冷变化会更加适应，更有利于冬泳锻炼。

陈炜特别提醒冬泳爱好者，人的体质千差万别，在冬泳中要量力而行。例如，体弱者、高血压、冠心病及糖尿病患者、过敏性体质者等人群最好在专业人士的指导下进行冬泳，尤其要注意控制运动量。同时，一定要做好安全措施，带好跟屁虫（救生浮球）等安全装备，再开始运动。此外，冷水浴锻炼不能三天打鱼、两天晒网，要有坚强的毅力，不使其间断。否则，由于身体一时不适，反而会使身体得病。

