

在这炎炎夏日里，穿上性感的泳衣，到碧波盈盈的泳池里痛快快地游个泳，是最舒服不过的事情。

回想童年，没有泳衣、没有游泳圈、没有泳池，如果哪个小伙伴拥有一个轮胎当游泳圈，总会羡慕旁人。

今天，小D就跟大家说说游泳那些事，请不同年代的人回忆童年，请专家讲讲游泳的注意事项。

见习记者 蒲超琳 撰文

# 那些年 我们游过的泳

## 游泳教练 教您几招

游泳时突然抽筋怎么办？如何避免？小D请到游泳教练伍金君，为大家解答疑惑。

### 怎么预防抽筋？

在天气炎热的时候，水温较低，要避免一换上泳衣就跳下水。入水前要做伸臂、弯腰、压腿等热身动作，使全身的关节、肌肉都进入活跃状态。

### 抽筋了怎么办？

遇到抽筋，先要让自己放松，抽筋的那条腿不要动，设法上岸后再进行救治。如果无法游回岸上，应呼人援救，或自己漂浮在水面上，控制抽筋部位。

**手臂抽筋：**将手握成拳头并尽量曲肘，然后再用力伸开如此反复数次。

**小腿或脚趾抽筋：**用抽筋小腿对侧的手，握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉同时用同侧的手掌压在抽筋小腿的膝盖上，帮助小腿伸直。

**大腿抽筋：**竖起抽筋的大腿与身体成直角并弯曲膝关节，然后用两手抱着小腿，用力使它贴在大腿上并做振颤动作，随即向前伸直。

### 耳朵进水怎么办？

最简单的方法是弯腰低头，水会从鼻孔中流出；也可耳朵向下，单足跳跃，借助水的重力，使水从外耳道流出；连续用手掌压迫耳屏或用手指牵拉耳廓，或反复地做张口动作，活动颞颌关节，也可使水从外耳道流出。

### 呛水后如何处理？

一旦呛水，先要放松心情，大声咳嗽几下，把气管里的水吐出来，避免紧张造成连续呛水。

用嘴吸气和呼气，少用鼻子吸气，游泳姿势要标准，避免来回扑腾。

## 60后

### 穿着裤衩下水

说起儿时游泳的经历，60后的蒲爸爸印象最深刻的就是裤衩当泳裤，直接到村旁的小河里游泳。相比于现在的泳池，蒲爸似乎更喜欢当年的那条小河：“当时根本就没有什么游泳池，也没有教练，刚开始不会游泳，但被爸爸丢水里几次，扑腾几回，慢慢也会游了。当时也没有泳衣泳裤，穿着裤衩直接下水，河水很干净，还有鱼，一边游泳一边抓小鱼，比在泳池里好玩多了。”

## 90后

### 抱着游泳圈 到外婆家游泳

“小时候游泳，妈妈会给我买那种很漂亮的游泳圈，就是动物形状的那种。”在90后妹纸小琳子关于儿时游泳的记忆中，印象最深刻的便是那些漂亮的游泳圈，“那个时候，宁波泳池不多，小河也不再干净了，但乡下外婆家的小河还是很干净的。一到暑假，就拿着游泳圈去外婆家游泳了。”

## 70后

### 泡沫板当游泳圈

“以前没有游泳圈，就拿家里废弃的泡沫板当游泳圈，到河里游泳。”对于儿时游泳的记忆，70后的卢妈妈说起了自制的“游泳圈”。她说，那个年代还没有那么多花花绿绿的游泳圈，连那种汽车内胎也不多，不会游泳的她只能带着家里电视机包装箱里的泡沫板当做游泳圈，下水游泳。

## 00后

### 全副武装 下饺子

00后的珂珂同学对于游泳的记忆，基本都是在各大游泳中心的泳池。对于拥挤的泳池，珂珂似乎有些不满，“现在河水可脏了，谁还会去河里游泳啊！我6岁的时候，爸妈就开始带我去游泳中心游泳了，游泳前会给我套上救生衣、浮袖，戴上泳帽、泳镜。一到夏天，泳池里的人好多，太挤了，游起来很没意思，我妈妈说就像下饺子一样。”

## 80后

### 放学后偷偷“裸泳”

80后青年华仔回忆儿时的游泳经历时表示，印象最深的就是放学后偷偷跑到村里水库去游泳，“放学了，就和小伙伴们一起去游泳，裤衩脱掉下水。一到夏天，回到家，爸爸妈妈都会检查裤衩有没有湿了，要是被爸妈发现偷偷游泳去了，会挨骂。于是，小伙伴们想出来“裸泳”的办法。小时候还特别羡慕拥有汽车内胎当游泳圈的小伙伴。”



## 泳池里的那些个囧事

有人在嘘嘘，因为那人游过的水面拖曳着一道黄色的痕迹……

我们大学时游泳考试，10米及格，我硬是一口气憋了10米，勉强过关。可怜我一同学，一口气憋着游了n久后，却发现自己又回到了原地，她硬生生地游了个圈啊。

老师带领小明和同学去上游泳课，过了半小时，小明走到老师身边，说：“老师，今天的课是不是就上到这里，我实在喝不下了！”

当时还是穷学生一名，一哥们直接拿内裤当泳裤。“兄弟们，看我的！”只见他“嘭”一声跳入水中，随后就消失了。同学找了半天才发现他躲在泳池的角落，死命向哥们招手。过去一问，他就压低声音恳求道：“哥们，快帮我把裤子找回来！”

## 入门课

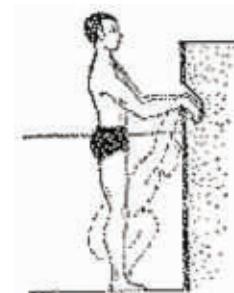
### 掌握呼和吸 旱鸭也会水

如果你还是旱鸭子，赶紧趁这个夏天，去学游泳吧！

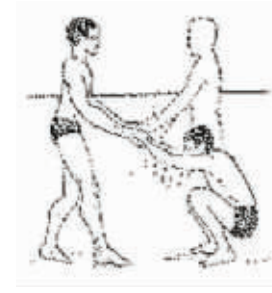
学游泳，首先要学呼吸。不会呼吸的游泳不能叫做游泳，只能是“憋气”。呼吸原则是：水下呼气，出水吸气。

呼吸的分工：吸气—嘴，呼气—以鼻为主、嘴为辅。

呼吸的速度控制：慢慢吸快。



站在齐肩深的水里，两手抓住池(岸)边。



或者抓住同伴的手，用嘴深吸一口气，然后把头埋入水中，慢慢地用鼻呼气，直至将体内的废气呼尽，迅速抬头用嘴吸气。



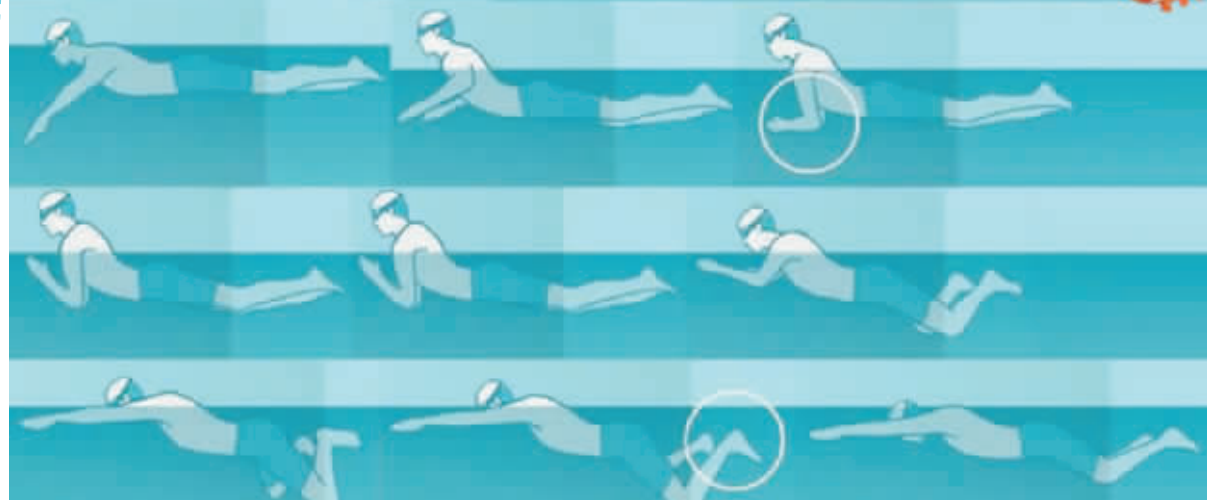
熟练以上技术，能做到连续、连贯、自然地完成多个呼气、吸气的技术，并且要求自己独立完成慢呼快吸的动作技术。

## 初学者先学蛙泳比较合适

### 蛙泳相位图

根据《北岛康介的秘密》整理 by千千纸鹤

蹬腿后，从手尖到脚尖都伸得非常直。这就减少了水的阻力，有利于蹬腿后的速度保持。这一滑水姿势，北岛做得天衣无缝。



踝关节有效地起作用，脚掌充分地“抓住”水蹬腿。



## 加《D壹时间》官方微信 千张“共享畅游”泳票等您来抢

市体育局和东南商报社联合举办的“共享畅游”全民健身活动今天要通过小D派发千余张免费泳票，给大家集中“送清凉”。

免费泳票派送活动从今天上午9点准时开始，快去《D壹时间》官方微信试试手气吧！

1.加《D壹时间》官方微信后，输入“游泳训练中心”，即可获得一次抽奖机会（中奖几率为60%）。中奖的朋友即可获得3张市游泳训练中心7月份的免费游泳票（仅限周一到周五13:00-20:30使用）。市游泳训练中心位于江东区中兴路847号（儿童公园旁）。

2.加《D壹时间》官方微信，输入“蓝天健身中心”，也可获得一次抽奖机会（中

奖几率为80%）。中奖的朋友可获得3张市蓝天健身中心游泳池的下午场游泳票（13:30-17:00，有效期至8月20日）。蓝天健身中心位于蓝天路与机场路交叉口附近（海曙区蓝天路406号）。

中奖的朋友请在今明两天的上午9点到下午5点，到宁波日报报业集团大楼一楼东南商报社发行部（灵桥路768号）领取泳票。

游泳场馆实行免费票实名制，领奖时需要在泳票上登记使用人的身份证最后4位，并凭票面登记的身份证到指定的游泳馆参与游泳健身。

记者 林华奇

