

夏季“下水” 安全不“溺”行

——专家支招预防暑期溺水



新华社供图(资料照片)

本报记者 傅潇雯

夏季天气闷热,游泳成为许多人消暑娱乐的首选运动,它不仅能够带来即时的清凉,还是一项全身性的有氧运动,有助于增强心肺功能、塑造体型、缓解压力。正值暑期,很多人选择到海边、河边游玩,在享受游泳、戏水乐趣与益处的同时,安全与健康问题不容忽视。

遵守安全规范 强化安全教育

暑期是溺水事故高发期,儿童青少年游泳安全问题备受关注。近日,国家卫生健康委召开“时令节气与健康”大暑节气发布会,中国疾控中心研究员段蕾蕾特别就游泳运动的安全健康问题进行了科普和讲解。

她提醒,家长应带孩子前往有资质、配备救生员的正规游泳区域活动。在泳池游泳时,

需提前熟悉深水
区、浅水区的分布,充分热身,避免空腹、饱腹或剧烈运动后下水。段蕾蕾讲到:“大家在海滨浴场游泳需要关注天气、水温及潮汐变化,避开涨退潮和天气、水温不适宜的时段,同时确认浴场的安全设施和救生员位置,严格遵守场所管理规定。另外,在乘船或参与漂流等水上娱乐活动时,务必全程规范穿戴救生衣,遇突发极端天气应立即撤离,切勿抱有侥幸心理。”

国家水域救援青岛大队分队长刘翰林介绍,如果是在海里溺水,“安静漂浮”是救命的关键。首先要屏住呼吸,放松全身,尝试仰面漂浮,人体本身就受到一定浮力,仰面漂浮时口鼻就能露出水面吸气。其次要观察环境,有节奏地呼吸,只在浪峰间隙抬头吸气,浪来时闭气。此外,若感觉被一股强力拖向海外,很可能是离岸流,切勿逆流挣扎回岸。正确做法是顺着离岸流方向,平行于海岸线游动,先脱离这股“危险水流”的控制范围,再寻机折返岸边。刘翰林还提醒,在浴场内,要关注警示旗的指

示,注意收听安全广播的提示,如果在水中感觉水流异常或自身出现体力不支的情况,要立即大声呼救,切勿抱有侥幸心理,试图硬撑。

“家长一定要告诫和教育孩子,不要独自或者擅自和其他人结伴去游泳,不要去没有保护措施和没有救生员的地方游泳,例如沟渠、池塘、湖泊、水库、江河等,这些区域潜藏岩石、水草、暗流等不可预见风险,且水深难测、水温过低,有可能水底会有深坑,易引发溺水事故。”段蕾蕾说。

此外,专家还提醒,不同自然水域有不同特点,也存在不同风险——在江河岸边游玩时,如果不注意脚下情况,很容易滑入水中;池塘、坑塘这些地方杂草、淤泥很多,湖塘水面看起来比较平稳,但是一些水塘长有杂草,塘底淤泥也不少,如果对水域不是很了解,跳下去游泳容易被水草缠住或陷入淤泥。

掌握施救技能 警惕安全误区

段蕾蕾介绍,安全施救的方式包括三个重要的要素,即“叫、伸、抛”三点。“叫”是指一旦有人溺水,要大声呼救,呼叫周围的人员,另外要拨打120急救电话请求支援。“伸”是在确保自身安全下,要使用水边长的木杆或者竹竿等类似物品,伸向溺水者来施救。“抛”则是将岸边随手可及的救生圈、塑料泡沫、密封的塑料桶

等,抛掷向溺水者。

孩子们一起手拉手就能救起落水者?“这个做法是极为错误且十分危险的。”首都医科大学附属北京儿童医院重症医学科主任王荃特别强调说,“如果孩子发现同伴或者其他人溺水,一定不能擅自下水去解救溺水者,即便是手拉手也没有办法对抗水流,如果有一个孩子跌倒,这一排孩子都会倒在水里,导致更多人溺水。”

需要提醒家长们注意的是,儿童发生溺水时,不一定会拍打水面大声呼喊,溺水往往是快速的、安静的、无声的。有的溺水者可能会出现两眼无神、无法聚焦的情况,有的溺水者试图往某个方向游动,但其
实并没有前进,还有的溺水者可能出现像攀爬梯子

相关链接

科学防溺水 乐享“亲水”时光

掌握科学的热身方法、抽筋处理技巧和预防措施,才能让“亲水”时光既畅快又安全。

三段式热身:给身体“上保险”

下水前的充分热身,是预防抽筋和溺水的第一道防线。与陆地运动不同,游泳时身体受水温、水压双重影响,热身需兼顾关节活动、心肺激活和肌肉唤醒,建议用10至15分钟完成“三段式热身”。

关节激活是基础。游泳前应重点活动肩、颈、髋、膝、踝五大关节:肩部绕环(前后各10次)可避免划水时拉伤;髋关节外旋内收(左右各8次)能增强蹬腿发力的灵活性;踝关节交替点地(每组20次)能有效预防脚掌抽筋。这些动作能让关节滑液充分分泌,减少运动损伤风险。

此外,游泳前的动态拉伸需提升强度。可通过“走跑结合”提升心率至微出汗状态,配合手臂大绕环、弓步转体等动作,让肌肉温度升高2至3度,尤其要重视小腿腓肠肌的拉伸——可采用站姿扶墙(后腿伸直脚跟贴地,身体前倾至小腿有牵拉感,保持20秒换腿)动作进行,这是预防游泳时小腿抽筋的关键。

水中过渡也不可忽视。刚入水时切勿剧烈运动,可先在浅水区做5分钟适应性活动,如水中行走、原地踏步等,让身体逐步适应水温。要知道,当水温低于体温5摄氏度以上时,肌肉易因刺激而痉挛。

抽筋应急:冷静应对是关键

即便做好热身,水中也有突发抽筋的可能,此时慌乱是大忌。不同部位抽筋的应对方法各有侧重。

小腿抽筋时,应立即停止游动。若在浅

水区,可双手扶住池边,伸直抽筋的腿,用手抓住脚尖向身体方向拉,同时脚跟用力蹬直,持续10至15秒即可缓解;若在深水区,应先采取仰漂姿势,用未抽筋的腿轻轻划水,手臂保持平衡,待痉挛缓解后再缓慢游向岸边。

手指或手臂抽筋时,可反复握拳再用力张开(重复5至6次),同时用另一只手按摩抽筋部位。若手臂僵直,可向身体方向弯曲肘部,借助另一只手进行拉伸,逐步放松肌肉。

腹部或胃部抽筋时,应迅速上岸采取坐姿,双手抱膝按压腹部,配合深呼吸3至5次。若在水中,可改为仰漂,双腿自然伸展以减少腹部压力,待缓解后尽快靠岸休息。

预防溺水:筑牢安全“防护网”

科学预防比应急处理更重要,预防溺水要牢记“五防”要点:

一防独自下水。即使是游泳健将,也需结伴而行。野外池塘、水库、河道等无安全保障的水域,坚决不涉足。

二防超出能力。泳池内不盲目挑战深水区,自然水域需避开暗流、礁石区,尤其要警惕离岸流——若被其卷入,切勿逆流挣扎,应平行于岸边游动,脱离水流后再向岸边靠近。

三防疲劳游泳。连续游15至20分钟应休息片刻,避免因体力不支导致动作变形。老年人和高血压、心脏病患者,游泳前需咨询医生,每次时长控制在30分钟内。

四防忽视装备。自然水域务必佩戴合格的救生衣或浮板。初学者可使用“跟屁虫”浮漂,既能提供浮力,也便于他人识别位置。

五防酒后下水。酒精会降低判断力、减缓反应速度,酒后游泳的溺水风险是平时的8倍,夏日聚会后切勿图一时凉爽贸然下水。

(顾 宁整理)

图片报道



活动中,女篮运动员李昕为篮球爱好者带来了一堂篮球指导课。

主办方供图

冠军齐聚蒙自 播撒运动健康种子

本报记者 傅潇雯

“能有机会在家乡见到奥运冠军、世界冠军,还能与他们面对面交流运动心得,这是我从来不曾想过的场景。”能在跆拳道奥运冠军赵帅面前展示自己的跆拳道技能,并得到他的指导和点拨,让云南蒙自的跆拳道爱好者刘瑞激动不已,“这在我的运动生涯乃至人生中都是难忘的一次经历。”

日前,2025年“全民健身日”主题活动全国主会场(云南·蒙自)暨云南蒙自红土网球文化活动举行。其中,“冠军公益小课堂”活动通过冠军运动员与群众的交流互动,以榜样的力量带动群众养成科学健身和运动锻炼的生活习惯。

活动当天,蒙自红河学院附属学校篮球馆因赵帅、郑姝音、郭伟阳、奚爱华、李昕这5位冠军运动员的到来而沸腾了起来。课堂上,蒙自市各基层职工代表与冠军运动员共聚一堂,一起围绕体重管理、科学健身等话题深度交流,冠军们现场分享了自己日常健身锻炼的方法与技巧,传递科学健身理念。

现场,赛艇奥运冠军奚爱华与大家分享了保护腰椎和颈椎的几个动作,让久坐“上班族”能在工间利用碎片化时间舒展筋骨。跆拳道奥运冠军郑姝音现场教授了防身小技巧,体操奥运冠军郭伟阳针对“体重管理”的问题与现场群众进行了交流,倡导大家要有持之以恒的运动习惯。巴塞罗那奥运会女篮银牌获得者李昕则为众多篮球爱好者带来了一堂实用的传球、防守基础动作指导课。

“动作要紧凑,要注意踢腿后动作的连贯性。”郑姝音耐心地给现场练

习跆拳道的小朋友指导着动作。李昕则在篮球场中细致地指导着篮球爱好者运球、上篮的动作。互动游戏环节,冠军们还与职工代表一起体验了接力运球投篮、踢靶接力、颠球接力、“冠军挑战接力”等互动活动。

夜幕降临,在红河州奥林匹克运动中心网球场,网球、匹克球运动项目文化交流活动也在火热进行。冠军运动员们和现场众多群众一起沉浸式感受这座边陲小城独有的网球和匹克球运动氛围。

36岁的张祺背包里背着两只网球拍,他刚刚从隔壁场地打完红河州网球邀请赛的比赛,站在场边看着冠军们与蒙自群众一起打网球。他说:“榜样的力量是无穷的,利用冠军的带动效应,能让更多人走进体育场,爱上运动。”张祺从7岁开始打网球,从事金融行业的他作为业余网球爱好者,每周都要来这里打2场球。如今他还带着四岁半的女儿一起来到网球场,“运动让我有健康的身体,也培养了我良好的心态。”

冠军们的到来,不仅为蒙自的群众带来了一场体育盛宴,更在每个人心中种下了科学健身、热爱运动的种子,引领着更多人向着更加积极、健康的生活方式迈进。

五个动作提升平衡能力

本报记者 傅潇雯

日常运动中,平衡能力往往容易被忽视,然而它却是连接稳定动作、高效协调与安全防护的“关键桥梁”。平衡能力直接影响着运动时动作的稳定性、协调性和安全性。对普通群众而言,随着年龄的增长,平衡能力的下降直接关联到摔倒风险的增加,进而影响健康和生活质量。因此,提升平衡能力,不仅是运动员的必修课,更是大众科学健身的重要一环。平衡能力并非完全由基因决定,通过科学训练,每个人都能显著提升这一核心能力,为运动表现加分,为日常生活护航。

如何了解自己的平衡能力水平?专家推荐了一个简单易行的测试方法——闭眼单脚站立。据《第五次国民体质监测公报》数据显示,我国20至59岁人群闭眼单脚站立平均时间超过14.8秒,其中20至24岁人群时间可以达到30.5秒以上,而60至79岁人群则平均不足12秒。闭眼单脚站立时间越长,

说明平衡能力越出色。

提升平衡能力,专家推荐了五个动作,大家在日常生活中可以适度练习。

单脚站立渐进练习——从睁眼到闭眼,逐步挑战平衡极限,每次练习30秒,进行2至3组,感受身体在静态中的微妙调整。

脚跟对脚尖走直线——沿直线行走10米,脚跟紧贴另一只脚的脚尖,强化步态平衡与空间感知能力,重复2至3次,体验行走中的稳定与流畅。

单脚点地画半边“米”字——单脚站立,另一腿轻抬,以抬起腿画半边“米”字点地,两侧交替练习,每次3至4次,提升动态平衡与腿部灵活性。

单腿站立抛接球——单腿站立的同时,双手进行抛接球练习,这一动作不仅考验平衡能力,还锻炼了手眼协调与反应速度,练习10次,重复3组,享受挑战与乐趣并存的过程。

燕式平衡挑战——单腿站立,两手张开如燕展翅,保持身体平衡,练习10次,重复2至3组,感受身体在静态与动态之间的完美平衡。