

游泳卫生问答

上海市人民卫生宣传站编



上海市出版革命组

游泳卫生问答

上海市人民卫生宣传站编

上海市出版革命组出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行

上海新华印刷厂印刷

1970年7月第1版

1970年7月第1次印刷

书号 4—28 定价 0.05 元

前 言

伟大领袖毛主席教导我们：“游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海去锻炼。”广大的工农兵群众和革命青少年在毛主席“备战、备荒、为人民”的伟大战略方针指引下，在无产阶级文化大革命大好形势鼓舞下，积极响应毛主席的号召，到江河湖海里去游泳，到大风大浪中去锻炼，广泛开展群众性的游泳活动，是具有伟大的深远的战略意义的。

伟大领袖毛主席曾多次横渡长江，在波涛滚滚的大江大海里游泳，他老人家总是鼓励人们到江河湖海里去锻炼，去锻炼身体，锻炼意志和勇敢，去同大自然搏斗。

在当前，我们要“提高警惕，保卫祖国”，加强战备。学会游泳，打破水的障碍，征服江河天

险，很有必要。通过游泳使人习惯于风吹、日晒、水浸，接受日光、空气、水的锻炼，练就一身过硬的游泳本领，可以增强体魄，锻炼和培养我们坚强的战斗意志，发扬“一不怕苦，二不怕死”的彻底革命精神，随时准备打击美帝、苏修对我国的武装侵略，发挥人民战争的巨大威力，消灭一切来犯的敌人。

同时，在社会主义革命和生产建设中，无论是水利建设、抗洪抢险、渔业生产、交通运输，以及地质勘探等等，都要和水打交道，学会游泳，对社会主义革命和生产建设都有积极作用，使我们能更好地为完成“抓革命，促生产，促工作，促战备”的各项战斗任务而贡献力量。

对广大革命青少年来说，经常参加游泳，特别是到江河湖海去游泳，从小打下良好的基础，既能增强体质，锻炼身体，又能锻炼克服困难的毅力，培养吃大苦、耐大劳的革命精神，为保卫祖国准备条件。

为了配合群众性的游泳活动的蓬勃开展，大力宣传毛主席有关游泳的指示，突出无产阶

级政治，为革命而游泳，普及游泳安全卫生知识，防止和避免因游泳而造成意外事故的发生。为此，我们在有关单位的协助下，编写了这本小册子，着重介绍有关游泳卫生安全知识和急救技术，以及游泳场所的卫生要求等内容，供大家学习参考。书中可能还存在不少缺点和不切实际的地方，希望同志们批评指正。

目 录

游泳有哪些好处?	1
怎样选择游泳场所?	4
游泳前为什么要做准备活动?	6
下水后身体有哪些正常反应?	7
游泳时有哪几种不适应的征象?	9
哪些人暂时不适宜游泳?	11
怎样保持游泳场所的环境卫生?	12
怎样保持游泳池水质的清洁?	13
刚吃饱饭和饥饿时游泳有什么不好?	15
遇到淤泥、风浪和旋涡怎么办?	16
游泳时怎样防止抽筋?	19
游泳时怎样避免呛水?	21
游泳时水灌到耳朵里怎么办?	22
游完上岸后要注意什么?	23
溺水时怎样急救?	24

游泳

有哪些好处？

伟大领袖毛主席教导我们：“长江水深流急，可以锻炼身体，可以锻炼意志。”

游泳是一项国防体育活动，为革命游泳，练就一身过硬的游泳本领，掌握泅渡规律，取得水中行动自由，就不怕水深流急，到处可以打击敌人，不管敌人是从陆上来，还是从水上来，定能叫它有来无回，随时予以歼灭。

游泳对人体的好处很多，是一项全面发展的体育活动。从生理上说，它能改善神经系统的机能，增强心、肺和其他器官的功能。

经常参加游泳锻炼的人，心脏得到很好的锻炼，心肌逐渐发达起来，使心脏收缩能力增强，压出的血液增多，这样就能更好地供给身体各部份的需要，有利于人体的新陈代谢。他们

的心跳次数在平时一般要比平常缺乏运动锻炼的人缓慢，例如大多数的游泳运动员的脉搏每分钟在 42~60 次之间，一般人要在 70~80 次左右。这种心跳较为缓慢的现象，正是说明游泳锻炼以后心脏功能良好的表现。平时心跳缓慢，心脏就能得到充分的休息，当一旦进行较长时间游泳活动，或遇到较大风浪，运动量加大，身体需要较多的血液供应时，心脏就能增加跳动次数而不减弱力量，使输送出的血液增多，这就保证了全身各部份得到足够的血液。

游泳对呼吸系统，特别是对肺功能增强，有很重要的作用。由于胸廓发达，呼吸变深而有力，肺活量增大，每次呼吸，能够充分吸入氧气，排出废气，使身体组织细胞的新陈代谢旺盛。一般健康的男子肺活量在 3,500 毫升左右，而通过游泳锻炼的人肺活量可以高达 6,500~7,000 毫升。肺活量增大的人，做一些剧烈活动或参加较重的体力劳动，就不会感到心慌气喘，能够保持充沛的体力，坚持长时间的工作、学习和劳动。

此外,游泳时,身体长时间和水、日光、新鲜空气接触,还有利于皮肤的健康。日光中的紫外线不仅对皮肤上沾染的细菌有杀伤作用,而且对人体的钙、磷的代谢,也有很大的好处。因为人体的皮肤内有种东西叫“脱氢胆固醇”,经日光中的紫外线照射后,能够变成维生素丁,而维生素丁对钙、磷的代谢有调节作用,能促进钙、磷的吸收和利用。

游泳对于人体的健康确实好处很多。为了战备的需要,为了锻炼身体,为了锻炼意志,让我们更高地举起毛泽东思想伟大红旗,坚决响应毛主席的伟大号召,到江河湖海里去游泳,到大风大浪中去锻炼!

怎样选择 游泳场所？

江河湖海是人们游泳的广阔天地，我国有大量的天然水域，是开展群众性游泳活动的有利条件，各地江河、湖泊、水库等很多，都是天然的游泳好场所，我们应该充分地利用，把毛主席对游泳的指示落实于行动上，乘风破浪，到江河湖海去游泳！

到江河湖海去游泳，为了保证安全，我们要事先做好游泳场所的调查工作，特别要选择比较干净的河流去游泳，并要注意水的深度和流速。要了解水底的情况，最好是沙底。在有污泥、乱石、暗礁、树枝和杂草丛生的地方，不宜作为游泳场所。初学游泳的人，不要到深水和有急流的地方去游；在船只来往频繁的河道里也不宜游泳，因为开行的船只，在水中造成一种

作用力，可把人吸过去，造成事故；在江河游泳也要注意涨潮落潮的变化；也不要到已经受到工业废水、生活污水以及其他污秽物体如粪便等污染水源的河里去游泳，有钉螺的河道里也不宜去游泳（钉螺是传播血吸虫病的媒介），以免受到工业废水的毒物影响和引起肠道传染病、血吸虫病等的感染，使健康受到影响。所以，在选定天然水域作为游泳场所的时候，要进行必要的调查了解，向多年住在江河湖海附近的贫下中农请教。

到人工修建的游泳池去游泳，也要注意游泳池的环境卫生和安全卫生。

游泳前为什么

要做准备活动？

毛主席教导我们：“不打无准备之仗，不打无把握之仗，每战都应力求有准备”。游泳是同大自然作斗争，在游泳前应该做好准备，使四肢得到充分的活动和身体各部肌肉、关节及内脏器官、神经系统有所准备，防止抽筋和感冒。一般可以全身活动活动，做几节广播操，伸伸腿，弯弯腰，跑跑步，这样活动各处关节，使全身进入活跃状态，然后用水浇浇脸、胸或站在浅水中，以手划水，使身体逐渐适应水温，然后再下水。在游泳池里游泳，还要全身淋浴，擦洗身体各部，以保持池水清洁。

下水后身体

有哪些正常反应？

在刚下水的时候，身体骤然受到冷水的刺激，这时身体表面血管收缩，血液循环减少，因而皮肤变得苍白或起鸡皮疙瘩，感觉寒冷。这是一种正常的生理反应，叫做“初期反应”。初期反应以后，紧接着就是体内各器官的活动和物质代谢加强，热量增加，体表血管扩张，血液循环改善，身体感到暖和，这些变化，叫做“二期反应”。二期反应是身体适应寒冷刺激的一种积极反应。这种反应出现得越迅速，持续的时间越久，表明身体机能状况越良好。这一阶段是我们在水中进行活动的最好的时间。有的人在二期反应以后，身体又重新感到寒冷，皮肤再次变得苍白或起鸡皮疙瘩，嘴唇青紫，甚至浑身打颤，表明身体已不适应水中环境，这叫“三期反应”。

如有三期反应出现，就不宜再停留在水中，应该上岸，擦干身上的水，并且要摩擦皮肤，使皮肤发红，同时做一些活动，如体操、跑步等，使身体暖和起来，还可以喝点热饮料，使身体发热。

在练习游泳的时候，下水后不要停留不动。积极活动，可以缩短初期反应时间，促进二期反应的出现。经过游泳锻炼较久的人，可以提高身体对水的适应能力，初期反应的时间变短，甚至不出现，就进入二期反应，而且二期反应的持续时间较长，不容易出现三期反应。

游泳时有哪几种 不适应的征象？

有一部份初学游泳的人，在初次下水时，会头晕眼花，感到心跳，在水里站立不稳。这是因为不熟悉水性的缘故，也就是通常所说的“怕水”。经过锻炼以后，熟悉了水性，就能消除怕水的现象。

还有一种人下水后感觉头晕，并不完全由于“怕水”。因为在游泳时，身体里的血液分布发生变化，体内有些器官或部份的血液，流到另一些正在进行工作的器官和部位去，因而脑部的血液暂时供给不足，以致使游泳的人感到头晕。一般游泳前身体不太好的人，以及游泳时间过长，或体力消耗过大，往往容易发生头晕。

初学游泳的人或在水温较低时游泳，下水后有的全身皮肤立刻发红，有的人还有发痒的

感觉。这种现象叫做“皮肤过敏反应”。个别人皮肤过敏反应较为严重，随着全身皮肤发红，立刻出现头晕眼花、心跳气急、恶呕、呕吐等现象。这时应该立即上岸，迅速将身上水擦干，穿上衣服，平躺在地上，头部稍放低一些，并盖上被毯保暖，一般经过休息就会恢复。如果情况严重，要迅速请医生治疗。

有皮肤过敏反应的人，经常用冷水擦澡，可以逐渐适应冷水，游泳时就不会出现这种现象了。

还有的人在游泳时发生腹痛……腹痛多半出现在右腹部或左上腹部。右边疼痛通常在肝部，倘若用手压迫局部，疼痛会加重。如果没有肝脏病史的话，那么右上腹部的疼痛，通常与游泳过猛、时间过长、身体负担过重有关。有时游泳前不做准备活动，也容易发生腹痛。这种腹痛，多在初学或者长时间不游泳的人中发生。

左上腹疼痛，多在胃和脾的部位，除与不合理的运动量有关外，患慢性胃肠病的人，也容易在游泳时出现疼痛，如果因运动量过大，一般降低运动量或休息一定时间以后，就可以消失。

哪裏人

暂时不宜游泳？

游泳的运动量比较大，游泳时，内脏的负担也比较大，体力消耗也较大，因此，患有传染性肝炎、活动性肺结核、严重皮肤病、腹泻病、红眼睛、中耳炎、心脏病、高血压、精神病和有癫痫病史等病人，是不适宜参加游泳的。妇女月经期和怀孕期也不适宜游泳。为了保护自己身体健康和防止把病传染给其他人，希望患有上述疾病的同志，应该进行积极的治疗，暂时不必去游泳，象腹泻病、红眼睛、中耳炎等疾病只要治疗痊愈，就可以参加游泳。