
科学与卫生

15分钟讲演资料

夏季体育运动中应该注意的卫生事项

我国有一句老话叫做“冬练三九，夏练三伏”，意思是说在寒冷的冬季或者是炎热的夏季都要坚持锻炼，才能增强体质。夏天虽然很热，但是也是运动的好季节。因此在夏天，我们的体育运动还是要继续地开展下去。不过我们在运动的时候应该注意卫生，不能盲目的锻炼，否则不但对身体没有好处，反而有害处。

那么，在夏季体育运动中应该注意那些卫生事项呢？现在我们把它分成几点来谈：

第一，要安排好运动的时间、注意锻炼的方法。在夏天，太阳光照得很厉害的时候，象在上午十点钟以后和下午四点钟以前这一段时间里，不能在户外进行长时间的剧烈运动。因为在这段时间里温度最高，如果再在强烈的太阳光底下作长时间的剧烈运动，身体里的热量不容易散发到空气中去，就会引起中暑；同时，由于强烈的太阳光直接照射在头顶上，会使头部充血和过分的发热，这样就容易发生日射病。得了这两种病，在开始的时候，觉得头有些发昏、发胀、口渴、胸口发闷、眼前发黑、全身没有力气，假使这时候不进行急救，人就会昏过

去，失去知觉，这是应该注意的。可能有人会这样想：在强烈的太阳光底下运动会引起中暑和日射病，那么我们只要不在太阳底下运动好了。这样说法也是不恰当的。我们应该逐步地培养自己，对于强烈的太阳光有充分的适应能力，要养成自己能在强烈的太阳光底下劳动和锻炼的习惯，来增强身体对热的抵抗力，这样以后就不容易发生中暑、日射病或者皮肤起疱了。不过，这种锻炼是应该逐步进行的，而且长时间的在强烈的阳光底下运动，也是不适宜的。我们要求的锻炼是短时间的，就是在阳光下运动一会儿以后，到树荫下去休息一下，然后再到阳光底下去运动，这样反复地逐渐增加在阳光下的锻炼时间，就可以增强身体对热的抵抗力。至于在早晨和傍晚，天气不是太热的时候，我们还是可以照常的进行长时间的锻炼，假使在锻炼的时候，感到胸口发闷或者有其他不舒适的情形，那就应该减少运动量或者停止运动。

第二，运动以后，不能喝太多的水。在剧烈运动以后，往往会觉得特别口渴，有些人就一下子喝上四杯五杯的水。这样喝过多的水对身体是有害处的，因为在剧烈运动以后，汗已经出得很多了，再喝过多的水，汗就出得更多，而在汗水里，是含有很多盐分的。这些盐分对身体的作用很大，它可以维持身体细胞间的液体平衡。汗出得太多，身体里的盐分损失得也越多，就会使细胞萎缩，人感到吃力，而且喝了过多的水以后，也会给心脏带来了过重的负担。所以在运动以后，要适当的节制喝水。

第三，在剧烈运动以后，不能马上进行冷水浴。因为在运动以后，身体里的热量增加了，体温也上升了。为了要调节身体里的正常温度，皮肤表面的血管就会扩张开来，也就是我们

平常說的汗毛孔張開，這樣可以把身體里增加的热量發散出去。如果這時候馬上進行冷水浴，皮膚受了冷的刺激，這種刺激過于強烈，機體來不及適應，會因此打亂了身體里正常的生理平衡，影響了身體的健康。同時，由于皮膚表面的血管突然的收縮，把大量的血液都擠到身體的內部去，會加重心臟的負擔。所以在運動以後，不要馬上洗冷水浴，必須休息一下，最好等到汗少了，身體里的热量已充分發散了以後再去洗，這樣對身體才有好處。

第四，在劇烈運動以後，不要馬上吃過分冰冷的東西。有些人在運動以後，感到很熱，喜歡買些冷飲品來吃，覺得吃下去很涼快。其實這對健康是不利的。因為在剛剛運動以後，身體里的溫度比較高，這時候胃部受了過分冷的刺激以後，會影響胃部神經系統的生理活動，就容易生胃病。

第五，一到夏天，大家都喜歡游泳。的確，游泳是一項很好的體育運動，它能夠使我們的心臟和呼吸器官得到很好的鍛鍊，能夠促進全身的新陳代謝，而且還能夠增強皮膚的抵抗力。因此這項運動是值得動員大家來參加的。但是在參加這項運動以前，我們也需要掌握一些衛生常識。

首先，在參加游泳以前，必須要經過嚴格的體格檢查。發現眼睛、鼻子、耳朵有毛病的人，或者有心臟病、肺結核病的人，沒有經過醫生同意，就不能參加游泳。因為有這些病的人參加了游泳，很可能有意外危險的事情發生，同時有些病還會傳染給別人。所以參加游泳前的體格檢查是很重要的，一定要有了醫生的許可證明以後才能游泳，這樣對自己對別人都是有好處的。

其次，在飯後一小時半以內不能參加游泳。因為飯吃飽了

以后，全身的血液需要集中到腸胃里去帮助消化，如果吃饱飯以后就去游泳，血液不能完全集中到腸胃里去，就会影响消化。

还有，游泳以前的准备活动也是很重要的。在下水以前，应该先用冷水冲一冲全身，这样一方面可以使全身的皮肤清洁一下，另一方面可以使身体对于冷水的刺激有适应的能力，然后做些准备活动再下水。这样，下水以后就不致于突然感到冷而引起身体不舒服等情况。

有些人喜欢連續几小时泡在水里，这是沒有好处的。初学游泳的人，浸在水里的时间不宜太長，最多一小时，就应该跑到岸上来休息；会游泳的人，时间也不能太長，因为时间一長身体容易疲劳，会发生抽筋現象的。从水里跑上来以后，不能躺在有风的地方，应该用干毛巾把全身擦干，保持身体的温暖，否則会引起伤风感冒的。女同志在月經期間也不能参加游泳，不然的話，会造成妇科疾病。

游泳的时候，假使有水灌进了耳朵，不要用手指去挖，免得細菌跑进去，引起发炎；只要將头向下便轉，用一只脚单独跳两跳，水自然会流出來的；或者閉紧眼睛和嘴巴，把鼻孔捏住，用力向外进气，水也会流出來的。

游泳完了以后，最好能做些輕微的整理运动，象做做体操等，然后再洗澡、擦干身体。