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。