



连雨不知春去，
一晴方觉夏深...

炎炎夏日，
你在和阳光“躲猫猫”，还是与它玩游戏？
“魔都”有哪些避暑好去处呢？游泳，想必是酷暑日
里的最佳选择，今天小编为大家网罗虹口21家游泳池，
有的“潜伏”于居民区、酒店，有的就在那儿，位置显眼、价格亲民。

■ 当作一种求生技能

每年暑假是儿童溺亡的高发期，虽然我们生活在城市，不会去游野泳，学校也进行过安全教育等，但回首看看各地暴雨淹桥洞，我们仍不知道何时会面临溺亡危险，所以掌握游泳这样重要的求生技能十分必要滴。

何时起？

早先应由家长带领孩子下水、戏水，适应环境，尽量避免人生第一次入水是在游泳班里，待他/她5、6岁时，再送去游泳班正规学习。孩子5岁前神经系统发育水平低，掌握运动技术较困难，理解能力和自我管理能力也差，在人数众多的游泳班容易跟不上进度，不利于心理健康成长，这点请妈妈们别太责怪游泳教练。

学什么？

现国内培训学校和私人教练很普遍，通常从蛙泳开始(该泳姿抬头吸气，易入门)，后慢慢学完四种泳姿。最终，边练体能参加比赛边学习修改技术，基本上“好苗子”三年五载便晋级到省队作半专业运动员了。

国外也有先学仰泳，理由是躺着可把脸露出来，减轻孩子心理障碍；另有国家习惯先教蝶泳，其实是教蛙泳腿的蝶泳，理由是蝶泳划手接近日常生活熟悉的动作易掌握。

注意事项：

社会上多数培训班，以能独立游完**米为初学班毕业标准。不过，小编见过无数号称会游泳的小朋友不敢进深水区、海水浴场，或是暑假学完一期及顺利毕业者经过个冬天又不会游了。这是因为孩子在浅池内只记住动作却未克服对水的恐惧，且短时间建立的技术和体能会短时间内消退。仅靠上课培训，时间太短，需家长来督促其不断巩固技法。

建议游泳初学者选48节课时，可较全面掌握各泳式、游泳技巧。课程结束时，学员基本能连续游400~1000米，而接下来4~6周内每周均安排至少1次游泳，练习量同最后一次课运动量同等，甚至更多。

■ 作为一种爱好或特长

将游泳视作“我的爱好”或者“我的特长”，最好学会四种泳姿。

何时起？

正常顺序是“自由泳—仰泳和蛙泳—蝶泳”。学完自由泳、仰泳，再巩固1~2周(若学完仰泳想立马学蛙泳、蝶泳，每周练习密度要大

些，一周至少3、4次)就可进入下一阶段学习。

学什么？

各种泳姿都先学打腿，然后加上手和呼吸。学自由泳、仰泳同时可捎带蝶泳打腿，学蝶泳同时可陆续学习出发、转身和到边动作，此时也应及时对前三种泳姿进行修改了。

注意事项：

蝶泳是最难学的一种泳姿，主要因双臂同时腾空。初期需打腿技术足够好，通过打腿产生升力支撑身体保持在相对较高水面，才能学习手臂动作。蝶泳也要求肩关节有极好活动度，肩背肌肉有一定的力量才能完成。

分解练习对技术动作巩固阶段的意义是，蛙泳巩固阶段完全可在家长监督下自己完成；自由泳、仰泳就稍需些分解练习的知识，当然直接重复完整的动作也可达到练习目的，只是效率偏低；但是蝶泳的巩固练习绝非简单地重复，必须要有分解练习才行。

■ 当成一种健身或减肥方式

无所谓起始学习时间，觉得有必要时就开始，任何时候皆不晚。别纠结哪种泳姿更减肥，只要1小时+、中等强度的运动都减肥，更能健身。若你不会游泳还想减肥，不妨试试水中健身操。

最佳时间

1) 早餐后2小时

早晨人体新陈代谢强，有利运动燃脂；且水温低，身体会燃烧脂肪和葡萄糖来补充消耗的热量。但是，上午量不宜大，游半小时足矣。游泳是项消耗特别大的运动，过量人体精神自然下降，影响之后学习、工作及生活。

2) 晚饭后40分钟

一天中人体最活跃时期为15:00~21:00，此期间运动效果最好。而若晚餐前消耗体力，会胃口大开吃很多，饭后又不运动，长期积累易发胖。建议晚饭后40分钟开始游泳，一来体力充足，二来正好消耗热量，起到减肥作用。

3) 睡前1~2小时

运动产生的热量燃烧作用，不会因运动结束而快速恢复成未运动时的热量、消耗量。后数小时内热量、消耗量，均比未运动前每小时高出数卡至数十卡。那么即使睡觉，亦仍持续在减肥，多么美好啊！

注意事项：

游泳减肥效果非常好，可许多人却并没有瘦下来，这是什么原因呢？

1) 运动量不足

游泳开始时，处于无氧运动阶段。能量消耗主要靠糖的无氧酵解，人呼吸短促、供氧不足，根本不会动用脂肪。再继续下去，人体进入有氧运动时期。随后1小时，中等强度的运动状态下，能量供应由糖的有氧代谢提供能量，也不会消耗脂肪。如果还坚持运动，才开始由脂肪的有氧代谢来消耗脂肪。

所以，游泳至少1小时持续运动后才产生减肥效果，时间或量不够，就不能收效。

2) 饮食不节制

游泳减肥，同时应注意节食。人们运动后有“超量恢复”现象，意思是人体为适应下阶段运动水平的提高，摄入比以前更多能量，即本能的自我保护措施。游泳后常常吃得好、睡得香，消耗热量又补回来，甚至比消耗还多。

因此，不注意节食，尤其运动一段时间后又停止，最容易使体重超过原来水平。

■ 作为一名游泳运动员

你想成为菲尔普斯这样的男神，或从小想象自己是人鱼公主，又或为升学加分而取得名次？那就一定得参加正规比赛，成为一名真正意义上的运动员。不论学生时代多么平淡无奇，你都将是有位有故事的男/女同学！

何时起？

4岁起初学，3个月完成教学阶段进入训练阶段最理想。不过，若孩子已十岁了也可以，俄罗斯游泳名将波波夫13岁才接触游泳，照样成为世界纪录保持者嘛，关键是安排妥学习、休息和训练时间，相信你的宝贝也能行。

学什么？

1) 常规训练

包括技术训练、能量训练、肌肉训练；

2) 有关训练的知识

如何安排训练周期和训练计划、与游泳有关的生理学、训练学知识。

注意事项：

该阶段学习三种方式：一、去业余体校；二、去有长期训练课程的俱乐部；三、请私教。大多机构教练只提供常规训练，知识部分有些讲、有些不讲，讲了孩子们也有一搭无一搭听听罢了。

如今家长越来越意识到学习一种运动技术不够，怎样使孩子一生享有体育运动带来的快乐和健康，才是需要认真考虑的问题。这一点市场的供给与需求之间存有差距，花点心思帮孩子搜集整理知识，是他/她受益一生的财富。

泳衣选购

游泳嘛，首先得有一件称心的泳衣，小编支招教你如何选购，小秘诀全推送啦，赶紧来学习下吧！

◆ 面料与结构

最好选用氨纶含量15%以上的弹性织物，该泳装可随身体运动而自如伸缩，中空多易于保持体温；注意面料对泳池中水的氯分子含量适应程度，现国际上最流行的立体弹力织物制成的泳装，适合在低温水或游泳时选用。尽量少买或不买仿制的所谓“进口氨纶高弹面料”，一是服装面料氨纶含量约15%~20%，二是仿制面料成分变异，回弹性极差。

◆ 做工与安全

泳装属运动实用型服装，拉伸力强，最好别选拼接较多的款式。运动量大时，易从拼接处开线。在缝制接缝处，三针五线针迹为基本，三针六线最牢固；线的弹力与面料拉伸

度应一致。沙滩装系列最好选有抽褶线，这样既美观，弹力拉伸度也更强。

◆ 卫生

丝盖棉泳装表层具有化纤织物光洁、鲜艳的优点，里层用纯棉织造，对皮肤无刺激，尤其适合皮肤易过敏者穿用。泳装档应有衬布，有里衬的泳装寿命更长些。

◆ 安全

到自然河、海滨及深水游泳，应选择与水颜色反差较大的泳装，遭遇险情，目标明显，便于急救。

◆ 身材与肤色

胸部过大者，适合阔肩带V字领泳装；胸部偏小，避免无肩带泳装；胸部扁平，适宜胸前有装饰打褶的泳装；臀围过大，不妨选超短式泳装；腰围粗无曲线者，拼装式泳装可弥补缺陷，穿后效果甚佳；腿形长短，选腿部裁高，下部呈锐角型的款式；长而过细的腿缺乏匀称感，平脚裤泳装当属首选。



◆ 游泳时

忌·饭前饭后游泳

空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况；饱腹游泳亦会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。

忌·剧烈运动后游泳

剧烈运动后马上游泳，会使心脏加重负担；体温的急剧下降，会抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎等。

忌·不做准备活动即游泳

水温通常比体温低，下水前必须做准备活动，否则易导致身体不适感。

忌·游泳后立即进食

宜休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠的负担，久之容易引起胃肠道疾病。

◆ 游泳后

别忘记刷牙漱口

如果游完泳不及时清洁口腔再接着吃食

禁忌注意

物，病菌就会进入胃肠道，抵抗力较差的儿童更容易成为受害者。

认真清洗皮肤

游完泳，病菌极易残留于皮肤表面，再加上泳池常用氯制剂消毒，易刺激皮肤，最好用有滋养成分的沐浴液认真地洗个澡。

清洗头发别太草率

头发被浸湿后，容易窝藏病菌，而且池水中的氯制剂会直接损伤发干，导致发质枯黄、干涩，所以游泳后一定要仔细洗头，最好再用护发素加强保护。

按摩休息

上岸后，做几节放松体操及肢体按摩或在日光下小憩15~20分钟，以避免肌群僵化和疲劳。



防晒攻略

游泳时最易晒黑、晒伤了，因为水面会反射太阳光，使皮肤接受更大剂量的紫外线，你必须了解的夏季游泳防晒攻略，here ~

- ① 游泳前，抹偏油性(防水)防晒霜
- ② 两至三小时内，重新涂一遍
- ③ 阴凉处、阴天游泳等也需要防晒
- ④ 防晒品选购SPF30，PA+++
- ⑤ 游泳后，立刻快速擦干身体

应急措施

游泳中，难免会遭遇一些意外情况。最关键的是保持镇静，沉着地采取应急措施来使自己摆脱困境。千万勿惊慌失措，以至出现更大危险。小编介绍几种游泳时，发生异常现象的预防与处理方法↓↓↓

● 皮肤过敏

有些人下水后受冷水刺激或被风吹，出现过敏。轻者皮肤发红、起疙瘩，重症者会有头晕、眼花、头痛等现象。如有上述情况，及时上岸，洗净并擦干身体，穿好衣服，注意保暖，喝些开水，出点汗，一般能很快恢复，适应下即可消除。若反应严重，应该请医生诊治。

● 头晕

初学游泳或偶尔下水者较常见，引起头晕主要原因：身体受冷水刺激血管收缩，造成脑部暂时供血不足；人体在水中散热快，体力消耗大，时间过长造成血糖下降；呼吸方法错误，脑部缺氧，或进行呼吸练习时二氧化碳过量呼出等，均是正常生理反应，休息片刻便能恢复。如果头晕现象越来越严重，就应前往医院做进一步检查。

● 头痛

以初学者和女性为多，原因是身体受冷水刺激，造成脑部供血异常。初学时怕水心

理条件反射，一下水就头痛。症状轻的人，稍加休息即可缓解。通过各种练习适应水环境后，不再出现头痛现象，严重者应立即起水休息，到医院检查有无潜在疾病。

● 呛水

分两种，一是鼻呛水(鼻腔进水)，会引起发射型头痛；另一是口呛水(水从口腔进入气管)，会引起反射性咳嗽和呼吸障碍。从根本上避免呛水，主要是多练习水中呼吸，掌握要领，“用口吸气，口鼻呼气”。呛水时保持头脑冷静，游泳动作不要乱，可先憋住气，把口中水吐出或干脆咽下，再调整呼吸。坚持片刻，呛水引起的难受感会逐渐消失。

● 外耳道进水

水滞留耳朵中，不仅不舒服、影响听力，还易引发中耳炎，应及时将耳内的水排出。简单地有效排除耳内积水方法如下：

1) 吸水法：用消毒棉签或卷成细条、柔软干净的吸水纸轻轻伸进外耳道，吸出积水，此方法游泳结束后采用。

2) 甩头法：把头偏向进水耳另一侧，迅速甩向进水耳一侧。重复数次，即可将耳内积水甩出。此方法简单易行，随时可用。

3) 压引法：将头偏向进水耳一侧，用同侧手掌紧压耳廓上，不留空隙，屏住呼吸，然

后迅速松开手掌。重复数次，水会被吸引出。

4) 跳空法：站在岸上，将头偏向进水耳一侧，耳朵朝下，微微张开嘴，用同侧腿在原地连跳数次，水就会被震出来。

5) 灌耳法：将头偏向进水耳另一侧，使进水耳朵朝上，用手指沾几滴干净水注入进水耳中，轻晃头部，使水滴一直流进耳道深处，与里面积水汇合。再将头朝向进水耳侧用力一甩，水就会被甩出来。

● 抽筋

是肌肉痉挛的俗称，指肌肉发生不自主的强直收缩引起局部疼痛和活动障碍。下水前，未做好准备、身体疲劳、水温过低、体内缺盐等都会引发抽筋。应保持镇静，可用“反向拉伸”法将抽筋肌肉拉长，拍打揉捏抽筋部位使之松弛。轻微抽筋经此处理即可缓解，就近上岸休息，严重者应及时呼救。

● 腹痛

腹部隐隐作痛，或发生腹肌痉挛。除腹部慢性疾患外，预防腹痛最有效办法是做好充分准备活动，下水后运动强度逐渐递增，克服内脏器官的惰性。若游泳中发生腹痛，上岸休息片刻，症状能缓解；无法就近上岸，可放慢速度，动作尽量放松，并注意调整呼吸，加大呼吸深度，坚持一会儿，症状就会消失。

本区游泳场所汇总

夏季开放信息一览

名称	地址	配备救生人员数量
虹口游泳池	东江湾路500号	11
虹口游泳学校游泳池*	东江湾路444号	12
外国语大学游泳池*	西体育会路189号	8
花园城游泳池*	花园路118弄5号1-2层	8
香港丽园游泳池	通州路188号	6
紫荆花园游泳池	欧阳路289弄2号	6
宝隆宾馆游泳池	逸仙路180号	4
瑞虹新城一期游泳池	临平路333号会所	5
瑞虹新城二期游泳池	临平路133弄	5
悦榕庄酒店游泳池	海平路19号	5
飘鹰花园游泳池	曲阳路118弄	4
世博花园游泳池	四达路58弄	5
浦江茗邸游泳池	海伦路88弄12号	4
攀宇健身游泳池	四平路764号	6
外滩茂悦大酒店游泳池	黄浦路199号	5
英腾健身(名江七星城)游泳池	东汉阳路309弄17号	5
外滩浦华大酒店游泳池	高阳路168号	4
三至喜来登大酒店游泳池	四平路59号	6
一兆韦德溧阳华府游泳池	宝安支路46号	5
白金府邸游泳池	旅顺路199号	5
市民办新华初级中学游泳池	中州路102号	6

注：标“*”为中、小学生学游泳(市民达标赛)指定场所