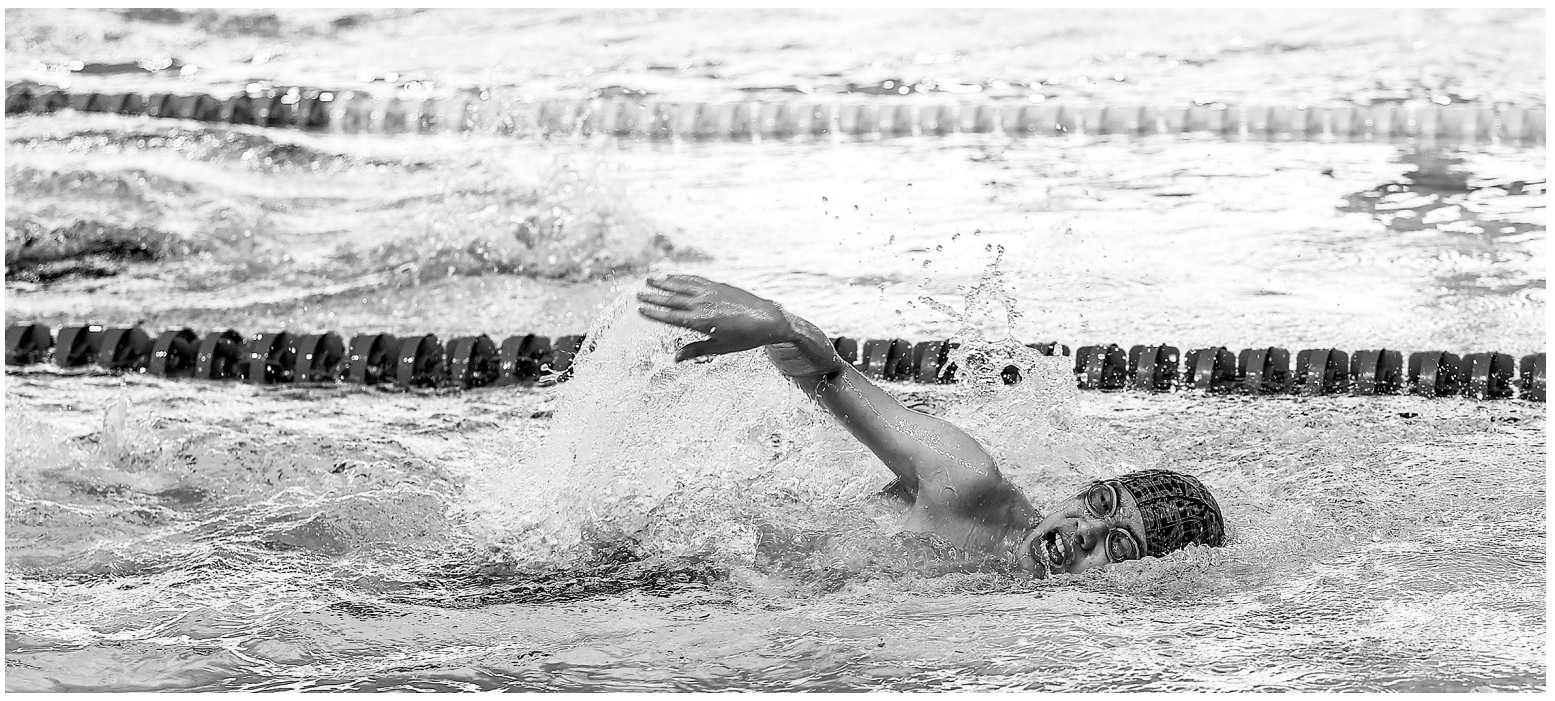
夏天游泳误区，老友了解吗？

咱厝医生提醒：游泳前要做好热身运动

游泳，是盛夏里不少人运动和消暑的选择。此前，本报曾推出《天热泳池火了 这些“游泳病”须当心》的报道。见报后，受到不少读者朋友的关注。其中，也有市民反映，因游泳后膝盖疼痛，担心会因游泳而导致寒湿入侵。

为此，本报记者采访了晋江市中医院骨科医生朱震宇。他表示，游泳后出现膝盖疼有多种原因，不可一概而论。游泳本身有助于防止寒湿入侵，但要注意三种常见的游泳误区，以免造成健康风险。



疑问►游泳会导致寒湿入侵吗？

“游泳后四肢酸痛是湿邪入侵吗？”有市民询问，在连续多天游泳后，身体明显感到不适，出现了四肢酸痛、乏力、疲惫的情况，“是否需要进行中医理疗？”

对此，朱震宇介绍，这或许是过度游泳引起的。四肢酸痛有可能是运动后的正常乳酸堆积反应，一般在72小时内可消除。若有高质量的肌肉拉伸恢复，也会缩短肌肉酸疼的时间。若有怀疑，应及时咨询医生进行诊断。

那么，游泳是否会导致湿邪入侵人体？“一般不会。”朱震宇表示，游泳不会让人湿气加重，反而会祛除湿气。为什么呢？在生活中加强运动，可增强体质，提高抗病邪的能力；同时，还可以帮助排汗，能够将湿气排出体外。除游泳外，慢跑、散步、瑜伽、太极拳等都是适合成年人，尤其对中老年群体来说，是不错的运动选择。

“在医疗实践中，中医与西医各有所长，中医注重整体治疗，西医短期内见效快，二者是相辅相成、互为补充的关系。在中医看来，所有的疾病只有一种，那就是机体阴阳失衡，出现阴阳失衡有两大原因，即内因（包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊——七情）和外因（风、寒、暑、湿、燥、火——六邪），恢复阴阳平衡有基本六大途径——认知、情志、药膳、经络、导引、功法。通过这些手段扶正祛邪，即调整内外因，可使人体恢复平和体质。”朱震宇说。

提醒►三种不合理游泳方式有风险

不过，不合理的游泳方式，确实容易带来健康风险。朱震宇提醒，需注意选择合理的游泳方式。

“首先是游泳之前一定要做好热身运动。”朱震宇告诉记者，近日在医院门诊里，就有患者因为游泳后进行简单的蹲起动作时扭伤膝盖的情况。“当然这位患者也并非因为游泳寒湿入体而扭伤膝盖，更可能是因为动作不准确导致的膝盖受伤。”

其次，游泳时要控制好泳池的水和自己身体的温差。如果身体比较燥热而水温太凉，除充分热身外，还建议先淋湿全身，让身体对低温有个适应期。在游泳运动后，停留在水中的时间也不宜过长。身体运动后，毛孔张开，这时若长时间泡冷水，则身体的毛孔也会逐渐收缩，就可能把湿气带入体内。

此外，停止游泳后，身上残留的水要及时擦干。否则，当水蒸气吸热时会形成水寒效应，加上此时运动完毛孔放大，寒气也会更容易入侵人体。尤其是上岸后进入带空调的室内，遇风、遇寒，就不仅是湿邪入侵，还会导致寒气入体，进而带来感冒、腹痛、关节疼痛等风险。

老友如何运动更健康？

生命在于运动，运动需要科学。伴随着老年群体健康意识的加强，体育运动作为老年人强身健体和丰富晚年生活的重要手段被广大老年人所采纳。学健康知识，做健康老人，就显得尤为重要。本周健康课堂，本报邀请晋江市西园街道社区卫生服务中心中医馆主治医师李玉祥为大家开课。

医生简介►

李玉祥，晋江市西园街道社区卫生服务中心中医馆主治医师。

适度运动 循序渐进

在日常生活中，老年群体应顺应四季变化，合理养生。

李玉祥介绍，风、寒、暑、湿、燥、火（热），是自然界六种正常的气，是万物生长的条件。人生长于自然界中，对六气也具备了适应能力，所以正常情况下，六气对人体是无害的。但是，如果六气太过或不及，或者该热的时候不热，该冷的时候不冷，又或者暴冷、暴热，再加上人体抵抗力低下，六气便成了致病因素，开始影响人体健康。此时对人体无害的六气，便成了“六邪”。

在运动方面，李玉祥提醒老友们需注意：适度运动，循序渐进。

值得一提的是，夏天是老人各种疾病的高发期，在连日阴雨的天气里，室内要开排风扇、空调等除湿；在天气晴好的时候开窗祛湿，晾晒衣物、被褥等；晚上洗发一定要吹干后再入睡。

运动应量力而行

目前，在咱厝老年人中最常见的运动方式便是健步走。古人云“饭后百步走，活到九十九”，很多老年人晚饭后会在小区或周边公园等，三五成群地聚在一起健步走。对此，李玉祥解析说，“并非饭后健步走，就能达到老人预期的锻炼效果。首先，不能在吃完饭之后立即就进行健步走，应选择在饭后30分钟左右为宜。反之，则容易加重心血管系统和消化系统的负担，破坏肠胃正常的消化和吸收，容易诱发功能性消化不良等各类疾病。”

“不少老友喜欢运动，但运动方式、运动时间上却存在值得商榷之处。”李玉祥介绍，老年人通过适量的运动能够强身健体、延长寿命，但是由于老年人肌肉、骨骼退化，因此老年人不应进行剧烈运动，要根据其自身心理生理特点，对其运动科学性、合理性进行有效指导，选择合适的运动方式。

在运动频率和时间上，李玉祥推荐老年群体运动频率在每周3~5次左右，每次运动时间最好在一小时以内，不要造成机体过度疲劳。

在运动的种类选择上，李玉祥推荐老友们选择慢跑、游泳、骑自行车、广场舞、太极拳、柔力球等对于骨骼和肌肉要求不高的运动方式。

“人老心不老的现象在老年人日常运动圈中普遍存在，很多老年人在参加体育运动之前总觉得自己身体很好，但是建议老友们在运动前应该先进行一次全面的身体检查，通过检查来了解自己的健康状况和各脏器的功能水平，并选择相应的运动方式。”李玉祥提醒，任何运动都要根据自身条件来决定运动的时间和强度，不要急于求成。特别是老年群体，应根据自身情况和爱好来选择轻中度的运动项目，合理安排运动量，量力而行，避免突然增加运动时间和运动强度。

“晚晴敬老直通车”再出发

关爱老年男性 暖心服务下基层

7月22日，由《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老直通车”携手晋江市医院（上海六院福建医院）、晋江市医院经济开发区院区，联合邀请泌尿外科专家团队，走进晋江市医院开发区院区，为老人们带去了“关爱老年男性，暖心服务下基层”的主题义诊活动。

作为晚晴周刊走进基层、服务老人的重头活动——“晚晴敬老直通车”把“健康”送到老人们的家门口，让老人轻松享受免费检测、专家义诊等健康服务。

举办前列腺癌知识讲座

“根据国内外的最新医学资料统计，前列腺癌已经成为老年男性的‘头号杀手’，广大泌尿外科医师及患者都需警惕。”……活动当天，晋江市医院泌尿外科副主任黄鸿源、尤志交分别为晋江市医院经济开发区院区的医护人员举办“前列腺癌的早期筛查现状”等主题讲座。

黄鸿源介绍，“许多老人对前列腺癌的了解并不多。其实，前列腺癌是生长于前列腺内的恶性肿瘤，它不同于我们平时所说的‘前列腺增生、前列腺肥大’，前列腺增生是一种良性病变，和前列腺癌有着本质的区别。医生要早期发现前列腺癌，有‘三大法宝’——直肠指诊、经直肠前列腺超声检查、前列腺特异性抗原检测。而前列腺特异性抗原(PSA)是前列腺相关的一种抗原，是前列腺癌的特异性肿瘤标志物，在绝大多数前列腺癌患者中PSA水平升高。这也是本次活动的免费检测项目之一。”

专家义诊免费检测受好评

当天下午，距离活动开始还有半小时，在晋江市医院经济开发区院区5层健康管理中心就已有不少老人前来候诊。

和往期常规义诊活动不同的是，为更好地服务老年朋友，提升老友的健康意识和健康素养，此次义诊活动除了开展泌尿外科临床免费检测，涵盖泌尿系肿瘤、结石、前列腺疾患、排尿障碍等泌尿系统疾病，免费提供量血压、测血糖、血清前列腺特异性抗原PSA快速检测外，还额外邀请了重磅的专家团队助阵，包括福建医科大学附属第二医院泌尿外科主任医师、教授、硕士生导师李毅宁，福建医科大学附属第二医院泌尿外科副主任医师郭一泓、晋江市医院（上海六院福建医院）泌尿外科主任医师李跃辉等。

“感谢，这样的活动太好了。既有工作人员帮我们免费检查身体，又有专家来帮助我们进行个人的健康指导。”许大爷告诉记者，“大家都说这样的活动要多办，感谢‘晚晴直通车’和到场的专家团队、开发区院区的医护工作者。”

晚晴话题

你有什么夏天消暑良方？

“枯藤老树昏鸦，空调WIFI西瓜”“大暑时节热难当，畅饮伏茶是良方。”……俗话说“小暑不算热，大暑三伏天”，大暑是一年最热的时期。炎炎夏日，对于许多年轻人来说，幸福就是空调、WiFi、西瓜，而对于许多老年群体而言，却也有自己独特的度夏方式，虽然不那么“潮”、不那么“现代”，但依然过得很快乐。

还记得你儿时那些消暑的“土办法”吗？如何预防中暑？如何避免晒伤？高温天适合吃啥喝啥做啥来消暑？如何正确使用解暑药？“炙烤模式”开启，快来分享你的最佳消暑良方。本期话题，我们一起来聊聊关于夏日消暑的那些事。读者朋友可以将个人见解发送短信至15980068048，或通过晋江健康驿站公众号后台发送给我们。届时，我们将遴选留言刊发出来。

本版由本报记者吴清华、董严军采写