游泳冬令时 十点后入池为宜

专题撰稿 本报记者 章丽倩

一旦入了冬，气温下降，人们在户外活动时多少会有些缩手缩脚，有时运动热情就这么给消减下去了。那么，在沪上冬季仍照常开放的室内温水泳池里，情况又是怎样的呢？

“冬季仍坚持游泳的人肯定比夏季时少很多，这是情理之中的事。虽然游泳是一项很好的健身运动，但在进入冬季后，泳客们还是得根据气温和节气进行自我调整。”原上海体育科学研究所体质研究与健康指导中心的刘欣主任告诉记者，心脑血管疾病患者在这一方面尤须注意。

对心脑血管疾病患者来说，冬季是一个“危险季节”。寒冷会令人体血管收缩、痉挛，此外，在冷空气骤然刺激下，机体会出现交感神经兴奋，造成血流加快、心率加快、血管的外围阻力增强，导致血压升高或血管栓塞等，使心血管疾病患者出现头疼、头胀、头重等症状，甚至引起心肌梗死、中风、猝死等心脑血管意外事件。

当然，并不是说喜爱游泳的心脑血管疾病患者在冬季里必须远离泳池，而是在下水时得有更多的讲究。“以高血压患者为例，越是在换季、降温过程中，越是要小心，继续游泳锻炼的前提是自身状态稳定，一旦有不妥，千万别硬撑。”除了按时检视自身状态外，刘欣还有额外的建议，“室内温水泳池有些设有早场开放时段，但我们的建议是，心脑血管疾病患者尽量在上午10点后再进入泳池，因为在起床后的一段时间里，身体会处在一个相对不稳定的状态。另外，晚间时段最好也不去游泳。”

一直以来，游泳运动的健身塑体效果向来为人所称道，但假如你正琢磨着是否要把游泳习惯“越冬”，而目的又是纯粹瘦身的话，那可得三思而后行。

“一到冬天，人体的自然反应就是储存脂肪，即俗称的‘长膘’，为的是能更好御寒和自我保护。”刘欣说，即便是室内温水泳池，冬季的水温也就在26至28摄氏度之间，对普通泳客来说，还是会有些微微凉意。“尤其在入水又出水后，身体更容易感觉到冷，激发自身长膘的本能。所以说，如果一个普通人在夏季通过一定量的游泳锻炼达到了瘦身效果，在同等条件下，想在冬季原样复制却很难做到的。”

◆给患有心脑血管疾病的泳客的建议

1.下水前自我检视

越是在换季、降温过程中，越是要小心，继续游泳锻炼的前提是自身状态稳定，一旦有不妥，千万别硬撑。

2.避开清晨与晚间

虽说是室内温水泳池，但在清晨与晚间，一则泳客身体状态容易起伏，二则气温较低容易使人感冒，所以还是建议尽量避开清晨与晚间的游泳场次。

爱游泳还需防感冒 这些步骤必不可少

温水泳池可不是温泉池，在没能活动开的情况下，26至28摄氏度间的水温还是会让人感到微有凉意。所以，在强身健体防感冒的过程中，以下步骤必须到位。

1.装备齐全易穿脱

除泳衣、泳镜、泳帽等常规装备外，在冬天游泳最好还要带上拖鞋，以免脚底着凉。另外，带上浴巾或浴衣，这样就能在中间休息或沐浴后保暖。还有一点需要提醒，游泳馆内室温较高、湿度较大，建议泳客还是身着相对简单、易穿脱且保暖性好的衣服前去，以便更衣。

2.热身运动更加强

秋冬季节，由于气温低，关节相对脆弱，下水前，泳客更要把各个关节都活动开。建议多做向上纵跳、拉肩、振臂等伸展运动，重点热身腿、臂、腰，以防游泳过程中发生抽筋。一般来说，准备活动时间大约在5至10分钟，以感到身体微微发红、发热为好。

3.出水后保暖第一

秋冬季节游泳，最容易感冒的环节当属入水弄湿身体后再上岸的那一段，如果泳客在中间休息或上卫生间期间不注意保暖，造成体温快速下降，就很容易受凉感冒。为防患于未然，起水后赶紧要披上浴巾，沐浴后应及时擦干头发，穿好衣服，在有条件的情况下，最好用吹风机将头发完全吹干后再去室外。

餐前餐后一小时 能量摄入巧安排

●用完一顿正餐后，隔一个小时再下水游泳。饱腹游泳会影响消化功能，容易产生胃痉挛，甚至伴有呕吐、腹痛等不适。而空腹游泳则会影响食欲和消化功能，也容易在游泳时发生头昏、乏力等意外情况。

●游泳完毕后，等一个小时再享用下一顿正餐。游泳后不宜马上大量饮食，否则会增加胃肠的负担，久之容易引起胃肠道疾病。

●游泳完毕后，若感身体需要，可当即补充一些巧克力等高能量食物。若想减轻乳酸堆积带来的不适感，建议多食用碱性食物，比如蔬菜、水果等。

孙海平为教练员颁奖

上海市青少年体育十项系列赛颁奖礼举行

追梦吧少年 体育之梦从这里出发

本报记者 李一平

经过八个月的激烈角逐，2019年上海市青少年体育十项系列赛已圆满结束。为表彰在本次系列赛中表现优异的青少年运动员及长期工作在基层一线、培养和输送优秀体育后备人才的教练员和有关训练单位，同时营造更好的青少年体育氛围，引导更多的运动员、教练员投身上海青少年体育事业，12月29日上午，“追梦吧少年”2019年上海市青少年体育十项系列赛颁奖礼在东方体育中心一楼新闻大厅举行。

2011年起，上海市体育局创办了上海市青少年体育十项系列赛。举办九年以来，赛事充分发挥“杠杆效应”，检验青少年体育训练成效，引导青少年体育训练发展方向，成为了各项目锻炼队伍、选拔人才的重要平台，各区优化项目布局，推动项目发展的重要抓手，更是成为了本市体育后备人才可持续发展的源头活水。

2019年上海市青少年体育十项系列赛共设置足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、田径、游泳、水上（赛艇、皮划艇、帆船、帆板）、棋牌（围棋、象棋、国际象棋、国际跳棋、五子棋、桥牌）等10个大项18个分项，参赛规模达3万人次。经组委会综合评定，徐汇区、普陀区代表团分别本次赛事团体奖牌榜、总分榜榜首；高斌等199名青少年运动员获评赛事“最佳运动员”；张晓峰等50名青少年教练员获评赛事“最佳教练员”；静安区足球队等六支运动队获评赛事“最佳运动队”；10个区代表团荣获“优秀组队奖”等奖项。

少年强则体育强，体育强则中国强，青少年体育后备人才的培养是推进体育强国建设，实现奥运争光梦想，弘扬中华民族体育精神的重要载体和基础！上海市体育局副局长宋慧介绍，这次颁奖典礼的主题是“追梦少年”。通过颁奖典礼，让更多人看到了运动员、基层教练员的励志足迹。不忘初心，追求梦想，相信我们懂得了梦想，追逐就会越来越有味道，我们都是追梦的。这首歌中唱到“千山万水 奔向天地跑道 你追我赶 风起云涌春潮海阔天空 敞开温暖怀抱 我们都是追梦人”，宋慧希望，未来会有更多的青少年理解体育精神，为追逐梦想而奋斗。

打造竞技体育“同心圆”

上海射击射箭一、二、三线教练齐抓业务

12月25日，上海射击、射箭项目的一、二、三线教练员齐聚上海市射击射箭运动中心，通过模拟比赛、实践讲座的教研组工作会议来加强衔接工作。

2019年上海射击项目中心教研组会议把开会地点搬到了射击靶场，并通过一场模拟赛来进行讲解。模拟赛全面按照最新的全国射击比赛标准来进行，上海男子手枪主教练、手枪组教研组组长刘珉，男子步枪组主教练、步枪教研组组长蒋继东分别根据模拟赛的行进，向各区基层教练讲解了新规则。基层教练可以直接举手提问，两位一线教研组组长第一时间给与解答。

在2019年上海射箭项目中心教研组工作会上，上海市竞技体育中心射击射箭中心射箭二线队主教练、来自韩国的郑宇盛教练就全年在各区开展射箭项目督训过程中发现的集中性问题通过讲座的方式进行讲解。郑宇盛的讲座重点讲技术、讲动作，并让运动员通过现场拉弓做示范，帮助基层射箭教练掌握射箭训练训练的技术动作。

在模拟比赛、实践讲座、现场答疑环节结束后，射击射箭两个教研组工作会议都进行了业务研讨。上海射击、射箭项目的一、二、三线教练员们围成一圈，面对面坐在一起，共同探讨项目的一、二、三线衔接工作。

男、女团皆闯入决赛

全国冰壶U18系列赛上海小将收获满满

11月28日，2019-2020赛季全国冰壶U18系列赛（第二站）在上海徐汇区冰壶馆落下帷幕。在男子团体、女子团体两项比赛中，上海男队、上海女子一队同时闯入决赛，上海参赛队伍以两枚银牌以及一个女子团体第六名的成绩为2019年的比赛画上了一个句号。

算上去年上海承办的全国U16冰壶系列赛，这已经是上海第二次举办全国U系列的分站赛了。从最初缺冰少雪的南方城市，到如今逐渐登上全国冰雪项目比赛的舞台，这些进步凝聚着所有上海冰雪运动工作者的辛勤努力。上海市体育局冬季备战办公室主任苏清明表示，“这次在上海本土举办全国U18的系列赛，对我们队员来说在‘十四冬’前得到了宝贵的锻炼机会，我们也能欣喜地看到，面对全国18岁以下的冰壶强队，上海队已经具备很强的竞争力。”

除了成绩令人感到欣慰外，在低年龄段运动员的培养上上海也没有落后，由徐汇区青少年体育运动学校组队参赛的徐汇女子三队作为本次赛事年龄最小的参赛队伍，还获得了组委会颁发的优秀运动队奖项。