

卫生健康教育宣传栏

寒冬至，“泳”者出！这份科学“冬泳”指南请收好

塞上寒冬，气温骤降。当大多数人裹紧棉衣、追寻暖气时，有一群“泳士”却选择破冰入水，在极限挑战中锻炼身体。近年来，被誉为“血管体操”的冬泳正吸引着越来越多人参与。这项“反季节”运动有何魅力？新手“泳士”又该如何科学、安全地畅游这片“勇敢者的水域”？记者为此采访了相关专家。

宁夏医科大学总医院心血管内科主任医师王竟靖表示，冬泳的核心机制在于人体对冷刺激的应激与适应。接触到冷水时，人体皮肤毛细血管急剧收缩，血液被挤向深层脏器；出水后温度升高，血管反射性扩张，血液回流体表。一缩一张的过程是对全身血管进行高强度、高频率的“按摩”和锻炼，能有效改善血管内皮功能，降低动脉僵硬程度。“长期规律冬泳有助于改善血液循环与血压调

节，提升心脏效率，加快新陈代谢。”王竟靖说，冬泳还通过激活交感神经系统，产生强烈的愉悦感、兴奋感和镇痛效果，可以对抗压力和抑郁情绪，这就是冬泳的魅力。

宁夏首府银川市素有“塞上湖城”美誉。这一时节，位于市中心的冬泳点北塔湖已是一半湖水一半冰。晌午时分，一群“泳士”光着膀子适应寒冷后，缓缓步入冰水。“天气在降温，冬泳在升温。”银川市冬泳协会会长樊军说，全市有四个冬泳点，超百名冬泳爱好者，其中老年人偏多，都是以锻炼身体为目的。

“我们都是结伴冬泳，出水后一起踢毽子、做体操、跑步，跑三千米发热、四千米出汗、五千米畅快。冬泳不仅是锻炼身体，也是我们社交的重要方式。”樊军说，“我们老开玩笑，除了家人，最亲近的就是天天一起游泳

的人。”

然而，通过冬泳健身、怡情，决不能靠一时热血或盲目跟风。樊军说，安全永远是不可逾越的首要原则。“冬泳爱好者一般都常年进行户外四季游，容易适应季节温度变化。冬泳必须要结伴，游的时间也不宜过长，科学冬泳才能强身健体。”

如何科学冬泳？哪些人群不适合冬泳？王竟靖指出，下水前要做好充分准备，比如评估天气环境、身体状况，准备干爽、保暖、易穿脱的衣服鞋帽，以及颜色鲜艳的泳帽，以便救援识别。入水时禁止跳跃入水或一头扎入水中，这会对心血管系统造成毁灭性冲击，应先用水拍湿面部、后颈、胸口和四肢，然后缓慢入水，从脚到躯干逐步浸没。游泳严格遵守水温与时间规律，参考“1摄氏度1分钟”原则，宁短勿长，留有余力，当身

体感觉从“冷”变为“麻”“胀”或“轻微疼痛”时应立即出水；出水后要快速擦干躯体保暖，通过慢跑、快走等温和运动科学复温，预防“回暖休克”。

“决不能立即热水淋浴、泡热水澡或靠近火炉、暖气片，这会导致外周血管急剧扩张，引发‘回暖性低血压’，造成脑部缺血、头晕、甚至晕厥，是极其危险的。”王竟靖说，心脑血管疾病患者、癫痫患者、严重呼吸系统疾病患者、甲状腺功能减退者等群体严禁冬泳，对他们而言风险远大于任何潜在益处。

“真正的勇气不在于挑战自然，而在于尊重科学、敬畏生命、认清并严守自身的极限。对绝大多数人而言，通过冷水擦身、冷热水交替淋浴等温和的冷适应训练，同样可以激活部分有益的生理反应。”王竟靖说。（记者 谢建雯） 来源：新华社



遗失声明

格尔木市察尔汗中路33号23号楼2单元2111室马元平房产证[证号：青(2024)格尔木市不动产权第0001882号]不慎遗失，声明作废。
2025年12月16日

遗失声明

格尔木市昆仑路269号1幢1室刘坤房产证(证号：格房权证私产字第000962号)土地证(证号：格国用20000146号)不慎遗失，声明作废。
2025年12月16日

遗失声明

格尔木市昆仑路160号西藏军区驻格办事处1幢无刘坤房产证(证号：格房权证格尔木市字第000327号)不慎遗失，声明作废。
2025年12月16日

遗失声明

格尔木市昆仑路160号西藏军区驻格办事处1幢无陈必华土地证[证号：格国用(2000)第0148号]不慎遗失，声明作废。
2025年12月16日

遗失声明

格尔木市东二路3号5幢3单元361室郭安平门牌证(证号：100136)不慎遗失，声明作废。
2025年12月16日

遗失声明

格尔木市柴达木中路金龙巷8号307室李元宝门牌证(证号：100993)不慎遗失，声明作废。
2025年12月16日

遗失声明

格尔木市食品街金龙巷7号1幢1单元173室王红斌房产证[证号：青(2023)格尔木市不动产权第0004509号]不慎遗失，声明作废。
2025年12月16日

声明

本人的父亲刘坤于2013年8月6日购买陈必华名下房产，坐落于昆仑路160号西藏军区驻格办事处1幢无，并依法办理过户。房产证号：格房权证格尔木市字第000327号，土地证未办理过户，土地证号：格国用(2000)第0148

号。因无法与陈必华取得联系，现申请由本人刘波办理房地一体不动产登记，产生的一切法律后果由本人承担。

声明人：刘波
2025年12月15日

讲文明 树新风 公益广告

鲜花还需绿叶扶 城市更需市民护

格尔木市融媒体中心 宣