

《中老年人游泳指導》



作者：溫仲華
出版社：大展
出版年：2003 年
ISBN：9789574682140
定價：176 元

現在參加體育訓練、進行休閒的中老年人愈來愈多，在諸多的體育項目中，游泳是人體在水中失重的情況下，全身心投入的活動，不像其他陸上運動項目，是在一部或全部肌肉處於緊張的情況下才能完成。在自然水域中，游泳可以使人肌肉全面放鬆，且直接承受空氣、日光和水的沐浴，從而促進身心健康。

尤其近年來，醫學界將游泳作為治療慢性病的一種方法，諸如鎮靜、鎮痛、利尿等，對於肺氣腫、冠心病、高血壓更有顯著的療效。本書旨在向中老年人介紹如何盡快學會游泳，在水中體會與大自然結合的樂趣，改善若干慢性病的症狀，強化老年身體機能，讓生活品質更有尊嚴。

本書是針對老人家寫的，其他要點如次：

- 一、量力而為：要依據自己身體的變化和能力，來安排游泳的時間和強度，不應強求自己做不到的目標。
- 二、瞭解泳池設施：包括泳池大小、平底或斜坡式底、深淺水區分隔線、泳池扶梯位置及水道、地面的光滑度及防滑措施、有無氣溫、水溫標示板等。
- 三、慎選游泳裝備：泳衣泳褲要合身棉製品且容易穿脫；蛙鏡的防水功能和視野大小及質量；泳帽棉質或尼龍皆可，唯色彩要鮮明；耳塞、鼻夾隨個人需要。
- 四、有無醫療救生設備：包括泡棉浮體、打水板或救生圈；棉花棒、眼藥水、碘酒、酒精；有無救生員，附近有無醫院。

重要的是中老年人游泳，避免單獨一人，最好是兩人以上同行，彼此照應。

* 撰寫人鄧耀華係臺北市立圖書館總館諮詢服務課志工 *