

# 談游泳

◎大馬路社區醫療群  
莊永安診所 莊永安醫師

**運** 動的種類繁多，諸如各種球類運動、慢跑、游泳、登山、舞蹈、體操、騎自行車、打拳……等。

在這些運動項目中我最喜歡的是游泳，因為：

1. 游泳是全身的運動，包括頸部、胸部、背部、腰部、臀部、上下肢及各個關節。
2. 只要遵守游泳規則，做好熱身運動，避免抽筋，游泳是運動傷害最少的一種運動。
3. 游泳不會有運動後汗水黏著衣服的不舒服感覺。
4. 場地好找，各城市、鄉鎮都有泳池；費用便宜，最低價每次50元，月票、年費還有打折；裝備簡單—泳帽、蛙鏡、泳衣。
5. 游泳是各項水上活動的必備基礎，例如滑水、衝浪……等。
6. 游泳的規律呼吸可有效排除體內的二氧化碳，使全身舒暢。
7. 游泳適合各年齡層，只要不怕水，經過教練的指導，通常都能學會，即使身體殘障也能游泳。
8. 天天游泳可增進意志力，提高免疫力，減少感冒。
9. 學會游泳不但能自救也能救人（須先接受救生員的訓練）。

總之，游泳是一項很好的運動，希望大家一起來學游泳，游出健康！游出快樂！

醫師簡介

莊永安 醫師  
莊永安診所院長

