

夏日游泳 • 注意安全

夏天快到了，在炎熱的夏日很多人都喜歡游泳解暑，游泳時必須注意下列各點，才能減少意外事件的發生。

(1)切忌一人獨自出外游泳。因為游泳常會有意外事件發生，如果獨自一人，萬一發生危險沒有人救助，勢必喪生。

(2)必須要有精通游泳的夥伴。和他人出外游泳時，在同伴中宜有幾位精通游泳的，以備在緊急時，可以立刻入水援救。

(3)不可離羣獨游，偕同他人游泳時，不可離開眾人另找一處獨游，或先入水中，或衆人都上岸後自己仍留在水內，因為這樣，如有意外仍舊會得不到他人的立刻救助。

(4)勿到危險的地方，或水深不明的區域去。

(5)有漩渦或急流的地方絕對不可以去。因為漩渦處水是向下捲的，人進入水中，漩渦大時，會把人立刻捲入水底，即使掙扎也是無用。所以會游泳的人，見人墮入漩渦中，也不敢貿然進水拯救。

(6)不要到陌生的地方去。不熟悉的地方，不知水勢究竟如何，水中可能有漩渦或急流，因為眼見水面像很平，水底像很淺，但實際進入水中，可覺到水勢很猛，水底很深，到那時候，後悔就太晚了。

(7)不可在死水池沼中游泳。流動的水，表面像污濁，其實病菌較少，死水正相反，雖清澈見底，但裏面却有許多病菌，在這裡游泳，很容易感染傷寒、霍亂、痢疾，或其他的病症。

(8)飯後絕對不可去游泳。用飯後，胃口正忙於消化作用，血液大部分留在胃中，這時如果投身於冷水中，血液勢必向頭部衝去，造成“腦充血”。如此便很容易暈倒在水中，不知掙扎。雖然水只有半身深，也能使人喪命的。

(9)疲倦時千萬不能去游泳。因為游泳很費力氣，疲乏時氣力不夠，稍遇阻難，便有危險。

(10)在水中的時間不可過長，真正的游泳，通常一刻鐘已感疲勞。

游泳時如果能注意上述各點，便可減少意外事件的發生。(測地)



華視叢書之六 林如豪教授編著 西班牙文綜合教材

定價新台幣陸拾伍元

特色：

- ①本教材有文法、字彙、會語、讀品、練習，使讀者能同時收到多重效果。
- ②本教材適合作普通西班牙文課本，尤可作自修教材，文法具中文解釋，由淺入深，對不諳悉英文者，也可直接助其學習。
- ③本教材內容豐富，教法特點甚多，不勝枚舉。

華視叢書之七 孫乾醫師編著 皮膚病的常識

定價新台幣參拾伍元 全省書店攤均售

本書主要內容為日常多見之各種皮膚疾病，諸為面皴問題，皮膚炎與濕疹的防治，過敏性皮膚病的認識，香腳港，狐臭消除……，當你有這些皮膚病的煩惱時，可以從本書中獲得解答。

菊版十六開
全書二四〇頁

新書出版

菊版十六開
全書一八〇頁

門市部：台北市光復南路108巷40號 電話：7218824 • 7817909

郵政劃撥帳號：18080號中華出版社（請附掛號回郵六元）