



# 熱天游泳要注意

康 群

近來熱浪襲人，火傘高張，令人煩燥不止。如能把身體泡在水中，真是夏日樂事！不過無論你會不會游泳，第一要注意到安全問題，以免發生慘劇。每年夏天，因戲水而發生意外的，不知多少，所以切勿能大意。

下面給你介紹一些關於游泳時應注意的事項，也許對你有些幫助。

## 先要檢查身體

在還沒有開始游泳以前（或者沒有學游泳以前），最好到醫院去作一次詳細的健康檢查，看看有沒有什麼毛病。譬如肺結核病、心臟病、高血壓、以及運動器官的疾病（包括四肢的內外病症）等，如果有病，就不宜游泳，並須及早治療。

假如身體不舒服，或者太疲勞的時候，不要去游泳，飽食或空肚子的時候，也不宜下水。

以防影響腸胃。因此，游泳通常在飯後二、三小時比較好。

游泳的時間，本來早晚都可以在，但仍以日間為宜。同時在可能範圍內，最好是上午八時至十時，下午四時至六時，中午日光如火，還是以不游泳為好。

無論何時，當你接觸冷水後，如果不覺得皮膚溫熱，或反而寒顫不止時，那就是身體不好的現象，最好停止活動，以防危險。

## 榨菜涼粉湯

小 混

榨菜一兩或一小包（街上有小包的，每包約一元五角至二元），涼粉二塊（豆腐攤上有賣，方塊或捲成長捲的都可以），豬肉二兩。

豬肉洗淨切絲，涼粉洗後切成薄片，榨菜可不必洗，也切成細絲。

鍋中放一碗水，煮開，放入肉絲，煮至開，加適量鹽，即可放入涼粉及榨菜，一滾即可起鍋，加放一些豬油及味精，味鮮可口，為夏日一種爽口的美味湯。

注意粉皮和榨菜不可煮得太久，否則煮爛了就不好吃了。

## 入水前的準備

在游泳前，最好先以冷水少許擦在胸部和臉上；擦兩三次後，再用水洗面、以及眼、耳、鼻等處，使身體稍有準備，而不致驟感寒冷，引起你心身的恐懼與不安。

如果在下水以前，能在岸上做做柔軟體操，使身體活動兩三分鐘，不但可以防在水中抽筋，而且也可增強身心的準備，特別是初學游泳的人更是重要。

假如你在水裡覺得身體難受，或有頭暈作嘔等現象，就馬上出水休息，不宜強留水中，以免危險。

## 不要單獨游泳

在不曾游泳而要學習時，必須請人指導，並且不宜在水深處。若在海邊或河水中游泳，最好有多數的人在一起學。能佩有些什麼特別的標記最好，如果有救命圈或救生船等設備則比較安全。

不要以為你也會游泳，玩的花樣又多，可以在水中為所欲為，要曉得在水深的地方，萬一精疲力竭了，或者發生抽筋，而不能划動時，該怎麼辦？所以不要逞一時之興，過度的在水中活動，應適可而止，以策安全。

在不熟悉的河流中游泳，切須小心，應防河中的漩渦及深水處危險，如見立有一危險一等警告牌處，還是小心不去為是。游泳時總要以安全為第一，硬要逞能，總是一件危險的事。

在攝氏十五度以下的水溫游泳時，頂多只能在水裡五分

鐘，以防受冷發病。

在公共游泳池游泳，要先用肥皂在池外將腳洗乾淨後再入池，以防池水被污染。如有皮膚病或傳染病時，就不要進入公共的游泳池裡，同時你本身也不宜游泳。

## 防備

## 毒蛇

## 咬傷

· 薇 洪 ·

天氣一熱，毒蛇就出來了，山間田野，經常可以遇到，尤其是晚上更多。所以你能好能早作防蛇的準備。

住宅的四周，常撒佈石灰，可防毒蛇侵犯。建在山麓的住宅，四周須建圍牆，排水溝加設鐵絲網，周圍的草叢及殘石要除盡，以防毒蛇躲藏。

如果你到一個比較陌生的地方或是山間去，最好先向當地的居民探聽一下有沒有毒蛇，是屬於那一種蛇。當地的居民比較清楚，會告訴你的，你便可有所準備。一般來說，被蛇咬的部位，總是以腿、腳部為多，所以赤足比較危險。外出時一定要穿上鞋襪，長統雨靴則更好。可以減少被咬的機會。

萬一不慎被毒蛇咬到了，千萬不要緊張。急救的方法，是將咬傷處的上方包紮，每隔五分鐘至十分鐘放鬆一次，將傷口用過錳酸鉀洗淨，用清潔刀子切開，將傷口毒液擠出，或用口吸出（但要注意的，口中必須一點破傷都沒有才行，即使有壞牙的都不行）。然後趕速送醫診治，注射毒蛇血清。最好能看毒蛇的形態，並能辨別出牠的種類，以便醫生處理。

## 注意公共衛生

為了免除在水中傳染淋菌，而致發生危險的淋菌性眼炎時，在出水後最好用土蘆素，或金黴素藥膏點眼，尤其在公共游泳池裡，游泳的人多時，這點很值得注意。

