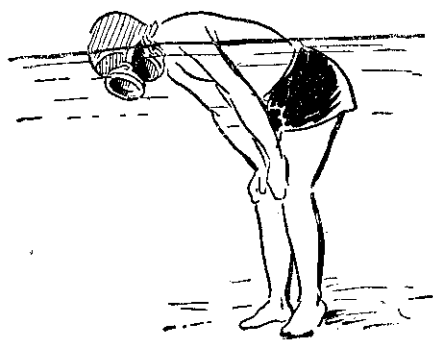


教孩子玩水

永光

孩子們天性喜歡玩水，如果家長不准游泳，他們也會偷偷去玩的。兩三個孩子做伴，躲在大人看不到的地方游泳，是非常危險的事。最好是父母帶着孩子到水邊，從小就教給正確的游泳知識。



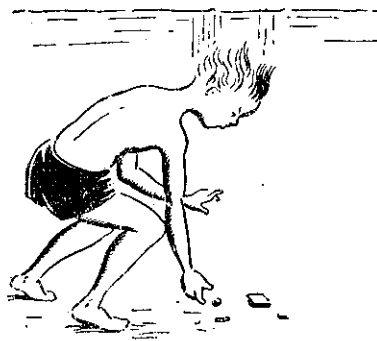
教孩子游泳，四—五歲就可以開始。先帶孩子到海邊或河邊淺水處，以水深到膝蓋為度，讓孩子坐在水裏玩。但要注意水的清潔，如水太髒或有寄生蟲的危險，就要另找清潔的地方。

帶幾樣浮在水面上的玩具，如像小船啦，塑膠的鴨子啦，孩子一面感覺到水的新鮮刺激，一面玩他心愛的玩具，慢慢就對水很習慣了。然後就讓孩子在淺水裏跑、跳、爬、模倣水裏的動物，他就知道在水裏動作，應該如何用力。再以後就可以做下列練習了。

(1) 眼睛和嘴緊閉，把臉放在水裏面，一隻手自己捏緊鼻子。這樣，第一次在水裏一秒鐘，然後兩秒鐘，三秒鐘，直到七—八秒鐘。孩子的臉一露出水面，就幫他抹去臉上的水，並叫他立刻張開眼睛。練習幾次以後，就可以摒住呼吸，不要用手捏鼻子了。

(2) 孩子熟悉了上述動作以後，就可以教他潛在水裏，張開眼睛找東西了。你可以告訴他，水裏的動物都是張開眼的。這樣，可以去除孩子在水底的恐懼心理，因為在水裏閉起眼睛，看到的是一片黑暗。孩子們練習這些動作，通常沒有困難，可能第一次下水就做到了。但要反覆的練習許多次，直到完全熟練為止。

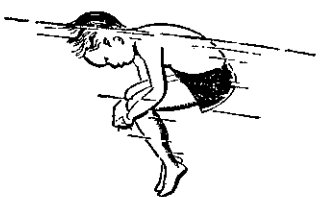
幫助他做這一練習時，可以教孩子在水裏數自己的手指頭，或是檢故意沉到水裏的玩具。等到孩子能够張眼潛水自如的時候，買一個潛



望面具給他，可以提高他玩水的興趣。

(3) 烏龜是一種有趣的動物，它能够一動不動的浮在水面上。現在，可以叫孩子模仿烏龜的動作，兩腳離開水底了。做這一練習時，平靜的沙灘是理想的地方。讓孩子站在齊腰的水裏，雙手向外向前伸，面部慢慢沉沒水中，眼睛張開。

然後兩手抱住膝蓋，向胸前緊拉。這時，雙腳自然離開水底，全身懸在水中，維持這姿勢五秒鐘，然後站起。反覆練習這



一動作，直到完全純熟為止。做這一動作如有困難，可以在陸地上先練習幾次，然後再下水。有幾個孩子同時練習，進步一定更快。

飲水

過量

無益

有害

飲水過量，不但易起中毒現象，且將導致浮腫、嘔吐或轉變慢性腎炎。省衛生處促請誤信「飲水除百病」的部分民衆，應特別注意。

近來民間盛行大清早暴飲三大瓶（一點二至一點八公升）生水，以除百病，是一種愚昧的事。一個正常的人，每天身體所需要的水份是二千五百西西，其中有一千二百西西由飲料獲得，一千西西由食物的水份中得來，另有三百西西由體內食物氧化得來。大清早一起床就要暴飲三大瓶的生水，加上每天再由其他途徑所攝取水份，每天將超過三點八至五點三公升的份量。過量攝取水份，對患有心臟及腎臟病的人，非但無益，而且有害。至於說飲水可治百病，更是毫無根據。

人類每天所攝取的水份，如果過度時，即會發生眩暈、頭痛、嘔氣、嘔吐、瀉肚、痙攣、肌肉協調運動不能、昏睡等水中毒現象。嚴重時甚且有生命的危險，尤其是罹患慢性腎炎、腦炎和尿崩症等，最易中毒。

腎炎或心臟病患者，如果喝水過量，腎臟不能負擔尿的排泄時，就會引起浮腫、血壓升高、嘔吐，或轉變為慢性腎炎等症。如說飲水可以治療癌症，更是無稽之說。

請農友們切勿誤信飲水除百病的傳說，反而損毀了自己的健康。（光）