

俯泳的基本方式

教孩子玩水之七

我們已經分別練習過手和腿的運動，也學會了水中換氣的方法，如果把這三種運動合併起來，只要配合得宜，就是基本的俯泳方式了。當然，所謂「配合得宜」，說起來很簡單，但也需要若干次的練習，才能夠「得心應手」哩！

最初，還是在陸地上練習。站在地面上，兩腿分開，距離約二呎，然後右臂向前，左臂向後伸，頭部向左側。像這樣，左右手交替轉動，就像我們以前講的風車翼轉動一樣。

但要注意頭部的轉動，如果你習慣於頭部配合左臂，就是當左臂向前時，面部向下；左臂向後時，頭向左側轉動，這就是水中呼吸的方法。也有人覺得右側呼吸較為方便，那也是一樣。初學時可以兩邊都學習，然後根據你的習慣來決定。

如果做成慢動作，每一

光水

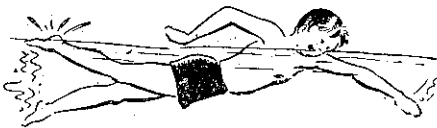
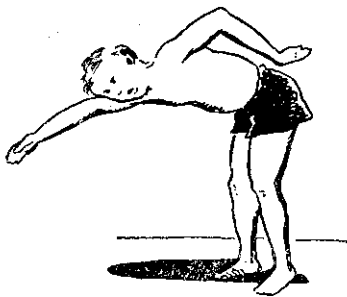
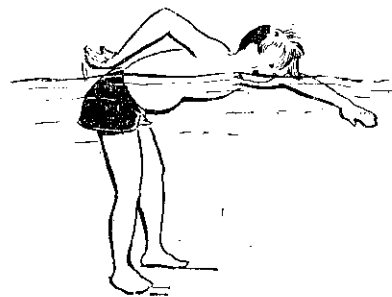
邊手臂的動作，可以分做三小節，完成兩邊手臂的輪轉動作，就可以分做六個小節。這六小節動作純熟以後，就可以下水了。

下水練習時，仍和在陸地上一樣，兩腿分開站在水中，兩臂輪流轉動。但是現在站在水中，頭部埋入水面，只有向左或向右轉側時，才能夠使口部露出水面，吸一口氣。

孩子站在水裏練習純熟以後，就可以在後面輕輕一推，讓他平行的倒入水面，同時兩腿上下打水，兩臂輪流轉動，頭部向左側（或右側）轉動時吸氣，只要動作平穩，就可以在水中游泳自如了。

但要注意下列事項：

- (一) 臂部動作不可太快。
 - (二) 頭部不可沉入水中過深。
 - (三) 膝部不可過份彎曲。
 - (四) 呼吸時身體不要轉動過多。
- 現在，你是真正在水裏面游泳了，如果你一直按照我們以前說的辦法，認真去練習的話，現在一定沒有什麼困難的在水裏游來游去了。



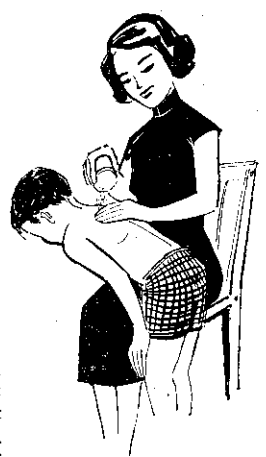
夏天防痱子

有些人一到天熱，就容易生痱子，痱子雖不是嚴重的皮膚病，但癢起來可真叫人難受，那種滋味無法形容。為什麼一到夏天就會生痱子呢？因為汗出多了，從皮膚排出來的廢物較多，要是皮膚不能常常保持清潔，污垢把汗腺堵住了，引起週圍皮膚輕微的發炎，這就是痱子。如果衣服太緊太密，汗水蒸發困難，也很容易生痱子。

生了痱子之後，自然覺得很癢，如果用手去抓，不潔潔的指甲沾染細菌，痱子可能紅腫生膿，最要注意。所以夏季熱天，要常剪指甲，多吃新鮮水果和蔬菜。如生了痱子可用灰銻氣（過錳酸鉀）的稀薄溶液洗滌，擦乾後再搽上痱子粉。洗澡後撲用痱子粉，也有預防的功用。（歐美容）

預防胃腸炎

引起腸胃炎有很多原因，主要是由蒼蠅傳播的細菌，因此我們要設法撲滅蒼蠅。廚房應要設置紗窗、紗門，蒼蠅沾



腐敗東西不可吃，隔餐的飲食，雖然沒腐敗也要經煮過才可吃。不要暴食暴飲，過於油膩、辛辣、過熱、生冷等刺激性食品，也要少吃。睡眠時腹部應注意保暖，否則受寒感冒，再加上飲食不調，就會引起嚴重的腸胃炎。（耀煒）

暑期旅行

利用暑期假日，結伴登山尋幽訪勝或是往海濱戲水，要注意下列幾件事：

(一) 天氣熱，人易於疲勞，但前晚有充分休息及睡眠能使精神充沛。坐火車或汽車以前，不要吃得過飽，以免感覺不適。

(二) 熱天在外吃東西，清潔衛生第一，其餘是次要。

(三) 服裝要求舒適方便，容易洗滌。

(四) 準備簡單的藥品，預防擦傷，蟲咬等等。

(五) 海濱戲水，最好結伴。避免日晒過度，如身體疲倦過度，不要下水。海水中游泳後，要用淡水沖洗。

(六) 旅行之前，先詢問朋友或閱讀有關旅行手冊，明白一下那邊環境，以免浪費時間和金錢。（張鸞）