

夏天 关注

# 想让孩子学游泳 等到5岁以后再说

**最近**南京的孩子们进入暑假倒计时。亲子论坛里,不少家长都想暑假送孩子去学游泳。炎热的夏天,游泳不仅可以避暑,还可以健身,可谓好处多多,不过学游泳除了要求良好的水质、优秀的教练之外,还有啥要求,家长们都知道吗?

现代快报记者 戎华

## 把孩子反复沉入水中锻炼要不得

顾女士的女儿到今年7月份就三周岁半了。听说游泳对孩子身体健康很有好处,她和小小区几家有孩子的邻居说好了,一起报个游泳班。不过,顾女士一直心存顾虑,担心孩子年纪小,怕给水吓到,也不知道孩子能不能学会。儿童研究专家建议那些4岁

以下儿童的父母不要让孩子过早地开始学习游泳,因为这一年龄段的儿童身体发育情况还不适合接受游泳训练。

有研究表明,儿童到了4岁左右一般已具备学习游泳的能力,但就神经肌肉的发育程度而言,他们还需要训练人员的特殊

指导才能确保安全。

专家告诫儿童家长,最好等孩子5岁之后再考虑学游泳,特别是不要将自己的孩子送去参加通过反复把儿童沉入水中等方式来锻炼游泳技能的培训班,要远离那些号称首先要培养儿童不惧怕水的心理的训练。



## 要注意保护孩子的耳朵和眼睛

孩子学游泳要注意安全,须有游泳教练或会游泳的家长、老师给予保护,要有一个循序渐进的学习计划,使孩子对游泳产生兴趣,这样才能起到锻炼的目的。孩子在下水前要做好准备活动,如活动活动四肢,模仿一些游泳动作,用冷水擦身,以便适应水的温度。孩子在水中的时间不宜过长,一旦发现孩子感觉不舒服,就马上带孩子上岸,以避免意外事故的发生。

七、八月是游泳馆的旺季,中医院耳鼻喉门诊里,因游泳导致中耳炎和外耳道炎的患者也随之多起来。很多人将这种因为游泳前后耳朵清洁、保护措施不当而导致的耳部疾病称为“游泳耳”。医生建议,耳朵进水后,可用“单脚跳”的方式排

水,最好不要经常用棉签掏耳朵。“如果经常用棉签擦拭的话,很容易使鼓膜受伤或破裂诱发中耳炎。此外,部分棉花也有可能不小心掉入耳内,如果游泳后耳部出现严重不适,务必及时就医。”

如果孩子到入比较多的公共游泳池游泳,家长还需要注意保护好孩子的眼睛。眼科专家提醒,夏季公共游泳池容易引发“游泳池眼病”,也称流行性急性结膜炎,俗称红眼病。

这跟游泳池的水质有很大关系。有条件的家长,尽量给孩子选一些消毒工作更好、人少的场馆,最好在游泳时戴上护目镜。每次游泳结束后都应滴消炎眼药水,以预防“游泳池眼病”的发生。

## 学游泳应该循序渐进

周末,记者在秦淮区一家游泳馆看到,黄先生带着6岁的儿子来游泳。孩子一直呆在池边,不敢下水。黄先生见状,连哄带骗拉着儿子下水。儿子碰到水后吓得哇哇大哭。

游泳馆张教练说,很多家长带孩子游泳会很心急,想着孩子在水里扑腾两下就会了。“其实,如果急于求成,第一次下水就让他害怕,反而会造心理阴影。”

孩子学游泳首先要掌握的就是安全知识,克服对水的恐惧。

张教练表示,孩子学游泳,应该循序渐进,第一次学游泳可以在岸边用脚拍打水面,待慢慢熟悉了,再练习简单的漂浮和憋气,“最后进行自由泳和蛙泳等技能的训练。”

记者随机在游泳馆里调查,问及大家都是怎样学会游泳的,有人告诉记者,“喝了几口水之

后就学会了。”而池子里的人,则是各种泳姿都有。黄先生说,他学游泳就是自己悟出来的,泳姿有点像狗刨,动静很大,但游得并不快。“一些人没经过专业训练,觉得能游就行。”张教练表示,“如果游泳姿势不正确,会在短时间内消耗大量体力,甚至会受到伤害。最好还是找专业人士,学习规范姿势,这样可以应对游泳过程中发生的各类情况。”

# 生活直通车

- 搬家服务
- 老年公寓
- 保洁保姆
- 电脑维修
- 家电维修
- 疏通钻孔
- 装潢/拆除
- 防水治漏
- 旧物回收

**快捷** 蚂蚁搬家 86603346, 专业拆家具, 空调, 红木, 5米大厢, 上门不加价。

**喜顺** 正规 83433888。全市低价, 连锁。喜庆搬家, 全市连锁。86653506 喜顺专业、搬琴、搬家。86455277 优

**利民** 84233480 市区 150, 江北 350, 车大、人多。13913995045

**双喜** 84310377, 车大人多, 搬家, 单位, 长途优。

**金蚂蚁** 专业搬家, 厂, 家具, 空调拆装, 长短途, 价优。58709009

**喜顺** 河西、鼓楼。15050560699 人多, 特低, 长途, 家。

**双喜** 专业搬家, 钢琴, 单位, 拆家具, 空调, 长途优, 包满意。84233142

**喜顺** 鼓楼, 河西, 桥北, 86270339, 价优。

**喜顺** 免楼层, 拆装, 长途优。86050222

光华门 马群, 家, 低。84490675

## 搬家服务

喜顺 总公司全市连锁。86612038 价优

喜顺 河西鼓楼, 江北优。86666942 厢

喜顺 200起, 专业搬家, 包满意。13913886405

喜顺 迈皋桥 栖霞, 厢。85333308 低 栖霞区 尧化门、仙林、马群、家。85331216 优

**喜顺** 市区 200, 江北 350, 专业钢琴, 长途优。84418520

**喜顺** 拆装, 长途优, 免楼层。86497656

**来顺** 搬家, 搬厂写字楼, 打包, 家具, 空调拆装, 车大, 人多。18752030453

益民 --- 搬家。86222038

双喜 --- 88起。52426462

雨花 奥体, 厢, 长途。52404113

下关 --- 家。58806685

江宁 --- 厢。52159499

江宁 厢、价优、人诚。52153132

福顺 搬家, 货运。83704081

南京 特价搬家。85350696

腾马 先装后付, 保质 5 年。52263295

同城 简装, 水、电、瓦、木、漆。13905165578

兴杰 瓦、木、水、电、漆。15261884765

## 电脑维修

忠和 30 修电脑, 彩电, 全市连锁。86652816

阳光快修 全市上门修电脑。85575811

众鼎 3C 电脑服务。68028366

## 家电维修

### 苏宁空调

专业移机 50 元, 免费搬运, 空调安装 30 元 空调充氟维修 10 元起, 一级资质, 保二年 建邺, 白下, 鼓楼: 86559502 浦口, 江宁专线: 85698089 玄武, 下关, 栖霞: 85771311 雨花, 秦淮专线: 52635517

### 天宇空调

空调移机 50 元, 安装 30 元 加氟 10 元, 空调维修 20 元 免费上门检测, 一级资质 鼓楼、玄武、白下 84612098 建邺、下关 86512023 江宁、秦淮、雨花 52106571 栖霞、浦口 86666835

### 苏宁空调

移机、安装、维修、加氟 鼓楼、玄武 86496100 秦淮、白下 86669171 建邺、下关 85551477 江宁、雨花 52484211

### 五星

空调, 移机 50, 安装 30, 修 20, 加氟 10, 冰箱, (鼓楼、下关、栖霞、浦口) 85590353 (建邺、玄武、秦淮、雨花、江宁) 52380353

### 五星空调

专业移机, 空调安装、充氟 免费搬运, 一级资质, 保二年 建邺、白下、鼓楼 52483862 浦口、江宁专线 85998627 玄武、下关、栖霞、85998673 雨花、秦淮专线 52352879

## 承接工程

泽友 现浇隔层, 钢构。18951806588

## 老年公寓

**南京君游花园式养老公寓** 环境优美, 服务贴心。85760529

## 保洁/保姆/点工

**家旺** 保洁、擦玻璃、打蜡、地毯。52307973

**家顺** 专业保洁、满意付款。52253092

**诚心** 保洁、地毯、沙发、打蜡、石材。86530821

**龙凤** 专业保洁, 美缝, 石材。85412800

**温馨** 保洁, 保姆, 点工。83285341

**金凤** 专业低价保洁。83374873

**王宝凤** 保洁, 地毯, 油烟机。58718958

**凤凰** 社区、保姆、点工。86556435

完美 外墙清洗。86691896

山西路 点工, 保姆。83616804

## 旧物回收

**高收** 空调、家具、酒店、全收。13913905048

**高价收** 空调、家具、酒店。13815863912

**高收** 空调、酒店、全收。15996207785

## 防水治漏

**泓盛得** 防水治漏。13505186035

**金屋** 防水。86303616

**瑞久** 治漏。84588502

**逢缘** 顶、卫、治漏, 拆除, 漆。13912980151

**投资信息 工商 财务咨询** 热线: 84519772、13770590631

## 财务咨询

**合顺** 快办注册、变更、专业代账。13382405056

**彼岸** 工商代理、增资, 有地址, 代打保证金, 过桥资金, 代办各类资质及许可证。18151621688

**奇迅** 低费注册、代账。13327717985

**企顺** 先办, 后付。提供地址, 老牌公司。13814031112

## 工商代理

**鼎舜** 注册, 专业代账。400-018-7008, 83302912

## 投资咨询

**南京卡支拉财务管理**: 快现、垫还, 咨询 18061698770 大行宫 18120115788 山西路 (320121600690035)

## 低息快贷

解决您大额资金的困难 手续简单, 长短期资金借款 个人企业无抵押, 期限灵活 52705185, 13851445989

**南京诚易得投资公司**: 个人无抵押贷款咨询, 来就借。13813872827 李, 亚东名座 1010 (320192000016118)

**南京当时得投资公司**: 正规急用钱, 无抵押。4006-870-558 张府园 3 号地铁口 16 楼 (320102000237724)

## 正规贷款

无抵押, 息低, 当天放款。5-100 万 最低 1.5% 咨询 13401940682 电话 66023796

## 新街口急用

凭身份证当场拿钱, 代办信用卡及疑难贷款。咨询: 18013999798

## 信用贷款

正规、便捷、息低、当天放款 咨询电话: 85030629 15062221346 (急用钱当日得款)

## 信用卡服务

快现、垫还、急用钱 三山街咨询 18551810553

## 腾基信贷

急用钱无抵押, 南京人来做借, 当场得款, 息低。(中介点 025-52234086, 13400052535 李经理 (新街口))

## 急用钱, 凭身份证十分钟拿钱

办信用卡 13218009333

## 急用钱

无需抵押, 当日得款 52335665

## 南京卡服务

快现, 垫还, 可上门咨询: 18795974551

**南京融坤投资公司**: 急用钱, 无抵押, 利息超低。咨询: 58771271 张府园 (3201092000015889)

**南京明祥投资公司**: 无抵押贷款, 息低, 本地凭身份证得款。13809040300 金鹏大厦 (320106600391777)

**南京顺发投资公司**: 南京人急用钱, 无抵押, 来就借。应天大街 58705807 (320106000237524)

**南京快现投资管理有限公司**: 养卡, 垫还, 办 POS 机。15996317038 新街口 (320103000176604)