

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 游泳 來源 大成報 日期 890215 版面：十二版

## 低溫游泳 強化生理機制

### 增強神經系統調節功能 提升抵抗力

記者 彭宗弘／報導

藉著冷水低溫的刺激鍛鍊，冬泳者長期不間斷的訓練下，透過低溫和運動的雙重刺激，對於心臟血管、呼吸系統、神經系統等，甚至整體性的生理機制，機能部可有效強化，提升抗寒能力增強抵抗力。

當人體暴露於低溫冷水之中（通常泛指攝氏廿度以下的水溫），皮膚下的感覺神經末梢首當

其衝接收到低溫訊息，然後迅速反應到中樞神經，中樞神經則會對體內各組織系統傳達禦寒的指令，組織開始發揮禦寒功能時，人體會透過收縮並將血液大量流向內臟，以便達到降低散熱的效果，同時為了產生熱能應付低溫，人體的代謝及心跳功能也會加快。

長期、不間斷的低溫冷水游泳運動刺激下，可以有效減少血管內脂肪和膽固醇堆積，防

止動脈硬化、高血壓等心臟血管病變，冷水低溫的游泳運動也會讓神經系統的調節功能逐漸增強，影響身體組織各部位的反應能力更強、更迅速，進而提高人體對於溫度改變的適應力，相對地也可以強化各種呼吸性疾病的抵抗力，抗寒能力強化後，冬泳者可以有效降低感冒、支氣管炎、咽喉、肺臟等呼吸系統遭受感染的機率。

