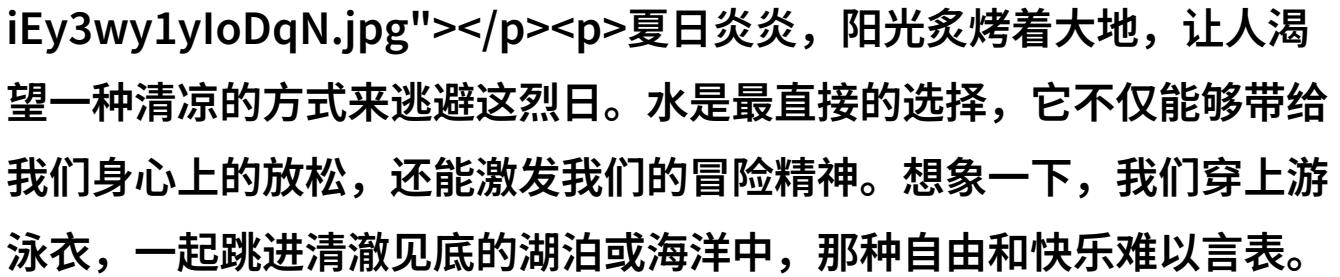
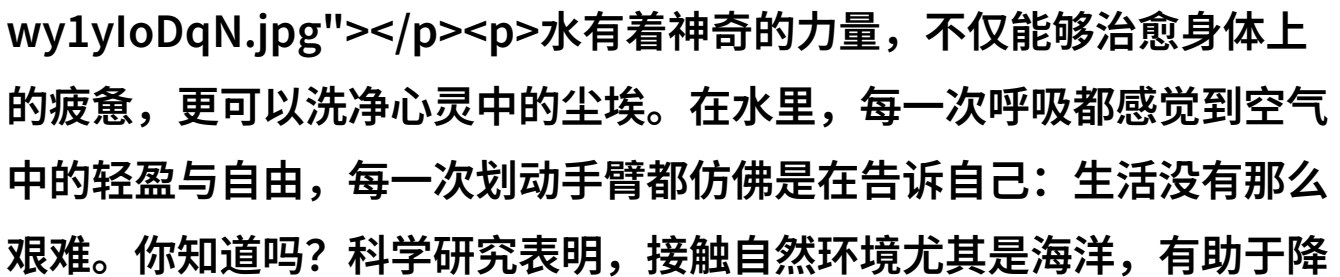


乖我们在水里试一试夏日游泳玩耍

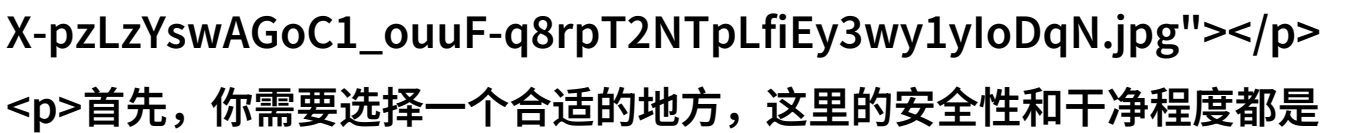
是什么让我们想要在水里试一试？

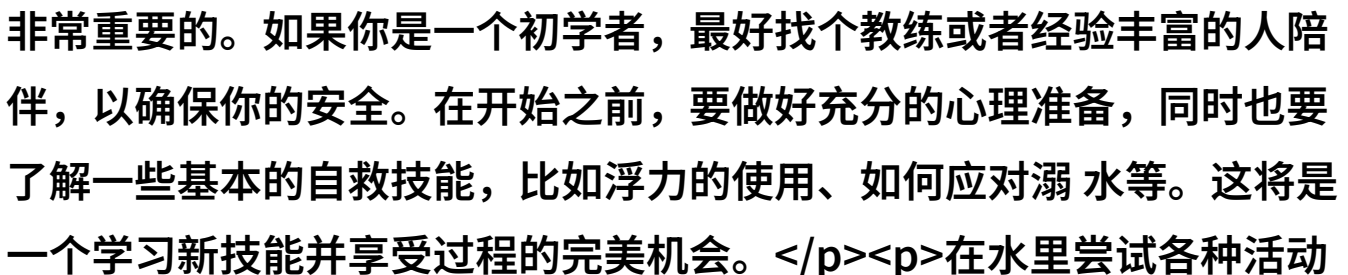
夏日炎炎，阳光炙烤着大地，让人渴望一种清凉的方式来逃避这烈日。水是最直接的选择，它不仅能够带给我们身心上的放松，还能激发我们的冒险精神。想象一下，我们穿上游泳衣，一起跳进清澈见底的湖泊或海洋中，那种自由和快乐难以言表。

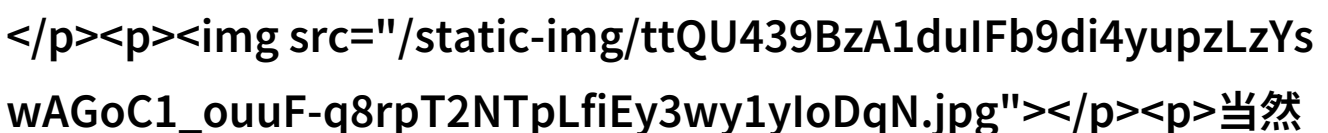
为什么要在水里试一试？

水有着神奇的力量，不仅能够治愈身体上的疲惫，更可以洗净心灵中的尘埃。在水里，每一次呼吸都感觉到空气中的轻盈与自由，每一次划动手臂都仿佛是在告诉自己：生活没有那么艰难。你知道吗？科学研究表明，接触自然环境尤其是海洋，有助于降低压力水平，提升情绪，并且可能还能提高免疫力。

如何在水里试一试？

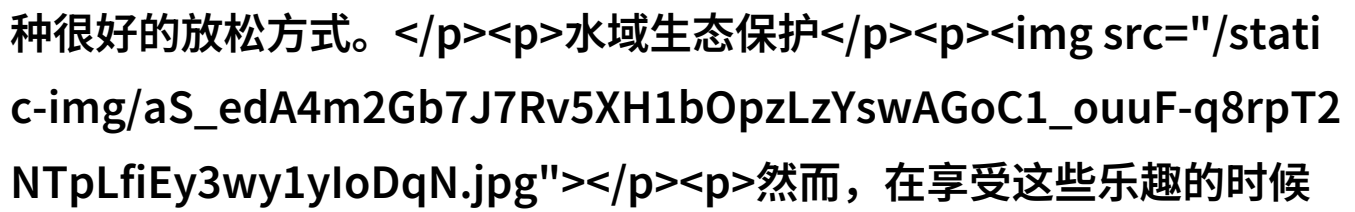
首先，你需要选择一个合适的地方，这里的安全性和干净程度都是非常重要的。如果你是一个初学者，最好找个教练或者经验丰富的人陪伴，以确保你的安全。在开始之前，要做好充分的心理准备，同时也要了解一些基本的自救技能，比如浮力的使用、如何应对溺水等。这将是一个学习新技能并享受过程的完美机会。

在水里尝试各种活动

当然了，在“乖，我们在水里试一试”之后，你会发现还有许多其他令人兴奋的事情可以做。比如说，你可以尝试潜水（潜水），探索深邃的大海或湖泊之下隐藏的世界；或者加入皮划艇、帆船、冲浪等项目，这些都会让你的体验更加刺激多样。而对于更喜欢安静时光的人来说，可以选择去散步，或许是一次独自一人静静地坐着观赏周围风景，也是一

种很好的放松方式。

水域生态保护



然而，在享受这些乐趣的时候，我们不能忽视对环境保护的问题。随着越来越多的人参与到户外活动中，对自然资源提出了新的要求，因此我们必须承担起保护责任。不应该因为追求个人娱乐而忽视当地生态平衡。例如，在入侵敏感区域之前进行垃圾分类，尽量减少塑料制品使用，以及尊重野生动物空间，都属于维护良好生态环境的一部分行动。

结语：一起在水里体验奇妙

所以，让我们再次问自己：“为什么要在‘乖，我们在水里试一试’？”答案很简单，因为那是一种全新的体验，是一种与众不同的放松方式，是一种重新连接自然和内心的声音的手段。当你沉浸其中，当你听从自己的声音，当你忘记了世间所有烦恼，只剩下蓝天白云和波光粼粼的时候，那才是真正意义上的“被释放”。现在，就让我们一起走进这个无限可能的大海吧！

[下载本文pdf文件](/pdf/601267-乖我们在水里试一试夏日游泳玩耍.pdf)