

冬泳 勇敢者的游戏

□记者 戴斌 顾嘉懿/文 胡龙召/摄

在寒冬腊月里的各种健身方式中,最考验人的项目非冬泳莫属,这是一项勇敢者的游戏——冬季在江、河、湖、海等室外水域,自然水温状态下游泳。

在普通人眼里,冬泳足够艰苦,其实这是一种很好的强身健体、适应自然、修身养性的锻炼方法。“动起来,你就会觉得冬天其实并不冷。”长期坚持冬泳锻炼的70多岁老人王友德说,自己坚持冬泳40年,如今每年冬天一件衬衣一件外套过冬,根本不会觉得冷。年轻女将王朝霞接受记者采访时则说:“谁都会怕冷,就看你有没有毅力,能够坚持下去的都是勇敢战胜了胆怯,毅力战胜了畏缩。”近年来,宁波加入冬泳运动的人数越来越多,这群有着钢铁般意志的选手,逐渐成为甬城冬日里的一道风景。1月17日,我市首次公开水域冬泳比赛在东钱湖举行。



▲ 姜来国、陈秀芳夫妇和他们的队员在东钱湖冬泳比赛现场。

冬泳老人王友德,泳龄40年 “冬泳一定要从夏天开始游”

王友德,1941年1月出生,他是海曙冬泳协会年纪最大、泳龄最长的一员,现今协会里的大多数成员都是在他的影响下开始这项运动的。他也参加了上个月的我市首次公开水域冬泳比赛。“冬泳一定要从夏天开始游,每天下水,就不会感觉冷啦!”王友德熟练地向大家传授着冬泳的“秘诀”,轻松的样子完全不像70多岁的老人。

王友德从16岁开始迷上跑步,只因“汗湿了衣服,穿着不舒服”,他喜欢赤膊晨跑。喜欢上冬泳则是40年前的事。“当时,月湖还没什么人冬泳,一直都是我一个人。近三四年,冬泳的人多起来了。这跟大家认知水平有关,大家的健康理念提高了嘛。”从1975年起,王友德就把跑步和游泳这两大爱好结合了起来——只要不是闪电打雷,每天早晨他都会从江东飞虹新村一带跑到海曙,在两湖之间游个泳,然后再跑回来。来回路程日日超过万米,他却是严寒酷暑,风雨无阻。

王友德说,冬泳和跑步一样,贵在坚持。“夏天游泳的人多,冬天少。但是从夏天开始每天游,每天游,冬天就不会感觉冷。下到水里,脚也不容易抽筋”。一年中,他大多数日子选在月湖游

泳,有时也到日湖。冬天冷的时候,月湖的湖面上会结一层冰,而这也不能阻挡他下水。“下雪的时候味道更好”,王友德说这句话时露出陶醉的表情。3年前的一张照片里,他泡在月湖里对着镜头微笑,身后就是皑皑雪景。

王友德不仅自己游,还喜欢带动周围人一起锻炼。海曙冬泳协会里,人人都认得王友德。“是他呀,冬天从来不穿棉袄的,一件衬衫就过冬了,年轻人也没有这样……”,“他从来不去体检的,体检单都让他扔了”,大家对王友德的“习性”了如指掌。

每次冬泳活动无论去什么地方,老王总是第一个带头去。在他的带动下,这个团队的队员常常互相鼓励、互相促进、坚持锻炼,享受健身的乐趣和益处。王友德还填过一首与冬泳有关的“打油词”:

《钗头凤·游泳》

湖水绿,岸柳翠,红妆须男水中走。浪花溅,鱼儿跃,一身轻松,健壮体魄。酷!酷!酷!

雪飞舞,天地白。健儿不惧冷侵骨。梅花笑,姜茶热,精神抖擞,谈笑风生。爽!爽!爽!

冬泳夫妻姜来国和陈秀芳,泳龄分别为5年和3年 “冬泳是吃苦一小时,健康一辈子”

71岁的姜来国和69岁的陈秀芳是冬泳“夫妻搭档”。多年前,陈秀芳患上了腰椎间盘突出出的毛病,医生建议手术,但他们还是希望能有更好的保守疗法。有天半夜一点钟,陈秀芳疼得睡不着,在床边走来走去。被惊醒的姜来国给老伴出了个主意:“明天跟我去游泳。”

次日,姜来国就真给陈秀芳买了泳衣、帽子、泳镜等装备,并用一个夏天的时间教会妻子游泳,“关键是她自己决心强”,老婆笑着总结,不忘夸一夸老伴。令他没想到的是,60多岁的陈秀芳爱上了这项运动,比他还着迷。由夏入秋,再由秋到冬,陈秀芳一日也没中断。“12月份也在自己游啦!”这下姜来国真被老伴的毅力“惊呆了”。

从学会游泳至今已有3年,陈秀芳就这么坚持了3年。前后变化是,“以前经常感冒、打针,冬泳以后一点没有了。所以说冬泳是‘吃苦一小时,健康一辈子’!”而她腰椎间盘突出出的毛病也在这5年中被不知不觉地治愈,再不会半夜疼得睡不着了。

那天在东钱湖冬泳比赛上岸后,夫妻俩被队友们推到记者面前,陈秀芳乐呵呵地说:“很舒服,感觉很好!”两人还公然秀起了恩爱,男的

说69岁老伴“看上去像50多岁”,陈秀芳则“反击”说71岁的姜来国“像17岁”,惹来一阵哄笑。这些年,两夫妻还因为参加冬泳活动去过千岛湖、九龙湖和衢州九龙湖、象山石浦等地,也算是因为冬泳又“老来乐”了一把,不仅养好了身体,夫妻感情也更好了。

据姜来国观察,现在冬泳的还是老年人居多,年轻人少,“这可能跟年轻人工作忙、压力大有关系。我们没什么事,身体健康最要紧,身体好就是最大的财富”。

其实,像姜来国和陈秀芳这样的冬泳夫妻档,在宁波冬泳圈里不止一对,记者知道的还有郎守义和徐振兰夫妇。郎守义退休后就遭遇了腰椎间盘突出,左腿麻木;徐振兰遭遇过压缩性骨折,有段时间菜篮子都拎不动。夫妻俩双双加入冬泳的行列后,老毛病都慢慢好转。“瑞雪玉晶莹,六瓣花琼。月湖两岸尽霜凝,翠竹香樟垂雾松,美景恢宏。勇敢者强盛,冬泳豪情。劈波斩浪踏冰凌,戏水寒鸦梅傲雪,浪里精英。”网名“天涯客”的郎守义也好诗词,他写的这阙《浪淘沙·雪中游》正是这些勇敢的冬泳爱好者的写照:在冬泳中强身健体,也在挑战寒冷中感受生活的乐趣。

冬泳新秀包昌忠,泳龄3年 已是国内冬泳高手之一

“70后”包昌忠从2012年才开始接触冬泳,却已参加过“中国·千岛湖冬泳邀请赛”、“中国·济南市冬季畅游泉水国际邀请赛”、“中国·青海国际(冬季)抢渡黄河极限挑战赛”等各种赛事,并且屡次名列前茅。出色成绩也迅速让他跻身国内冬泳强手之列,现在他是中国游泳协会冬泳项目注册会员,也成了宁波冬泳和户外公开水域游泳的领军人物。

包昌忠出色的体能来自于少年时期的专业游泳运动员经历。他8岁开始游泳,后来进入北京体育大学附属的竞技体育学校。“当运动员的时候我主项是蝶泳,副项是仰泳,拿过全国冠军。”包昌忠1987年退役后来到宁波,一直从事游泳教学工作。“毕竟从小就是在游泳池里泡大的,对游泳有特殊情感。”他夏天教青少年选手游泳,冬天则给一些希望提高水平的成年人当私人教练。

正是做游泳私人教练的机缘,让他与冬泳结缘。2012年冬天一个大雪天,他和几个朋友去日湖边聚会。“其中有几个玩冬泳的,当时看着漫天大雪很兴奋,一定要把我也拉去日湖里体验冬泳。我开始有些犹豫,但想想自己的水平,下去游几分钟应该没问题,于是就和他们一起下水了。”对这次经历他至今记忆犹新,“当时天上飘着雪花,我下到水里,瞬间的感觉是真冷,但是游开之后就适应了。在雪天里游泳那种感觉非常奇特,游了几分钟上岸后感觉非常舒服。”从此他就坚持下来了,去年初去青海参加国际冬季“抢渡黄河”极限挑战赛,当时室外气温为零下17摄氏度,水下温度为3摄氏度,水流速1.7米秒,包昌忠获得了男子B组第三名。

本月初,记者在江北日湖边采访冬泳人群,也遇到了退役运动员王朝霞。她曾是浙江省游泳队的运动员,退役也有20年了,参与冬泳的原因是朋友拉她“入伙”,希望在一些冬泳比赛中取得更好名次。那天寒风凛冽,她和队友们还是下水了,她说:“冬泳不怕气温低,最怕大风,只要起风了,脱衣服下水是最纠结的时刻。”不过王朝霞认为,冬泳是一种使躯体和神经高度紧张的运动,经过强冷刺激,机体各生理机能随之积极顺势调整以抵御寒冷的侵袭,出水后会感到轻松和愉快,心旷神怡。“只要习惯了,坚持下来,身体各方面都会强健起来,吃得香,睡得好。”