



▲下水的这一刻,要说不冷是不可能的,但冬泳的人就是贵在能克服这一阵寒冷,并且持之以恒。



▲每位冬泳者身上都系着一个“跟屁虫”。

温馨提示

## 安全第一,下水必带“跟屁虫”

严格来说,冬泳其实是“四季泳”,参与者需要从夏季开始坚持游泳,到秋天,然后冬泳。参加这项运动,讲究的是循序渐进,持之以恒,适量而行。冬泳具有增强心血管的功能等众多好处,但是也并非人人皆宜,比如说年纪太小的少年和年纪很大的老人不宜轻易尝试,比如心脏病、冠心病、肺结核、肝炎、呼吸道疾病等患者不适合冬泳。

参加冬泳的人,要根据自己的年龄、健康状况、游泳技术等确定游泳时间,圈内有这样的说法:游阳不游阴,游雪不游风,游雨不游雾,游清不游浊。另外,在入水前要适当活动全身筋骨,使身体逐渐适应低温,冬泳者最好佩戴泳帽、游泳镜、手套等,防止水中发生危险或冻伤,出水后应通过跑步、跳绳等活动尽快恢复体温。入水以后,冬泳爱好者也应该掌握这样一个原则:水下温度几摄氏度,人体在水里的最佳运动时间就是几分钟。根据研究,最好是水温1摄氏度游1分钟、2摄氏度游2

分钟、3摄氏度游3分钟,以此类推,宁少勿多。如果坚持的时间过长,那可能就会伤害到身体。

事关安全,任何注意事项任何细节都不能掉以轻心。冬泳还有一个必备的保护装置,行内称作“跟屁虫”。“其实就是一个大大的充气橡胶球或者一块大泡沫浮板,颜色要鲜艳,游泳的时候绑在腰里。关键时刻这是救命的东西,首先它可以保证你不沉入水中,另外它也能让别人更容易发现你。”包昌忠告诉记者,自己刚开始冬泳的时候看不上这个“跟屁虫”,不习惯带着这个东西下水,但是前年参加从厦门横渡金门游泳比赛时,组委会强制要求携带救生辅助设施。而那次,包昌忠真的就遇到了腿抽筋的意外状况,他说后来就是采用仰泳姿势,把头靠在“跟屁虫”上,自己拉伸腿脚缓解的。从此,“跟屁虫”在他心里无比关键:“那次回来以后,不管天热还是天冷,只要是去户外水域游泳,我都绑着‘跟屁虫’下水。”

## 能否坚持,有伴有团队很重要

从上月东钱湖冬泳邀请赛情况来看,宁波有越来越多的人加入冬泳行列不容置疑:除了海曙、江北、慈溪、宁海、象山等县(市)区各组织了数十人的队伍参赛之外,镇海炼化、宁波诚悦物业服务有限公司等单位也分别组织了近30人的队伍参加。据记者了解,“明湖冬泳协会”是宁波最早的冬泳民间组织之一,早些年宁波市区参与冬泳的人多集中在日湖、月湖,所以他们用了“明湖”这个称谓。后来人数渐渐增长,又拆分成不同的组织。

记者从江北游泳协会了解到,目前江北冬泳协会有80多个会员。“以前我会游泳,退休后从网上看到介绍说冬泳有很多好处,就想找个组织,大家可以结伴锻炼。”57岁的林亚君女士就是通过联系江北游泳协会,加入了冬泳的行列。近几年,林亚君和这群队友一起也到桐乡、千岛湖等地参加过不少比赛,她说主要是感受乐趣:“我们不是专业运动员出身,游得不快。再说外地比赛的时候,

很多专业队选手都是穿着防寒游泳衣下水的,我们都是穿着和夏天一样的普通泳衣。”

冬泳跟在游泳池里游泳感觉很不一样,在下水和出水的时候会感觉一丝刺痛,但冬泳的人就是贵在能克服这一阵寒冷,并且坚持下去,然后就越来越舒服了。说冬泳特别需要毅力,原因也就在这儿。而团队成员之间的互相交流、鼓励,会有利于对冬泳的坚持。那天在日湖边采访时,正好王朝霞的两个朋友来给她助阵,她们夏天时和王朝霞一起游,但是天冷了就不再坚持。而那些下水的“勇士们”你一句我一句表达的意思是:没有充分的思想准备、吃苦的精神和顽强的毅力,冬泳很难坚持下去。每一位冬泳人,在冬季下水,都会经历一次煎熬,都会经历和感受到呼吸急促、心跳加快和针刺刀割般的疼痛。下水初始的几十秒钟确实很残酷,稍有迟疑便会在功败垂成。不少人都坚持到了12月份,但终究没能闯过最寒冷的三九天。尤其孤身一人的时候,就更加犹豫不决,容易打退堂鼓。

采访手记

## 期盼规范的冬泳基地

目前我市没有专门的冬泳基地,也缺乏专业的公开水域救生员和冬泳项目的社体指导员,虽然民间加入冬泳行列的人越来越多,但冬泳所必需的种种离“规范”二字尚远。其中最首要的,便是缺乏冬泳场所。记者在采访中,听到很多冬泳爱好者在摇头感叹:宁波水域宽广,但是冬泳还得“偷偷摸摸”!

大家都知道月湖禁止游泳,于是很多冬泳爱好者清晨五六点就去湖里游,原因就是“管理员还没上班”。相对来说,江北日湖里冬泳的人群要比在月湖里游的人群“幸福”一点,他们通过江北游泳协会与体育部门、日湖公园管理部门协商达成这样一个约定:允许冬泳协会的会员下水游泳,但是每年夏天,这些会员要在日湖担任志愿者,劝导嬉水人群,负责安全救生。

“堵”永远不是解决问题的最好方法,就好比我们的江面湖面不可能加上盖子,也不可能24小时派人巡逻。因为怕出事,白天派人管着不让游,有人就会摸黑去游,而后者势必造成更大的风险。冬泳是一种很好的锻炼方式,全国各地都日渐重视这个项目,冬泳热已从北方逐步向南方蔓延。一味禁止,不如想方设法满足冬泳者的正当需求,让冬泳可持续地发展下去,这需要各部门的协商与合作,共同解决限制冬泳发展的难题。

记者在采访过程中还发现,无论是在日湖边,还是东钱湖冬泳比赛的时候,看到参与者绝大多数是露天迎风更衣。个别选手带一个自制“斗篷”,套在身上便是临时高效的换衣“神器”。宁波的冬泳人都在期盼我们这座城市有几个规范的冬泳基地,“哪怕只是划定几处允许冬泳的水域,边上有一间小小的棚屋房间可以换换衣服,也就够了”。



选手带自制“斗篷”更衣。