

慢

生活



“冬练三九”话冬泳 健身更练志

□记者 戴斌/文 胡龙召/摄

冬泳故事

A 当年开公交车的退休阿姨
有个植根于月湖的游泳情结

出生于1963年的王汝芬已经退休，她告诉记者自己年轻时是名公交司机，“比如1路车、2路车，开过很多路公交车”。颈椎和腰椎方面的问题是驾驶员常见的职业病，王汝芬也曾遭遇过同样的问题。“医生说最好的治疗方法是锻炼，然后我就去游泳。”她说。

王汝芬在月湖边长大，小时候的夏天她与同伴们年复一年在月湖戏水而学会了游泳。“那个时候放暑假了家里没空调啊，所以大家都喜欢泡在水里玩。爸妈也没空管我们，再说当时月湖也就是夏天大家洗澡的地方，虽然没人教我们，但后来伙伴们慢慢都学会了游泳。”王汝芬当年居住的房子于上世纪80年代拆迁，如今那里是月湖公园的游船码头。

童年记忆总是情结很深，往后每次经过月湖边她都会放慢脚步走走看看。多年前冬天的某个清晨，王汝芬发现竟然有人在湖里游泳。“我坚持游泳有很多年了，以前都是每年过了立秋就不下水。”她对冬泳感到好奇，“我也加入了一个登山群，刚好群里有人认识冬泳的人，就接上了头。后来也了解了一下冬泳的好处，我就决定尝试，到现在坚持冬泳也有3年多了。”至于冬泳的感受，她表示：下水的时候确实需要咬咬牙的，“不过下水痛苦一分钟，上来爽快一整天，保证你精神气十足”。

现在王汝芬经常参与的运动是登山和游泳，而且不论春夏秋冬，她和队友们周末出去登山都带着全套游泳装备，发现适合游泳的地方就下水。“有时候我们开玩笑说，在游泳池里游只能算‘养殖货’，到自然水域去游泳就属于‘野生的’。”王汝芬笑称。

冬泳故事

B 象山有对医生和病友搭档
自称“早游虫”很有正能量

象山的郑兴国坚持冬泳已经8年。他曾因车祸而切除脾脏，之后一段时间身体状态糟糕。“腰背疼很折磨人，可不能总靠吃药吃补品，想来想去还是得增强身体抵抗力。我试过快步走、爬山、羽毛球、自行车等很多体育项目，最后认定了游泳。”郑兴国认为，相对来说游泳时关节负重小，自己也能更好地把握运动量。“现在每次去体检，医生都说我和正常人一样了，听到这句话我特别开心。”

把他带入冬泳行列的师傅何杰鸿，是一名骨科医生，也是象山最早尝试冬泳运动的选手之一。十几年前他开始冬泳就是看中这项活动的诸多好处，例如增强心肺功能、改善消化系统、缓解紧张情绪、减轻一些病痛等。“不过冬泳也要因人制宜，有些人不适宜参加这个运动，包括有比较严重高血压、心脏病等心脑血管方面问题的人，还有肺结核、肝炎、胃病以及呼吸道疾病等，都不适合参加。”他建议想尝试冬泳的人，首先应该先打好身体基础，“冬泳应该循序渐进，从夏入秋再到冬，最好每天都下水，要有坚持的毅力。”

他们建了一个聊天群叫“早游虫”，平时喜欢大清早相约游泳然后再分头去上班。“寒冬腊月还能当‘早游虫’的人，都是些热爱生活、积极努力有正能量的人。”何杰鸿说。而就在今年1月3日早晨5点多钟，何杰鸿夫妇开车出门去冬泳时，路上突然发现有位老人趴在路边栏杆上瑟瑟发抖，地上横着一辆自行车。原来老人是被一辆电瓶车从后面撞倒，电瓶车车主把老人扶起后就逃逸了。何杰鸿查看过伤情后立即报警，随即联系其他“早游虫”同伴过来援手。之后，从事律师职业的泳友陈建民又赶到为老人提供了法律援助。那个清晨，这群“早游虫”汇成了一股暖流。

俗话说“冬练三九”，当下正值三九寒冬，各类运动项目中最具有挑战性的无疑是冬泳——在室外水域、自然水温下游泳，被赞许为勇敢者的游戏。近年来，我市加入冬泳运动的市民不断增多，所谓“游泳健身，冬泳练志”，身体棒、意志坚、正能量是他们身上的共同属性。

冬泳故事

C 马不停蹄参加比赛的达人
年年都去“抢渡”长江黄河

说起甬城冬泳好手，包昌忠是其中翘楚。最近他已经完成的比赛中有两项难度甚高：上月16日，重庆万州冬季横渡长江邀请赛，赛道距离为2200米；1月7日，青海“抢渡黄河”极限挑战赛，这是全国唯一一个在高海拔地区举办的公开水域冬泳项目，也是世界上海拔最高的公开水域冬泳赛事。

他这样形容自己最近两个多月的行程：不是在冬泳比赛就是在去的路上。“1月13日我参加济南大明湖冬泳赛，然后要连夜坐高铁到绍兴参加第二天的比赛。”包昌忠给自己安排的赛程延续到1月20日，然后准备进入休整期。其出色的体能源自于青少年时期从事过专业游泳训练，参加冬泳则纯属被朋友拉下水：“2012年冬天有一天下大雪，我和朋友聚会，其中有几个玩冬泳的，当时看着漫天大雪就很兴奋，他们一定要把我拉去日湖里体验冬泳。”结果他喜欢上了冬泳，而且从2014年开始，每年都去参加横渡长江、黄河的比赛。

对于冬泳，他强调“一定要带好保护装置”，特别是圈内人叫做“跟屁虫”的东西——其实是个颜色鲜艳的充气橡胶球或者大泡沫浮板，“关键时刻这是救命的东西，首先它可以保证你不沉入水中，另外也能让别人更容易发现你。”虽然具备专业游泳水平，但包昌忠也遇到过险情：2013年夏天他在厦门参加一项赛事，游往金門的过程中腿脚意外抽筋，他后来就是采用仰泳姿势，把头靠在“跟屁虫”上，自己拉伸腿脚才缓解。



另外他说，冬泳通常“四游四不游”——游阳不游阴，游雪不游风，游雨不游雾，游清不游浊；还有一个冬泳爱好者普遍认同并遵循的要点则是：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。“比如我们宁波，冬天室外河流湖泊的水温一般都在6摄氏度左右，那么下水冬泳时间也应该在6分钟左右，体质特别好的人可以游10分钟左右，但是如果坚持的时间再延长，反而要伤害到身体。”包昌忠说。

动

2018年1月13日 星期六 责编/乐建中 美编/严勇杰 照排/章译文