



宁波市第四届“东钱湖杯”冬泳邀请赛昨举行 7℃冷水中畅游 “泳”士真勇士

寒冬腊月,阴雨连绵,周末在家里打开空调,再喝杯热茶再惬意不过了。但有这样一群人,偏偏热衷户外游泳,畅游一趟,上岸还直喊“暖和!”昨日,宁波市第四届“东钱湖杯”冬泳邀请赛在东钱湖举行。户外和水下的温度只有7℃。是怎么说服自己跳下去的?第一次参加冬泳比赛的柯亚云下水前告诉记者,“全凭一口仙气!”

□金报记者 邹鑫 文/摄



参赛者在比赛中

下水后 游起来就不冷了

冬泳是指冬季在室外水域(包括江、河、湖、海等自然水域与水库等人工水域)自然水温下的游泳。气温以17℃作为冬泳的起点;水温以8℃作为冬泳的冷度标志。

冬泳队伍中有不少穿着具有保温作用的紧身泳衣。他们身材匀称,挺拔,这其中就有来自北仑冬泳队的柯亚云。41岁的柯亚云热爱体育运动。这些年来她参加体育项目

目的难度与日俱增。跑了四年马拉松觉得不够过瘾后,柯亚云在朋友的建议下开始玩铁人三项。去年夏天,朋友又撺掇她试试冬泳。“我平时练铁人三项,几个朋友在一起说冬泳锻炼意义更强,可以挑战一下自己,就开始谋划起来。”

为了这次比赛她备战了两周。问到“每次下水前是怎么说服自己跳下去的?”她笑呵呵告诉记者:

“全凭一口仙气。”

他们每天下水不超过五分钟。“专业的衣服,有保温的作用,但并不防水,后面也会湿掉的。下水后身体不冷,手指和脚趾是冰的,脑壳冻得疼。在游泳的过程中人会热起来,真的不冷。上岸之后一点都不冷。”柯亚云说。她结束早上的比赛,下午还约了朋友去跑二十五公里。

上岸后 “儿女少操心”

老年朋友热衷的体育项目当中,游泳排在前三。他们有些想进一步挑战自己便加入了冬泳队。老年快乐助兴接力队就集合了这样一帮老人。

今年六十多岁的周宝甫已经坚持在日湖游泳七年。用他的话说,“每天和上班一样。”冬泳非一般人所能为,挑战难度不小。17℃以下的水温给人以冷感,低于8℃则有冷、麻、强

冷刺激的感觉。为什么会想到冬泳?

周宝甫说:“到这个岁数,吃点苦有好处,自找的。冷是冷,但是无所谓了。全国各地都是这样,年纪大的人参与。年纪轻的没时间,也吃不了苦。这个很苦的,要毅力。”当然,周宝甫更尝到了甜,“不生病,用不着儿女操心。”

本次比赛分为畅游组和男女混合8×150米自由泳接力组,吸

引了来自宁波大市各区县(市)、金华等地游泳协会、游泳俱乐部及外籍冬泳爱好者共16支代表队约300人参加比赛。

专家建议,冬泳并非适合所有人群,从事这项运动时,一定要注意安全。另外冬泳爱好者们最好也不要单独行动,一定要与他人“抱团”,不仅可以互相帮助,也更加安全。

“笙歌华彩”2019海曙区迎新交响音乐会昨晚举办 红色经典让听众重回激情岁月

弦歌声声辞旧岁,乐韵阵阵奏华章。“笙歌华彩”2019海曙区迎新交响音乐会于昨晚在华侨水晶宫剧场震撼上演。

□通讯员 史晓宇 金报记者 朱立奇

2019年第一个周末,来自宁波交响乐团、宁波市歌舞剧院的艺术家们联袂用欢快的音乐给宁波市民带来了新年的问候。

管弦乐《春节序曲》拉开了当晚迎新交响音乐会的帷幕。接下来的表演中,有交响组曲《红色娘子军》选段;女高音表演艺术家李子薇带来的独唱《映山红》(电影《闪闪的红星》主题曲);男声独唱电视剧《共和国之恋》主题曲《生死相依我苦恋着你》。这一首首来自不同年代的红色歌曲,让现场的听众,仿佛回到了曾经激情燃烧的岁月,在激昂的情绪中掌声经久不息。文化共享模式,优化公共文化服务供

给,丰富新海曙城乡居民精神等一系列文化生活。

记者了解到,负责本场迎新交响音乐会的演奏乐团是宁波交响乐团。成立于2015年的宁波交响乐团,现在的艺术指导兼首席指挥是中央音乐学院院长、著名指挥家俞峰教授,来自世界各地80多名优秀演奏家鼎力加盟。本场音乐会的指挥是曾为著名钢琴家郎朗的中国巡演任指挥的程浩先生。

音乐会的下半部分,宁波交响乐团演奏了电影《星球大战》主题曲《星球大战》、电影《泰坦尼克号》主题曲《我心依旧》等经典电影主题曲。

本次活动由中共海曙区委宣

传部、海曙区文化和广电旅游体育局、海曙区文学艺术界联合会主办,海曙区文化馆、爱珂文化集团、宁波市演艺集团承办。

全国青少年网球 排名赛U14(深圳站) 宁波选手徐伟涛夺冠

本报讯(记者 邹鑫)昨日,本报记者获悉,在日前结束的2019NIKE全国青少年网球排名赛U14(深圳站)比赛中,宁波小球中心网球队队员徐伟涛获得深圳站单打冠军,双打亚军,创宁波网球队参加此赛事最好成绩。

2019NIKE全国青少年网球排名赛U14组比赛由中国网球协会主办,是目前中国网协认证的国内青少年最高水平赛事,一般每年要在全国近10个城市举办分站赛。分站赛优秀者可参加总决赛。总决赛成绩优异者可参加国际青少年网球比赛。

徐伟涛就读于东恩中学初二二年级,去年,代表宁波市参加十六届省运会包揽男子乙组3枚金牌。因其去年在全国青少年网球排名赛上成绩靠前,本月20日他将奔赴广西参加体育总局网球中心举办的国家青少年网球队运动员选拔训练营。

首届中国自然好书奖 十城分享第八站昨举办 张海华分享《云中的风铃》

本报讯(通讯员 严莹 孙潇潇 记者 郑晓)昨天,自然摄影师、宁波市野生动物保护协会副会长张海华在宁波书城新华书店为读者分享了首届中国自然好书奖获自然生活奖的作品《云中的风铃·宁波野鸟传奇》。

当亲近自然成为一种日常的生活方式,每一片土地都会妙趣横生。张海华有10余年野外摄影经验,自2015年11月起,在《宁波晚报》开设《大山雀的博物旅行》专栏,目前已发表专栏文章100多篇,并长期为国内多家报刊供稿。从2016年6月至今,在宁波市图书馆开设“大山雀自然学堂”,每月一期,与市民分享自然的故事。张海华十多年来在宁波对野鸟进行观察记录,讲述的是一片土地上的鸟与“鸟人”的故事。《云中的风铃·宁波野鸟传奇》是宁波历史上第一部全面介绍本地鸟类的科普著作,全书介绍了60多科300多种鸟类,作者张海华以自己十多年的野外观鸟、拍鸟经历,结合观测到的鸟类生活,以生动的笔墨,讲述了鸟与“鸟人”、鸟与鸟之间发生的精彩故事。作者在叙述中始终饱含对鸟类、对自然的热爱和赞美之情,也满怀对环境保护的思考。

昨天的讲座是首届“中国自然好书奖”十城分享系列活动的第八站,活动由生态环境部宣教中心指导,阿里巴巴公益基金会主办,深圳市越众文化传播有限公司承办,宁波书城新华书店、宁波出版社提供相关活动支持。

基金一览

浦银沪港深100跻身同类前十

2018年基金排名收官战落下帷幕,尽管资本市场风险事件频发,偏股型基金悉数亏损,但是指数类基金产品规模异军突起成为全年权益基金的亮点,逢低布局指数成为2018年投资者的共识。

浦银安盛沪港深基本面100指数基金(以下简称浦银沪港深100)在485只被动指数型基金中,排名第七(AC份额合并计算)。

浦银沪港深100作为内地、香港互联互通以来首只跨市场基本面指数,采用基本面加权策略,将沪港深三市排名前100名的股票纳入样本股,跟踪中证锐联沪港深基本面100指数,采用基本面加权策略,具有较低估值、较高股息率的特点。在今年A股市场震荡下行的行情下,浦银安盛沪港深基本面100跟踪超大盘个股,其“抗跌”性成为弱市之中的亮点。