

从23岁到75岁,寒风吹不灭他们下水的勇气 开化这群游泳爱好者天越冷越“游”劲

对不少人而言,寒冷的冬天蜗居在家里的被窝中是一种享受。但对于开化县游泳协会里的冬泳爱好者来说,比温暖的被窝更有吸引力的是游泳,入冬以来,芹江大桥成为他们的游泳基地,与江水亲密接触,感受冬泳的快乐。

冬泳游上瘾 健康又快乐

从温暖如春到寒风刺骨,除了打雷暴雨或者外出开会,60岁的孙红旗几乎每天都会赶到江边游上几圈。

孙红旗是一名人民警察,小时候就开始游泳。每天中午12点半,孙红旗就会去开化县游泳基地游泳。“水温越低,游泳的时间就越短,气温七八度,大概会游10分钟左右。”每天十几分钟的游泳时间,带给他的不仅是身体上的健康,更是心理上的满足。

与孙红旗一样的还有今年49岁的胡云,听说游泳对治疗腰椎间盘突出好,从2003年开始,坚持游泳。15年的时间,游泳已经成为了胡云生活中重

要的一部分。除了特殊情况,春夏季节,每天上班前、下班后都会去江山头附近的河里畅游。秋冬季节,每天中午都是去芹江七彩桥附近的河里游泳,一年四季都是如此。

作为开化县人民医院的一名儿科医生,同时也是县游泳协会的会长。说起冬泳,胡云用“上瘾”来形容自己,“虽然现在冬天挺冷了,但要是

不去游泳,总会感觉浑身不自在。”冬泳不在乎游的距离长短,而在于每天的坚持。

“冬泳对身体好,除了能锻炼身体,还可以培养人的意志力。”胡云笑着说,以前腰椎间盘突出很严重,有时候都下不了床,但坚持游泳后,腰突症的发作次数明显减少,体质也越来越

好,从原来的腰部需要裹毛毯才会不感觉冷到现在一条裤子过冬,简直是判若两人。

冬泳游出去 助力地方发展

在冬泳协会中,年纪最小的是23岁,最大的有75岁,虽然年龄不同,但是大家对游泳的热爱却是一样炽热。自2016年游泳协会成立以来,不同的冬泳爱好者一起聚集在此,大家都互相交流,相互支持,一起把这项运动坚持下去,并通过运动的方式让更多的人也能参与其中。目前,协会注册会员有78人,成员在各类比赛中也都获得过很好的名次。同时,在比赛中,大家不光交流冬泳的心得,更加坚定了冬泳之路。

“协会经常组织大家参加全国性公开水域的游泳比赛,如安徽花亭湖国际游泳公开赛,千岛湖公开赛,还有金华、丽水、温州、东阳等地的挑战赛。”胡云介绍道,协会在各项比赛中也取得了不凡的成绩。

“协会举办各种游泳活动,不仅聚集了嘉兴、义乌、湖州、丽水等地的省内泳友,而且还吸引了福建、河北、广东、江苏等省外冬泳爱好者来开化游泳观光。”开化县游泳协会秘书长陈丽介绍道,冬泳运动有力加强了开化的对外交流,同时也促进了开化县的旅游产业发展,提高了开化的知名度、美誉度。截至去年年底,协会共接待省内外的冬泳爱好者500余人。

(开体)



百步穿杨

近日,2017年度台州射箭总决赛在温岭落幕,这是台州目前最高水平的射箭赛事。本届比赛共吸引了来自台州各县(市、区),以及上海、宁波、温州等省内外100多名选手参加。

通讯员 杨燕宇 文/摄

< 订阅号

@舟山

本报讯 日前,全国硬式飞镖邀请赛在舟山市全民健身中心举行。这是该市连续第11年举办全国性飞镖赛事。赛事为期3天,共有来自全国各地的150多名运动员参加。比赛一改往年一轮战格局,在第一阶段比赛中开创两次小组循环赛,然后按名次分别选取16名进入第二阶段比赛。同时,还设置了青少年组,这也是该市首次将成年人赛事与青少年赛事融为一体的尝试。

(舟体)

海宁“15分钟健身圈”再添新风景

日前,在海宁市区江南大道南侧,紧邻江南世家小区,一条绿地人行道已被改造成蓝色的塑胶道。这是海宁市城市绿地中第一条塑胶健步道,为全市“15分钟健身圈”的形成增加了一道“新景”。

这条塑胶健步道总长约400米,采用进口彩色塑胶的施工方法,步道平整度好、抗压强度高、硬度弹性适当,可供市民健步走或跑步。

建成后,不少市民专门前来体验。“我跑了一个来回,感觉不错。”居民陈明杰分享道。在陈明杰看来,这条塑胶健步道两边有绿化,视野开阔,空气清新,跑在其中甚是舒适。

据海宁市住建系统工作人员介绍,结合全市“三走三优”百日行动,该塑胶健步道于1月2日正式建成,既可以满足市民跑步需要,契合市民日益增长的体育锻炼需求,又通过蓝色的道路颜色设计,为海宁城市景观增添活力和生气。

近年来,海宁市着力打造“15分钟健身圈”,精心规划、布局和建设了大量城市绿道。截至目前,共建成绿道总长度约182.52公里,其中城市绿道153.92公里,市域绿道28.6公里。基本构建起了“市域绿道为基础、城市绿道为骨架、社区绿道为补充”的层次分明、结构清晰的三级绿道体系,并与慢

行系统及水上交通紧密结合,让市民在户外健身中体验品质生活。

绿道建起后,海宁市还积极设置体育健身设施,以满足不同人群的健身休闲需要。

在全市体育设施电子一览图中,还有更多的绿道和健身设施正在施工中。与此同时,全市还有52所学校的体育设施向社会免费开放,1714个全民健身点向市民免费开放。放眼海宁未来,在“15分钟健身圈”的理念下,还会有更多的健身场所和设施投入使用,不断地为群众的幸福感和获得感“加分”,彰显品质生活风采。

(通讯员 万 姗)

@绍兴上虞

本报讯 绍兴市上虞区排球运动协会联合组办的“中泰建设”杯上虞区首届气排球联赛1月7日在上虞区健身中心落幕。为期9天的比赛分男女青年组和中年组,共有42支队伍参加。让大家在运动中得到健康,在运动中得到快乐。

(通讯员 朱姣丽)

@金华婺城

本报讯 近日,2018贺新春——金婺“申体杯”中国门球挑战赛(华东赛区)在金华市婺城区落幕。比赛设五人制团体赛和单、双打赛,来自华东地区及湖南、湖北等省市的40支代表队的400多名运动员参加了比赛。

(通讯员 徐 斌)

战略合作伙伴

合作伙伴



黄龙体育中心



浙江省体育彩票管理中心



浙江体育职业技术学院



ZACC
浙江省体育竞赛中心
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER



德清体育中心



温州市
体育彩票管理中心



绍兴市体育中心
电话:0575-8861265



凯普
杭州凯普体育器材有限公司

浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004
发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608
本报员工新闻道德监督电话:
0571-85061223