杭州人的冬泳“挑战”开始了

本报记者 徐萃萃 毛佳琦

近日,冷空气降临,杭州距离真正入冬也越来越近,对不少游泳爱好者来说,逐渐降低的水温让他们迎来了最具挑战也最为喜欢的冬泳季节。日前,记者来到杭州先锋游泳馆,一群平均年龄60多岁的游泳爱好者正在户外泳池中畅游。场馆负责人介绍,当天的水温在15摄氏度左右,比人体的温度低了20多度,比普通室内泳池的温度低了近10度。那么在这样的水中游泳,到底是种什么样的体验呢?

“刚跳下去的时候有点冰,游一个来回就不太冷了。”“冷的,要坚持住才行。”“下去的时候,是很痛苦,很冷的,说不冷那是骗你的!”虽然嘴上说着冷,但他们依旧坚持每周甚至每天下水。在场的大多数人,都是有着几年、甚至几十年冬泳经验的老泳客了。

“我今年81岁,再过一个月82了!”眼前这位可爱的奶奶是杭州冬泳协会副会长黄星霞,如果不说,记者绝对想不到老人家已经年过八旬,“我从1966年开始冬泳的,一直游到现在。一年365天我不会天天来,但300天总是要游的。”黄星霞自豪地说。

来自杭州丁桥的余克平是这片泳池里的常客,虽然每天从家里到市区要花上40分钟的时间,但他还是一天都不想落下。“我跟爱人已经坚持冬泳10多年了,基本上天天都要下水的。”余克平回忆说,第一次冬泳下水的时候也是很紧张的,不敢下去。但在其他冬泳爱好者的鼓励和引导下,做了一次尝试,结果就“停”不下来了。“这么多年游下来,最大的收获就是几乎没有感冒。第二个就是睡眠好,胃口也好,很开心。”余克平说。

和余先生一样,在场的其他老泳客也都表示,长时间坚持冬泳对身体很有好处,能够增强免疫力,提高身体的御寒能力。更可贵的是,冬季游泳可以磨练人的意志,培养克服困难的精神品质。

“今天游了5趟(500米),比平时要多一点。”刚刚从水里出来的鲍小红告诉记者,这是自己第一年参加冬泳,“原来没打算冬泳的,游泳卡也只买到了月底,但后来看这里81岁、87岁的大姐们都在坚持,我觉得自己没有理由退缩。我想将来也要像他们一样,一直游下去,游到80岁。”

因为当天是工作日,泳池里并没有看到太多年轻的面孔。杭州冬泳协会常务副会长吕文宗透露,近些年,明显感觉到参加冬泳的年轻人越来越多了。目前杭州冬泳协会注册的会员人数有1000多名,其中年纪最大的87岁,年纪最小的10岁。“年轻人一般会在早上上班前过来游一下,也会有一些青少年在周末的时候跟着家长来体验,尝试之后觉得还能接受就会坚持下来。”

此外,吕文宗也不忘提醒,并不是所有人都适合冬泳,如患有心血管疾病或身体有外伤、炎症等情况就不建议参加冬泳。另外,即便是体质好的人进行冬泳,也应该有一个循序渐进的过程,最好从秋季就开始适应,每次冬泳的时间也不宜过长,最好不要超过半小时。

棋聚一堂

11月26日,2021年桐庐县农村文化礼堂运动会在凤川街道翔岗村文化礼堂举行。来自桐庐县城南片区的新合乡、江南镇、富春江镇、城南街道、凤川街道5个乡镇街道共19支代表队,150余人参加了象棋、拔河、乒乓球、体能测试、车轮滚滚5个比赛项目。

通讯员 黄 霄

获评省社会组织领军人物

刘杭生让太极拳为建德争光

运动百态

近日,浙江省民政厅通报了关于2021年度全省品牌社会组织和社会组织领军人物评选结果。建德市太极拳协会会长刘杭生荣获2021年度浙江省社会组织领军人物。

精神十足、做事认真,这是刘杭生给人的第一印象。1997年,抱着健身目的自学太极拳的刘杭生,机缘巧合下得名师指点,进而走上了太极拳教学的道路。随着练习太极拳的人数增多,刘杭生萌生了组建太极拳协会的想法。

2002年,建德市太极拳协会正式成立。协会从起初的200余名会员发展到目前的2600多人,下设4个分会、1个辅导总站、30个辅导站、6个专项组织,为建德太极拳爱好者搭建了一个学习交流的平台。

在推广太极拳的道路上,刘杭生带领协会成员先后在全市机关、企事业单位、学校、社区、乡镇(街道)积极开展太极拳普及教学活动,并每年组织和承办赛事两次以上,先后创办浙西太极拳邀请赛、建德市健身气功交流赛,建德市社区(村)太极拳比赛等,促进太极拳的交流和提升。

“多年来,协会组织开展各项太极拳赛事,为的是提高大家的水平,增加凝聚力,同时以‘拳’会友、交流技艺。”刘杭生说,接下来,他将继续带领协会创新思路、加快发展,为推动太极拳的传播和推广不懈努力。“一开始我们只是兴趣爱好,后来慢慢感到是一种责任、一种义务,我们要把太极拳发扬光大,创立自己的赛事品牌,建立专业的赛事队伍,这样才能为建德争得荣誉,为亚运争光。”

(通讯员 汤梦婷)

体育活动和谐邻里关系

全民健身进基层活动走进绍兴上虞

11月27日,暖阳下的绍兴上虞曹娥街道万祥社区篮球场激情四溢,热闹非凡。“迎亚运、共健身”全民健身进基层活动暨上虞区曹娥街道万祥社区全民健身运动会在此精彩上演,来自社区内各小区的近百位居民在此参加了旱地插秧、掷沙包、套圈、趣味保龄球、毛毛虫竞速、两人三足等趣味比赛。

“我们上班都很忙,日常接触最多的人是同事,和同住一栋楼的邻居反而交流得很少,对门换了新住户都不一定知道。所以我觉得这种趣味体育比赛形式很好,给大家提供了一个相互认识和相互交流的机会与平台。”来自世邦万祥城小区的曹先生刚和儿子一起参加了毛毛虫竞速,兴奋地说。

万祥社区党支部书记魏燕华介绍,“我们是新社区,小区也都是新小区,居民是从各个地方汇聚而来,以体育活动的形式来融洽邻里关系,凝聚社区‘同心圆’是非常好的形式。”魏燕华说,万祥社区将在美丽的曹娥江畔,积极打造“风起娥江 宜居万祥”的品牌。

(通讯员 成 波 沈嘉玲)