

他们是冬天里的泳士

通讯员 张伊力 本报记者 高玲玲

一到冬天,在适合冬泳的水域就会浮起很多“银昆虫”,在冰冷的水里释放运动热情,在这些“泳士”中,有不少老年人的身影。

『喜欢躺在水里看白云』

黄星霞
84岁,泳龄58年

1月9日早上7点,气温5℃左右,84岁的黄星霞来到杭州市拱墅区游泳巷先锋露天游泳池,热身下水游了一圈。这是黄星霞每天的必修课,从1966年到现在已经坚持了将近58年。“一年365天,只要不是台风、暴雨这种极端的天气,我都来泳池报到。”黄星霞说。

坚持58年,这项运动究竟有什么魅力?黄星霞说,她年轻时候身体不太好,偶然接触游泳,“人在水里,看着蓝蓝的天,感觉很自由,筋骨都得到了舒展,味道好极了。”自此,黄星霞就将这项运动坚持了下来,身体素质也在日复一日的锻炼中变得强健,“这么多年,我只有生小孩的时候住院过。”冬泳不仅对身体好,还能磨炼人的意志。黄星霞说她退休之前的工作,内容比较繁琐,有的时候会影响心情,“一游泳,全放松了。”

在日积月累的练习中,黄星霞的游泳技术不断提高,于是去全国各地参加各类比赛。“全国冬泳锦标赛,我工作的时候就经常去参加,56岁退休一直到70岁也几乎没有缺席过。”黄星霞说,“最冷的时候去零下20多摄氏度的哈尔滨,水温在0.5℃到1℃之间,游完一出水头发马上就结冰了,要赶紧跑到室内去。”回忆起自己的游泳经历,黄星霞依然很感慨。她还去过青岛、大连、新疆、桂林,“70岁去新疆乌鲁木齐参加比赛,还拿了自由泳的金牌和蛙泳的银牌。”

虽然已经84岁,但黄星霞还兼任着杭州市冬泳协会副会长,将自己游泳的心得“传授”给身边人。“虽然冬泳对身体好,但前提是要科学。”黄星霞说,冬泳和普通游泳不一样,不是在水呆得时间越长越好,“一定要量力而为,把握好度,刚开始冬泳的人游10米、20米都是可以的,游太多超过身体的负荷,反而有害,我每次游一两百米左右。”此外,黄星霞提醒,下水之前,要把关节拉开,慢慢下水。

『挑战自我让人愉悦』

金永富
74岁,泳龄31年

“现在的水温是6.1℃,我游得全身发热。”元旦过后的一个清晨,金永富和妻子吴黎明结束了早晨的冬泳,从冰冷的湖水中上岸,金永富穿着泳衣在岸边一边整理泳具一边说。

今年74岁的金永富泳龄31年,是土生土长的绍兴人,年轻时前往呼和浩特生活。1993年,一次偶然的机会,金永富加入到当地冬泳队伍中,从此一发不可收。那时,金永富的妻子吴黎明看着丈夫每天一大早就出门游泳,即使气温零下也是风雨无阻,很不理解。

“我当时就想,这么冷的天气去游泳,到底乐趣在哪里,我也想试试。”在好奇心的驱使下,吴黎明从夏天开始跟着丈夫每天去湖里游泳,随着天气越来越冷,她也没有退缩,反而开始期待再冷一些,体会游泳会是什么感觉。“北方的冬天,湖里都结冰了,我们就在自来水冲出来的那一小片游泳池里游,这种挑战自我的感觉很是令人愉悦。”金永富说。

2001年,夫妻二人回绍时,冬泳这项运动还未在绍兴普及,为了能让更多人体会到冬泳的乐趣,金永富在第一时间找到了一帮志同道合的“泳友”。在他的努力下,10来个人的队伍逐渐壮大,在2009年5月成立了绍兴市冬泳协会。

“冬泳是勇敢者的运动,这句话是没错的。”金永富说,冬泳是自然水域的四季游,这项运动需要运动员有相对较好的身体素质和长期坚持的信念,“其实我来游之前也会想今天好冷啊,有些发怵,但是真的下水了,一圈游完身体暖和起来,我又想太好了,今天又做到了。”

随着天气转冷,现在金永富和吴黎明每天早晨只游200米左右,花五六分钟的时间,身体开始暖和就会上岸了。“冬泳者保证自身安全很重要的一点,就是根据自己的身体状况来调整冬泳的时间,切忌有‘看着别人游多了,我也想继续游’的心理。”金永富说。

『我要冬泳到80岁』

罗小林
64岁,泳龄6年

64岁的罗小林是中国轻纺城冬泳协会的会员,也是一名泳龄6年的冬泳爱好者,每天早上都会游10到15分钟,游好了就上岸穿衣服再慢跑一圈,“整个人都是热乎乎的,感觉身体很轻盈。”

“我从小就很喜欢游泳,体质也不错,那时候听朋友说冬泳对身体有益,就想试试。”回忆起初次在冬季下水的经历,罗小林仍然记忆犹新。“说忐忑是不可能的,毕竟那么冷的天气,在冰水里游泳还是有些艰难。”罗小林说,“但我看到身边有好多年纪差不多的都跳下水了,我觉得自己也没什么不行的。后来发现这确实是一项很有意义的运动,现在一天不游就浑身难受。”

罗小林常常会听到别人惊叹冬泳者的勇敢,对此他也只是谦虚地笑笑。大部分人认为冬泳就是冬天游泳,但实际上它不只是一项季节性的运动,想要征服冬天冰冷的水域,就必须从夏天开始入水训练,一步步适应水温的变化。也正因如此,在过去的5年里,罗小林几乎从未缺席过每天的游泳训练。

“冬泳以来我最大的感受就是晚上睡眠质量都好了不少,免疫力也提高了,身体素质倍儿好。”罗小林说,自己坚持冬泳就是为了强身健体,“希望自己能够这样一直游到80岁。”罗小林说,“适当冬泳是可以促进血液循环,对于预防心血管疾病很有好处,大家如果平时体质好,也可以尝试一下。”

由于是户外运动,冬泳的开展也需要诸多安全保障。冬泳的前一晚,罗小林都会和同伴们根据天气情况挑选第二天的“泳池”。“大家基本上是团体行动,毕竟安全是第一位的,还可以相互照应,一起去一起回。”罗小林说。

罗小林所在的中国轻纺城冬泳协会目前有近260名会员,他们都是来自五湖四海、目前在柯桥工作的冬泳爱好者。

