

天寒地冻 他们『泳』往无前

在水中享受严寒的老年人讲述冬泳魅力

早晨起床,听着窗外呼啸的北风,此时,很多年轻人最想做的就是“赖被窝”。如果让你冒着严寒到海边,脱掉衣服跳进冰冷的海水里来冬泳,这样的极致体验一定会让不少人望而却步,但却也有人乐此不疲。今天,记者带你认识冬泳俱乐部的几位无敌“泳士”。



冬泳俱乐部成员每天坚持下海。

最年长冬泳者96岁

12月5日早晨,在第一海水浴场,55岁的周广胜正在岸上做着冬泳前的准备活动,只见他走到海水里,弯腰用手将海水弄到腿上,停留片刻,便一头扎进大海中,奋力挥动着双臂,几分钟后,周广胜游回岸边。

从海里走出来的周广胜浑身冒着白气,皮肤有些发红,健硕的肌肉在阳光的照射下线条更加清晰。

坚持冬泳10多年的周广胜是青岛汇泉湾冬泳俱乐部的秘书长,冬泳俱乐部现在有会员70多人,年龄大多在50岁至70岁之间,其中最大的已经96岁。相对年轻人来说,冬泳更受中老年人青睐。“冬泳是需要持之以恒的运动,年轻人因为生活节奏快,工作比较繁忙,应酬社交比较多,很难每天固定一个时间去做一项运动,在这些方面中老年人比较有优势。”周广胜说。

周广胜告诉记者,自己刚开始冬泳完全是出于好奇,抱着尝试的心态,就是想挑战一下自己,没想到慢慢坚持下来,觉得挺佩服自己的,特别是自从坚持冬泳后生活更有规律了,身体也出现变化,以前的脂肪肝消失了。现在冬泳已经成为他生活的一部分,如果哪天没有冬泳就觉得少点什么。

“冬泳爱好者聚在一起,就像个大家庭。”每年端午节的时候,俱乐部都会组织横渡汇泉湾的活动,此外,每年还要开展多场海上救援演练,因为大家每天都和大海打交道,掌握一定的海上救援和自救常识是十分必要的。有一年冬天,一名外地游客被困礁石,危急时刻,是俱乐部成员下水把游客救上岸。“除了参与海上救援、清理浒苔,每次游泳的时候,大家会自觉捡拾海中的垃圾,特别是塑料瓶、塑料泡沫等不可分解垃圾,用自己的行动让沙滩保持清洁。”周广胜说。

冬泳上岸先做“去寒操”

离开水的周广胜没有急着穿衣服,他和其他冬泳的伙伴一起做“去寒操”,有的用手拍打身体,有的在岸边跑步、跳绳,直到身体发红发热,他说这样可以把身上的寒气逼出来。周广胜告诉记者,出水后把身上的水擦干,不要急着穿衣服,而是要做热身运动,通过物理方法让身体暖和起来,这就像是“焐冰棍”,以前夏天卖冰棍,给冰棍盖上被子可以很长时间不融化,同样道理,如果人从冷水里出来直接穿上衣服,身体里的寒气很难散发出去,这样反而对身体不好,这时身体需要的是“从里往外热”,而不是“从外往里热”。

在周广胜看来,冬泳不是一件简单的运动,要科学冬泳,游泳时间不能太长,冬泳圈里有个不成文的说法,就是“几度水,几分钟”,通常情况下,水温低于10℃,在水中的时间不宜超过

10分钟,当水温低于3℃,在水中的时间不宜超过3分钟。“练习冬泳不在于能够游多久,不要逞强,也不要跟别人比,关键是要持之以恒,要根据自身的状况随时做出判断。”

冬泳要循序渐进,半小时以上的准备活动,让身体循环起来,下水之前要做准备操,很关键的一点,出水后要有半小时的热身活动。“冬泳是对心血管做循环保健操,从科学角度讲,人进入极低气温时,刚开始会感到刺骨的寒冷,信号由大脑反馈给心脏后,血液循环会加快,但时间不会太长,等体温回升后大脑反馈信号会让循环降低,这时人会出现寒颤,所以这时候就应该离开了。”周广胜说。

“冬泳的时候哪个时间点最考验人?”听到记者的询问,周广胜笑着说:“出被窝的时候对很多人来说就是个考验,外面寒风刺骨,怎么样让自己很自律地出发去冬泳,这是个考验,好多人这时候会打退堂鼓。今天风太大不想去,明天气温太低不想动,一来二去就没有了动力。另外,冬泳的时候在刚下水的前一分钟会感觉特别冷,冷到手指像针扎似的疼,人体只接收到寒冷的信号而没有能量补充的时候是最痛苦,等到心脏高负荷运动大量供血,身体变红,体温上升后,会感觉特别舒爽,在寒冷的环境下却感觉身体是温暖的。”

70岁老人坚持冬泳21年

70岁的李均磊坚持冬泳21年,说起自己的冬泳故事,李均磊颇有感触。“我因为腰受伤,医生建议可以通过游泳得到缓解和改善。从那时起,我开始学游泳,从夏天游到冬天,我这个人性格比较执着,无形中坚持了下来。我以前免疫力低,几乎每个月都会感冒,渐渐地,身体的变化增加了我的信心。”李均磊告诉记者,冬泳是个群体性运动,一个人冬泳很容易意志消沉,大家在一起互相鼓励,特别是天冷的时候,在说说笑笑的氛围中,可以达到“抱团取暖”的效果,就像是一团火苗,一根柴火很容易熄灭,如果是一把柴火,火苗会越烧越旺。正因为这个原因,一起“扎堆”冬泳的人越来越多,于是,2011年1月1日,李均磊组织成立了青岛汇泉湾冬泳队。

每当气温降到10摄氏度以下,从水里出来,冬泳人的皮肤都是红红的,用李均磊的话说是变成了“红烧肉”,他觉得这时候的冬泳人是最美的。在李均磊看来,冬泳是一项非常好的运动,虽然是和冷水打交道,但冬泳爱好者的内心都很火热,“说实话大冷天脱下厚厚的羽绒服,的确不是件容易的事情,需要很大的勇气和毅力,但每次冬泳结束后会感觉非常舒服,一整天的精神面貌都会非常好。”李均磊把自己多年的冬泳体验总结为八个字,“执着、坚毅、健康、快乐”。在他看来,执着、坚毅是成为冬泳爱好者的前提条件,因为热爱所以执着,而要坚持下来就必须有超乎常人的毅力。健康、快乐是冬泳的目的,通过冬泳可以使人保持健康的身体,只有健康才能快乐。



青岛早报 联合主办
市老年大学 主办

“冬泳让我尝到甜头”

55岁的大海(网名)坚持冬泳12年,“当时孩子上初中,我每天早晨送孩子去上学,距离上班还有一段时间,索性就先到海边游会儿泳,没想到自己坚持下来,让我尝到很多甜头,每天都精力充沛。我以前每年都犯冻疮,结果坚持冬泳一段时间后,我的冻疮和鼻炎都好了。”大海说,自己年轻的时候并不喜欢运动,后来坚持游泳,带给他最大的变化就是体重减轻了15公斤。

“每到夏天的时候,我平均一天要游3000多米,曾经横渡胶州湾,还去外地参加过横渡黄河的比赛,我还经常从团岛游到五四广场。”大海说,自己以前游泳水平一般,他的这一游泳潜质是在参加冬泳以后,大家相互交流切磋游泳的技术经验,慢慢地,自己游泳的速度和技术都提高了不少。大海曾经在零下17摄氏度的天气里,在水里游了10多分钟,但他说每个人的体质不同,冬泳需要量力而行。

在大海看来,冬泳爱好者都是些热心肠,夏天的时候,大家会自发帮忙清理海里的浒苔。青岛海域海蜇比较多,经常发生海蜇伤人的事情,他和同伴们经常一起清理打捞近海水域的海蜇,“这都是些微不足道的小事,大家都在用力所能及的行动,让我们的环境变得更好。”除了喜欢冬泳,大海还喜欢玩桨板。当时冬泳队搞活动,救生队利用桨板护航,这让大海很感兴趣,渐渐喜欢上了这项运动。他曾划着桨板登灵山岛、竹岔岛、大公岛,每次划两三个小时,他说换一个视角从海上看风景,感觉别有一番乐趣。

现在,大海的儿子已经读博士,夏天的时候,大海会带着儿子一起去海边游泳,对于自己的爱好,儿子非常支持。

◆记者手记

冬泳,对于有的人来说是为了强身健体,对于有的人来说就是为了挑战自己,中老年人对于冬泳有着更为理性的把握,敬畏自然,尊重科学。“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”当对一件事充满了快乐,充满了热情的时候,那种别人也许认为的苦,对于自己就会转化为甜,就会让自己乐此不疲地坚持下去。一位冬泳爱好者告诉记者,他喜欢冬泳,就是要在可控的范围内去战胜心理上对寒冷的恐惧,去感受寒冷给肌肤、给内心所带来的刺激,去品味这种刺激与坚持所带来的快乐。寒冷并没有想得那么可怕,我们之所以把冬泳看得那么神秘,那是缘于我们自己心理上对寒冷的畏惧。很多时候,很多事情就因为这种畏惧失去了一搏的勇气而退缩。其实,只要我们自信一点,坚持一些,就可以收获更多成功的欢乐。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛
受访者供图



扫码倾听
本版有声新闻



扫码观看
冬泳视频



扫码加入
银龄俱乐部