

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



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



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，通过冬泳可以使人们保持健康的身体，只有健康才能快乐。



青岛早报
市老年大学
联合主办

“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，索性就先到海边游一会儿泳，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，我平均一天要游泳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，大家互相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。他曾划着桨板登录山岛、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快乐。