民生

今年首次冬泳表演举行

200 余名爱好者虞河"比武"

本报 11 月 20 日讯(记者 韩杰杰)今年 首场冬泳表演赛于19日在虞河举行,200多 位爱好者不惧严寒,跳人不足10℃的河水中 畅游。他们中既有20出头的小伙子,又有头 发花白的古稀老人,其中80岁的唐修恢老人 已坚持冬泳 29年,毅力十足。

19日下午2点,天阴沉着,不时飘着雨 点。在虞河樱前桥以北,三段闸以南临下水 域,潍坊市冬泳协会主办的"三阳印刷杯"潍 坊市公开水域冬泳表演暨救生演练活动如期

虽然天气寒冷,河水水温还不足10℃ 但是参演者都兴致高昂,早早穿好泳衣边做 暖身运动,便在岸边等候表演。今年80岁的 唐修恢老人是年龄最大的参赛者。从水里出 来后,他连连说:"水一点都不冷,温度正好, 还没游够呢"。他告诉记者,他年轻时就喜欢 游泳,1982年则开始冬泳,以前都是天天游 泳,如今年纪大了,家人不放心,他一般只游 到12月底,河面结冰后,他便在家冲至少半 小时的凉水澡,等开春后再去水里游。"一天 不游,身上就不舒服,"他笑着说,冬泳后,他 精神头特别好,身体也一天比一天强健。如今 老伴在他的带动下,也学会了游泳。

参演者盛永生因为一场车祸,失去了右 臂,但是依旧乐观、坚强,独臂坚持冬泳。他冬 泳已3年,平时都在党校练习。"一年四季基 本是天天不落,结冰了就凿开冰游。"他说,人 水的滋味很微妙,感觉身上的毛孔突然都张 开了,游完后浑身都有劲。而且冬泳还能锻炼

潍坊市冬泳协会副主席李祖亮说,这是 今年立冬后第一次组织冬泳比赛。从10月 底就开始筹备, 共有 230 多人报名参加表 演。从报名者来看, 40-60 岁年龄段的报名 者最多。据了解,以前他们都是在潍坊市体 育场内的游泳池举行比赛, 今年由于游泳池 拆掉了,而其他地方又没有比较大的室外游 泳场所, 便申请到虞河举办表演。表演时,



不少参赛者称冬泳能治病

医生建议因人而异,量力而行

采访中,不少参赛者称,冬 泳几年后,他们身体日益强健, 以前有的疾病也都没有了。对 此,医生建议,冬泳是种比较特 殊的运动方式,因人而异。

72 岁的韩振声老人参加冬 泳3年了,特别钟爱这项运动。他 说,不冬泳不知道它的好,游完 之后,浑身上下特别轻松,他以 前有高血压、冠心病,不时要住 院治疗,如今基本上都好了,而 日睡得好,吃得香。现在他每天 早晚都去河里游泳,天暖时游的 面结冰了,他呆五六分钟就出

74 岁的康春生老人也认为 冬泳是一项很好的保健运动,练 冬泳 17 年来, 他不吃药不打针。 不过,他提醒,冬泳不能一蹴而 就,而是从天暖就要下水,然后 每天下水找找感觉,这样即使天 冷了,也会觉得温差没那么大。

冬泳是否适合所有人?潍坊 市第二人民医院保健科魏艳霓 主任说,冬泳确实是一项比较好 的运动,但是也要因人而异。寒 冷刺激容易引起交感神经系统 泳,此外,体质虚弱、妇女经期、 患有传染病等也不宜冬泳。一般 来说,冬泳适合身体素质较高, 有运动史的市民。而且参加冬 泳,也要把握好度,要循序渐进, 要从夏入秋,至冬,慢慢适应水 温。同时,冬泳能健身,也要坚持 下去才有效果。冬泳最好不要单 独行动,尽量在熟悉水域活动。

她建议,参加冬泳前,最好 去医院进行一下体检,尤其是老 年人,以便对自己的身体状况有 个准确的定位。毕竟冬泳不当严 重的话会发生猝死。

冬泳爱好者 义务救助 20 余人

除表演外,潍坊市 冬泳协会还组织了救生 演练活动,以加强会员 的救助水平,更好地维 护河流两岸游人及游泳

现场,一个假人被 扔到水中,然后市民报 彩水上救助义工队员接 到报警通知,立即组织 5 名成员进入水中进行 抢救。只见,他们不顾河 水冰冷,相互之间配合 有度,抢救及时,没几分 钟便将假人拖上岸来。

潍坊市冬泳协会副 主席李祖亮说,举行这 次演练,就是提高会员 们的救助水平。目前他 们冬泳协会有 600 多名 会员,其中持有游泳救 生员资格证的就有20 多人。他们是义务救助 溺水者的主力。潍坊体 彩水上救助义工队今年 7月正式成立,成员多 数来自市冬泳协会。目 前已经救助溺水者 20



省权威的耳鼻喉 市区医保 鼻喉专业专科医院、工伤医保定点医院 、新农合医保定点医院 节假日不休 0536-2100120

地址:潍坊和平路46 号小商品城西门对面