

冬泳被称为“勇敢者的游戏”，1月17日凌晨，看到爱好者一个个跃入冰冷刺骨的海水中，记者觉得自己的小心脏在打颤。“我们接触到冬泳运动后就再也没丢下，冬泳不但强壮身体还能磨练意志。”日照市冬泳协会主席朱云泉说。

零下6℃，他们在万平口畅快冬泳

日照市冬泳协会一批爱好者平均年龄50岁以上，有的已经坚持了12年

文/本报记者 王超 片/本报见习记者 李东沅

日照有一群冬泳爱好者，平均年龄在50岁以上，他们当中，有的已经坚持冬泳超过12年。1月17日清晨，日照的黄海边，再次出现了他们的身影。

冬天的海没有喧嚣

清晨感受日出惬意

1月17日凌晨5点，万平口的海滩上已经聚集了十多位冬泳爱好者，天气预报当天的室外温度是-6℃。据介绍，这群冬泳爱好者平均年龄在50岁以上，他们中有的已经坚持了12年，最短的也有半年之久。

简单热身，爱好者们奔向了大海，一个个好似水中蛟龙，如果不是站在岸边亲身感受这温度，只看他们自如的神态，你会以为这就是夏季里的晨泳。

一位上岸的冬泳爱好者告诉记者：“冬天，大海没有了夏季的喧闹，置身海中独享每一个日出，只有冬泳这项运动才有这样的惬意。”

冬泳不仅提高身体免疫力，还被称为“血管健身操”，因为冬泳运动有冷刺激和高散热的特点，能促进人的血管收缩和扩张，增强血液微循环，有助于防止心血管疾病，

提高大脑皮层的调节功能，加强人体呼吸器官和消化系统的功能。

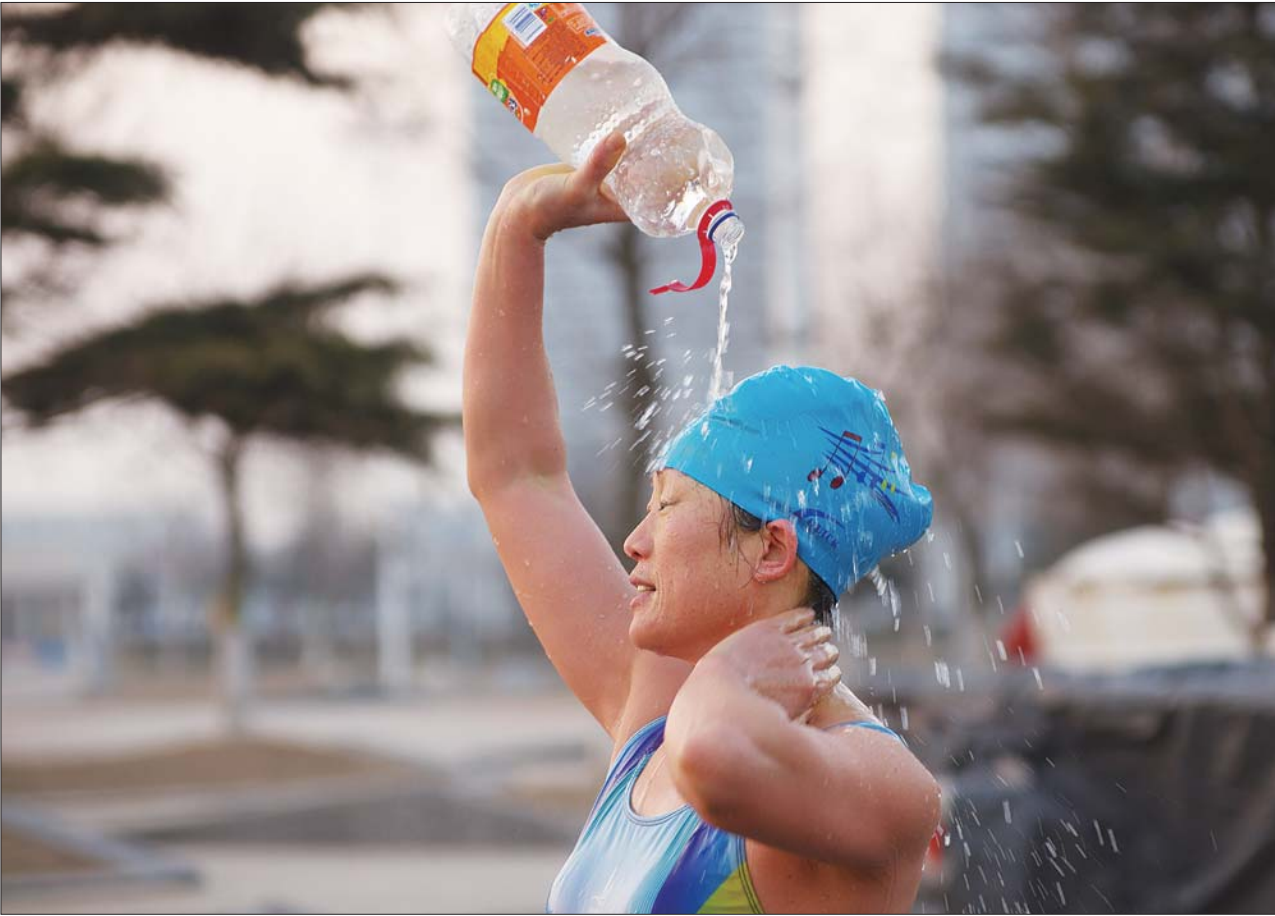
冬泳若断断续续

对身体有害无益

梁先生和王女士夫妇在万平口冬泳已经坚持了12年，除了大雨大风天，无论天气多冷，他们都坚持每天来万平口游上一会儿。

冬泳切忌贸然下水，日照市冬泳协会主席朱云泉提醒从事冬泳的市民，有的人自以为身体素质好，没有进行热身就直接下水，常常会出现手脚抽筋或者其他身体不适。

“如果条件允许，最好每天都要进行。即使不游，也要洗个冷水浴，这样才能起到健身防病的效果。冬泳最忌讳三天打鱼两天晒网，游游停停，不仅不会起到健身防病的效果，还会对人体健康造成损害。”朱云泉说，“冬泳贵在坚持，中途停下再突然从事这项运动，会对身体产生较大冲击，出现不适。”



一位冬泳爱好者上岸后用自带的自来水冲洗，避免因温差大而引起皮肤发痒。

练习冬泳两年，竟治好多年鼻炎

日照市公交公司的秦绪召今年39岁，练习冬泳这项运动有了两年，“坚持冬泳，困扰我多年的鼻炎竟然好了。”他说。

秦绪召平时喜欢做运动，夏天运动完后汗流浹背，一开始冲澡时候，他还会兑热水，后来渐渐直接用凉水洗澡。经过

一个夏季后，他习惯了用凉水冲澡。身体适应了凉水后，他开始去户外参加冬泳运动。

据了解，冬泳虽然是冬季从事的一项体育运动，但是它并不是到冬季才开始的一项运动。

“冬泳需要一个循序渐进的过程，想练习冬泳的人必须

在夏秋季节就坚持每天室外游泳。当天气转凉时，如果发现自己身体不适，不要强行坚持，否则对身体有害无益。如果自我感觉身体能够承受住秋季的水温，才可以尝试冬天游泳。”秦绪召说。

秦绪召有自己一套锻炼方

法，在下水前，他通常会分三次做120个俯卧撑，以及50个下蹲。

在水里游完以后，出水后他会接着再做15-20分钟的运动。”出水后做运动是为了将身体内积蓄的冷水中的寒气驱散出来。”秦绪召说。

本报记者 王超

提个醒

三类人不适合冬泳

患有较为严重的心脏病、较严重的高血压病、肝炎、较严重的肾炎、较严重的胃顶疡等疾病的人，不宜进行冬泳运动。在身体不适应的情况下，冬泳也许会更加病情。

中耳炎患者不能游泳，以免水进入耳朵不易排出，造成中耳穿孔。中耳炎治愈后游泳时要戴上耳塞，不能让耳朵进水。

为了保持大家身体健康，患有传染性皮肤病的人，以及患有何传染性疾病的人，也不适宜游泳。这是为了阻止传染病的蔓延。

另外，为了安全，患有癫痫、精神病的人也不宜进行冬

泳运动。

研究表明，有三种人群不适合冬泳：16岁以下的少年和70岁以上的老年人由于身体状况特殊，不适合冬泳；精神不健全的患者由于缺乏自控能力不适合冬泳；另外，经医生检查，患有严重器质性疾病如心脏病、冠心病、肺结核、肝炎、胃病以及呼吸道疾病的人也不适合冬泳。

游泳注意事项

(1)游泳时，必须注意安全。凡患有传染性疾病或有开放性伤口时，都不宜参加游泳，女性月经期一般也不应游泳。

(2)饭后、酒后或剧烈运动后大汗淋漓时，不宜立即下水游泳。

(3)游泳前应做好充分准备活动，包括徒手操、模仿练习和拉长肌肉韧带的练习等。

(4)激烈游泳后，应在水中放松，调整好呼吸以后再出水。但如果在游泳时出现头晕、恶心、冷颤或抽筋不止等异常情况时，应及时出水。

(5)游泳结束后，最好能及时淋浴或擦干身体，并注意穿衣保暖。

(6)在天然浴场游泳时，最好结伴同行，并注意选择水质清洁的地方。要注意水的深度、流速。不要在有污泥、乱礁、树

桩、急流、漩涡、杂草丛生、污染严重和船只来往频繁的水域游泳。

准备活动要充分

(1)有足够的活动量，以使体温升高，但不可造成疲劳。

(2)准备活动应包括一般和专项活动内容，但应避免最大强度的活动。

(3)准备活动的强度和时

间应因人和运动项目而异，有不同要求。(4)运动前10~15分钟开始减小准备活动的强度，而在冬泳5分钟之前完成准备活动。

本报记者 王超 整理



1月17日早晨6点47分，一冬泳爱好者游回岸边，从容上岸。

冬天哪里玩？ 五莲山 滑雪去！

五莲山滑雪场位于五莲山风景区西北侧，北临334省道，西邻五莲山与九仙山的交通要道五莲山中路，北侧是白鹤湖水上娱乐所。占地面积15.55公顷，分为高级道、中级道、初级道、滑圈、5D影院、鸟艺表演、餐厅等休闲娱乐项目，是冬季旅游休闲的美好乐园。

开发商：日照飞天旅游开发有限公司、山东瀚森园林有限公司
地址：五莲山中路（飞天宾馆北、334省道南）
雪场电话（传真）：0633-5518777

威志V5 ISS智能节油型 惠民上市

迎新春 夏利N5全系
直降5000元，38900元起

试驾礼：
活动期间到店试驾威志V5即赠惊喜礼品
惠民礼：
威志V5全系车型享惠民3000元
购车礼：
活动期间购威志V5即送500元加油卡

另有威志V5新春特供版 高配置 低价格
¥49900元起

诚聘 销售经理、外勤主管、机修工、机修学徒工、待遇优、交五险，有从业经验者优先。联系人：孙经理，电话：13063303999

天津一汽日照腾达4S店
地址：日照奎山汽贸城204国道东侧（一汽奥迪东邻）
销售热线：0633-8271068
服务热线：0633-8221769
营县店销售热线：0633-6261688
五莲店销售热线：0633-5882058

中国一汽 威志V5 以远致胜 驾乘愉悦

天津一汽夏利汽车股份有限公司 客户服务中心电话：400-651-8000 未开通400地区请拨打：022-89130988 传真：022-89370200 邮编：300191 网址：www.tjauto.com.cn

海信 科龙 容声 爱妻

寒冬钜惠三天 豪礼喜迎新春

《综艺满天星》寻找山东好声音 海选时间1月19至20日走进济南路凌云家电城

预存100元顶350!

今天只需预存100元 购买后赠送价值150元的电饭煲一台及预存券一张 活动期间预存券可再顶200元使用

海信电视55寸3DLED 优惠2000元起	空调 8折起	海信、容声冰箱 6折起	洗衣机 5折起
--------------------------	-----------	----------------	------------

活动地址：凌云家电摩托城及凌云各分店 电话：18963320662 18806330112

海信·动静科技新生活

青岛海信电器股份有限公司 地址：青岛市东海西路17号 http://www.hisense.com

本活动最终解释权归青岛海信电器股份有限公司临沂分公司所有，如有变动以商场海报为准。