

# 240余位冬泳爱好者下海庆新年

## 1月1日为全国冬泳日

本报1月1日讯(见习记者桑志朋 实习生 曾庆雪 冯文道 通讯员 张海军) 1月1日是全国冬泳日,当天上午,在威海国际海水浴场和幸福门附近海域,240余位冬泳爱好者相约海边,用集体冬泳的方式与大海“亲密接触”,喜迎新年。

新年伊始,熙熙攘攘的冬泳爱好者和市民齐聚在威海国际海水浴场附近的健身广场上。天公作美,1日当天阳光明媚,海风拂面,广场上彩旗飘飘,市民们纷纷举起手中的相机合影留念。当天是第19个全国冬泳日,来自威海各地八支队伍的100余名冬泳健

儿相聚威海国际海水浴场,他们摩拳擦掌进行着最后的热身活动。健儿们一身泳装,在镜头前摆出各种造型,激情飞扬。

十时许,随着一声哨响,早就跃跃欲试的爱好者们纵身一跃,纷纷扎进海水中,高高溅起的浪花引来岸边围观市民的阵阵欢呼。不少健儿入水后,不时地变换泳姿,一会仰泳,一会蝶泳,还有自由泳,好不痛快。

威海市游泳协会一负责人介绍,当天风和日丽,水温较高,多数冬泳爱好者冬泳的时间比往常要长久一些。加上当天是一年一度的冬泳日,爱好者们游得分外

地起劲儿,各个充满激情。

镜头切换到幸福门附近海域,十余名志愿者伴着现场火爆的音乐,正大秀热舞,为140余名冬泳爱好者加油助威。体验完冬泳的爱好者们不顾冬日的寒冷,聚在一起为全市市民恭贺新年,并高喊“马年吉祥、马到成功、马上幸福”等寓意吉祥的词汇,一起庆祝2014年的到来。

市游泳协会的张主席介绍,威海拥有广阔的海域,优良的水质等条件,冬泳可以增强体质,提高身体抵抗力和免疫力,希望能有更多的威海市民加入到冬泳的队伍中来,泳出快乐,泳出健康。



环翠区冬泳爱好者庆祝冬泳日,并恭贺新年。见习记者 桑志朋 摄

浪拍花絮

## 83岁老人冬泳 丝毫不逊年轻人

本报1月1日讯(见习记者桑志朋 实习生 冯文道) 在当天的庆祝冬泳日活动中,年龄最大的是83岁的李宏孝老人。李老参与并爱上冬泳已经整整十年的时间。当日,李老参加完冬泳,又跨上自行车,绕着路边转了几圈,精神头儿丝毫不逊年轻人。

李老介绍,自己第一次接触冬泳是在73岁那年,“儿子是冬泳爱好者,冬泳了好几年,每次游泳完都会鼓励我也参加冬游。”终于,在儿子的说

服下,李宏孝开始了第一次冬泳。“开始没什么感觉,游了二十多天后,睡眠明显有了改善,每天晚上睡得真香”,李老笑着说。

见困扰自己良久的失眠有所改善,李老逐渐喜欢上了冬泳。因为老伴的身体不好,因此李老每天早上三点半左右起床,在海港公园附近海域冬泳,五点多回家,再照顾老伴的饮食起居,“游习惯了,不游身体反而不舒服”。

1日上午十点左右,李老骑

着自行车赶到现场。没有多余的话,换好衣服他就跳进了海里,尽情畅游,矫健的泳姿丝毫不让人看不出这已经是耄耋之年的老人。几分钟以后,老人敏捷地返回岸上,大桶凉水清洗身体以后,老人穿上了衣服。

虽然已经83岁,但李宏孝一点也不服老。上岸后还没喘几口气的功夫,李老又跨上自行车,绕着路边转了几圈,一脸自豪的微笑,丝毫不逊年轻人,引得周围的市民纷纷为老人拍手叫好。



## 原创词曲评选 市体育局获奖

本报1月1日讯(见习记者桑志朋 实习生 曾庆雪) 日前,威海市第三届优秀原创歌曲、歌词评选活动圆满结束。威海市体育局荣获原创歌曲三等奖和优秀奖两项荣誉。

本次比赛由中共威海市委宣传部、威海市文学艺术界联合会等部门联合举办,共收到原创歌曲66首、歌词62首。市体育局获奖的两首歌曲为《幸福就在心中》和《我爱中华》,两首歌曲的作词人均均为原所强。

市体育局获奖“功臣”原所强,是威海市音乐家协会会员,代表作有《忠诚》、《我爱中华》、《港湾》、《和成功握手》等二十余首歌曲。

原所强表示,威海是一片充满希望的土壤,有优美的自然环境、良好的气候条件,更有善良朴实的人民。作为土生土长的威海人,对家乡的无比热爱是创作的动力和不竭的源泉。2011年,在进行了大量文学创作的基础上,原所强毅然转入歌词创作。

“特别是作为体育人,看到并亲身经历帆船赛和铁三赛等国际品牌赛事在威海市成功举办,内心的创作热情即然爆发,一发而不能收。”原所强笑着表示,“下一步,我将更加注重精品打造,创作更好的作品,争取走入威海春晚等市级以上专题晚会。”

贴心提醒

## 请根据水温调整冬泳时间

### 市泳协:一月份海水水温在1℃至2℃左右

本报1月1日讯(见习记者桑志朋) 除了年龄,水温也是影响冬泳的重要因素。

“当水温保持在10℃—14℃时,一般人可以在水中游10—50分钟;而当水温低于10℃时,游泳时间就应当受到非常严格的

控制”,威海市游泳协会副主席张志愿介绍,“对于大多数人来说,水温在1℃时,游1分钟最佳,2℃时游2分钟即可,3℃时便可游3分钟。”在1日当天的冬泳现场,游泳协会对时间进行了严格的控制,虽然很多人大呼“没

够瘾”,但为了安全,工作人员还是按照规定将冬泳爱好者们“赶”上岸。

一般来说,威海1月份海水水温在1至2℃左右,2月份水温在-2℃至1℃之间,“冬泳爱好者一定要根据水温把握入水时间,

水温越低,身体体和热量的恢复就越慢,冬泳的目的是健身,不是比谁更能忍受低水温,冬泳者一定要根据水温调整冬泳时间,切勿因为水温原因对身体造成伤害,这样得不偿失了”,张志愿嘱咐。

注意事项

## 冬泳有益身心 但并非人人适合

寒冷的冬天,在刺骨的冷水中畅游一番是考验一个人体能和毅力的绝佳机会。凛冽寒风中,敢博三尺浪,绝对够刺激、够时髦。然而,威海游泳协会副主席张志愿提醒,冬泳虽“时髦”,也要讲科学。

张志愿介绍,冬泳的最大好处是能增强心血管的功能,常年进行冬泳锻炼的人中,患动脉硬化、高血压之类的人极

其罕见。然而,冬泳也需要一副好“身板”,一般人肯定吃不消,需要正规的训练和长期的坚持才能练就。

冬泳虽然有很多好处,但也并非人人皆宜。“一般说来,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不适合冬泳。此外,16岁以下的少年和70岁以上的老年人由

于身体状况特殊,参加冬泳时要慎重。”张志愿提醒。

除了控制时间,保证冬泳安全还有一些注意事项。据介绍,冬泳爱好者最好在游泳协会注册,威海市游泳协会下设许多冬泳队,每个队里都设有专人负责救护和技术指导,可提供安全保障。没有参加冬泳组织的冬泳者最好结伴而行,互相照顾。

入水前要进行充分的热身活动,入水时要“循序渐进”,使身体逐渐适应水温,切忌猛然入水。游泳过程中,要小心避开水中冰块和水下异物,一旦被冰块或异物划伤,要立即上岸接受救治。出水后,最好能及时淋浴或擦干身体,并注意穿衣保暖。

见习记者 桑志朋 实习生 曾庆雪

## 最大容量全室内变压器送电

本报1月1日讯(记者 许君丽 通讯员 许春华) 日前,220千伏涛台变电站增容的#2变压器一次送电成功,该站两台主变均是全室内式变压器,本次工程#2变压器增容为15万千瓦安,是威海电网最大容量的全室内变压器。

涛台变电站位于高区,承担着威海市区以及高区的大部分用电负荷,本次工程增容了7万千瓦安,极大地满足了城区经济发展的电力需求。

此项工程从2013年11月18日开工,将原来容量为12万千瓦安的变压器更换成容量为15万千瓦安的新变压器,大大提高该站的承载力和稳定性。

截至2013年底,威海市民营企业发展到3.05万户,比2012年同期增加2400户,同比增长8.59%,注册资金911.27亿元,同比增长达20.77%。

2013年,威海市中小企业局建设立九大服务窗口。

记者 李孟霁

**祥府家酒,好喝不上头**

白酒作为中国古老历史的传承,代表了中  
国酒文化的传统与经典,吉斯集团利用享誉中  
外的烟台地产水果资源,在发扬中国传统酿酒  
技艺基础上,研制出具有专利技术的水果白酒  
酿造工艺,首开水果发酵蒸馏白酒之先河,诠  
释了中国水果白酒的新时尚。既有独特浓郁  
的果香,又有传统白酒的醇厚与舒爽,回味悠  
长,且不含甲醇和甲醛等有害成分,具有“好  
喝不上头”的特点,实为倡导健康、引领时尚、  
激发活力的新一代白酒的上乘之作。

**JISI 吉斯集团**  
烟台吉斯波尔葡萄酒有限公司出品  
服务热线:400-658-2211  
http://www.gisbelle.com

**喜瑞金店**

元旦狂欢 厂价钜献 进店有礼

我们的承诺:一诺千金 保终身 免费清洗 让您放心  
我们的产品:品种齐全 工艺精湛 诚信是金 保真保实

电话:0631-5236868  
地址:环翠楼对面12属相街