



一名冬泳爱好者正在畅游。

严寒搏浪冬泳人

文\片本报记者 刘光斌 王鸿哲

在冬天的露天游泳池旁,总会见到这么一群人,他们穿着泳衣,在一群穿着羽绒服、厚毛衣的人群的围观下,从容起跳、入水。这一池水,在别人看来,只要靠近便能感觉到寒气。但在冬泳者看来,这点寒气只会让他们感到更加刺激,让他们更能享受到冬泳的乐趣。

那么,冬泳的乐趣到底在哪里呢?今年马敏已经是坚持冬泳的第17个年头,她说,自从1997年被几个游泳的老朋友带下水之后,便一发不可收拾,越游越起劲儿,几乎每天都要到水里游几个来回。“过去我有肩周炎,胳膊都抬不起来,后来通过冬泳,肩周炎竟然被治好了。只要早上游一次,一整天都能感到精力充沛。”现在,马敏已经是淄博市冬泳圈里的老大姐,很多人都是因为她才开始冬泳。

不过所谓冬泳人的健康,并不那么简单,任何一个冬泳爱好者都不会说,只要参加冬泳便会改善肌



冬泳爱好者入水前先热身。



冬泳爱好者享受畅游的快乐。

体免疫力。相反,他们会不断提醒你,健康是坚持所带来的回报,倘若你这个冬天突发奇想,要参与冬泳,那么最好打消这个念头。“冬泳要求身体要随着季节的变冷而逐渐适应,更准确地说,冬泳其实就是将自己的游泳习惯,从夏天逐步延伸到冬天,是不分季节的持续地游。”已经游了9年的李卫克便坚持这一点,包括外出出差时,他也只用冷水淋浴,目的便是为了保持身体对自然水温的适应能力。

其实,多数冬泳人除了引以为豪的健康体魄外,他们更喜欢谈的是冬泳出水时的那一刻“舒服”。一般来说,水温比空气温度要高,但在冬季钻入冷水中的感觉,仍然不

禁让人全身一缩。于是,经过水这一道冷酷的洗礼,人豁然从水中来到岸上,全身即刻感到热气蒸腾的暖和,四肢百骸都能感觉到松弛。对于冬泳人来说,他们等待的就是这一刻。

因为在冷水中的忍耐终有舒服一刻,冬泳人喜欢挑战的性格也由此而来。只要是参加冬泳多年的人,问一问,经常会有一些令人感叹的经历。比如马敏,她已经参加了多次大明湖国际冬泳节。而她所在的淄博市游泳协会里,更有人参与过横渡黄河、挑战刘公岛的活动,于是,更多的挑战便意味着更多的成就感和乐趣,更多的乐趣便鼓励着他们更加不畏严寒。



冬泳爱好者打出胜利的手势。

齐鲁晚报

山东第一都市报

高品质的市民报,发行量160多万份,2009“中国十大晚报”排行第三。

《齐鲁晚报》是山东地区解读力最强,发行量最大,影响力最深远的都市类媒体。

其传阅率和平均阅读率居全省平面媒体之首。

《齐鲁晚报》已成为公信力最强,读者结构最优,广告收入最高的山东第一都市报。

《齐鲁晚报·今日淄博》全心全意为淄博人民服务

