

# 89岁高龄了, 天天都要游两圈

## 省城冬泳圈, 50多岁的算年轻人呢

1日, 济南冬季畅游泉水国际邀请赛正式开赛。在省城的冬泳圈, 一直活跃着几位“名人”, 像89岁依然在冬泳的邵锡礼、冬泳时间最长的玄军等。尽管因为年龄受限无法参赛, 但他们依然在坚持冬泳。

本报记者 王小蒙

### 大冬天把冰砸开就往里跳

每天早上5点多, 邵锡礼总会从家坐公交车, 再走上几站路来到黑虎泉。游上两圈大约百十米, 再打上一小桶泉水回家, 天天如此, 风雨无阻。“老邵有人找你。”在黑虎泉边的泉水浴场, 一提起老邵, 几乎所有人都认识。

银发银眉的邵锡礼已经89岁高龄, 他在省城冬泳圈里, 可谓年龄最大的了。他走起路来虎虎生威, 一点看不出快九十岁的样子。邵锡礼从1984年就开始冬泳, 已经游了三十多年了。现在他眼不花耳不聋, 读报看手机都不成问题。“现在血压也不高, 冬泳还是挺有好处的。”

“最早的时候在山工的露天游泳池里游, 冬天结了冰, 就把冰砸开往水里跳。”邵锡礼回忆起在山工游泳那会儿, 冬天零下七八度的时候, 游泳池里都结了冰, 他们五六个人就把冰一点点砸破拖到岸边。“今天砸破明天结冰就没那么厚了, 清理出一片地方就下水游。”

邵锡礼年轻的时候当工程兵, 在村里时常用井水洗澡。“拿起一桶水从头上就倒下去, 常洗冷水澡, 冬泳就有点基础了。但也得一点点适应, 我从五一以后就在露天泳池游, 一直坚持到冬天没停下。”

邵锡礼说, 现在泉水浴场温度在七八度, 比山工游泳池的温度高多了。但由于上了年纪, 他每天也不敢游太多。“多少有点冠心病, 根据身体情况, 每天游个50米到100米。”冬泳这些年来, 邵锡礼参加过不少比赛, 有一年济南市的冬泳比赛他还拿了自由泳冠军。

游完泳后, 邵锡礼还要再打上一桶泉水回家。注意饮食的他, 早上出门前就热好了饭, “蒸一些胡萝卜、地瓜和芋头啥的吃。”吃完早饭看一会儿电视, 下午还要再出去打门球。“现在家里人都习惯我在外锻炼了, 一般也不会担心我冬泳出啥问题, 就连过年一大早就出去游。”

### 冬泳40多年 几乎一天没落下

玄军曾是山东省千佛山医院的心内科主任医师, 40多年前就爱上了冬泳, 是泉城“历山冬泳队”的第一任队长。“第一次接触冬泳是在1972年, 那时到北京进修, 每天清晨都去玉渊潭或什刹海游泳, 在三九隆冬, 气温有零下十几摄氏度, 先砸开冰, 然后跳进冰水中游泳。”

玄军说, 游得久了, 冬泳的好处也就体现出来了, 他慢慢喜欢上了这个运动。这一坚持, 就是四十四年。“除了到美国芝加哥大学进修的一年没有冬泳外, 每天都是晚上10:30睡觉, 早上5点起床, 然后去游泳, 几乎没有一天落下。”玄军还曾与几位搞体育的朋友成立了“历山冬泳队”, 从最初上世纪90年代的不到10人, 扩大到现今的200多人。“我们长期冬泳锻炼的人, 每天到冰水或冷水里去‘激一下’, 就觉得好受。”

爱好旅游的玄军, 曾周游过20多个国家, 像地中海、红海、大西洋、太平洋等, 他都游过。国内冬泳比赛他也不落下, 哈尔滨、洛阳、大连、烟台等地的冬泳比赛都参加过。他对哈尔滨冬泳印象颇深, “那里的水温在0℃左右, 气温能低到零下三四十摄氏度。游泳时得戴着手套、穿着袜子, 不然碰到冰或金属, 能把皮粘下一层来。”

游了很多地方之后, 玄军还是觉得济南的泉水最亲, “济南的泉水真是得天独厚, 世界上很难有第二个这样的地方。看着一串串的气泡在你身边, 别提有多惬意了。”

作为一名医生, 玄军深谙冬泳的好处。“血管收缩、扩张的剧烈活动, 就是‘血管体操’, 能增强血管弹性, 减少动脉硬化, 降低血脂。”玄军说, 常冬泳不仅吃得香、睡得熟, 不易感冒, 还能美容、保持充沛的精力。



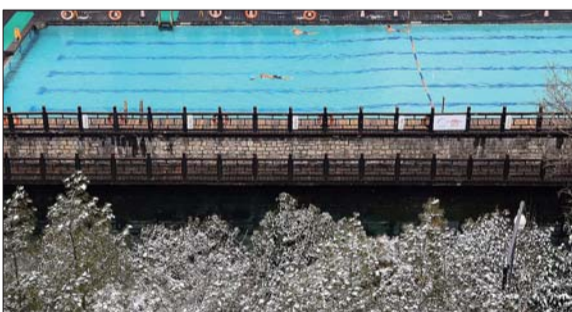
冬泳的老人格外潇洒。 本报记者 周青先 实习生 刘海天 摄



1日大明湖, 第四届济南市冬季畅游泉水国际邀请赛开幕, 来自济南和国内外的600余名运动员齐聚一堂参加迎新年冬泳比赛。 本报记者 周青先 实习生 刘海天 摄



六点, 泉水浴场就聚集了不少冬泳的人。 本报记者 王小蒙 摄



6日, 济南降雪, 有人冒着低温享受雪中的泉水浴。 本报记者 周青先 实习生 张熠辰 摄

### 60岁才学会游泳 刚开始还晕水

邵锡礼在多年的冬泳中, 教会了不少徒弟, 今年70岁的金女士便是其中之一, 她在60岁时才跟邵锡礼学会了游泳, 一游就是十年。“一开始爬山, 爬得多了膝盖受不了, 老伴会游泳, 干脆也让我游。”

金女士说, 她一开始还犯嘀咕, “我这么大了还能学会吗?” 最开始一两天看到水时, 金女士还直犯晕, “邵老师跟我说要熟悉水性, 慢慢地就会了, 第一年就开始冬泳了。”

记者了解到, 济南冬泳圈大都以退休的老年人为主, 五十多岁的都算年轻人。家住东门的翟先生今年57岁, 从小便在护城河游泳, “我这还算年轻的, 游完还要赶回去上班。”

“冬泳适合我, 却不一定适合所有人。”谈到冬泳, 玄军总会强调一定要科学冬泳。为了传播科学冬泳的理念, 他还编写了一本书, 题为《21世纪最时尚的健身运动——冬泳》。“冬泳虽然好, 但也得结合自身状况。每天游个四百米左右就不少了, 不能一味贪多。”

七八年前, 玄军曾亲眼见两名队友在自己眼前发病, 虽然尽力施救, 却没能挽回他们的性命。“两人都心脏不好, 其中一个也没休息好, 本想下水激一激, 结果发病去世了。”玄军提醒, 冬泳一定要结合自身状况, 适量运动。

# 迎新年 全国道德模范房泽秋为您送“口福”

## 济南圣贝技术奉献, 五大机构慈善援助, 60副假牙倾情赠送

本报记者 陈晓雨

银羊辞旧岁, 金猴报新春。春节临近, 各类节日美食开始陆续出现在家家户户的餐桌上, 也把节日的气氛烘托得日益浓烈。美食虽好, 可对许多的牙缺失老人来说, 却无福享受, 节日里也只能喝粥度日。

### 老人缺牙危害大

### 牙齿缺失尽早修复

济南圣贝口腔医院院长王辉东表示, 许多老年人对牙齿的缺失, 特别是缺失1-2颗并不重视, 认为一侧牙齿没了可以用另一侧, 后牙没了前牙凑合用。其

实缺牙长期不修复, 将会造成咀嚼障碍, 食物研磨不均, 从而加重肠胃负担。对老年人而言, 其肠胃功能本就较弱, 缺牙必然影响营养吸收, 造成免疫力下降, 引发或加重各类老年疾病, 且随着牙槽骨的吸收, 将会大大增加日后修复治疗的复杂性, 耗费患者更多的精力和财力。

老年人牙齿缺失, 应及时选择专业权威的口腔医院进行修复。目前牙缺失修复有三种方式: 活动义齿、固定义齿及种植牙, 具体要根据个人实际情况进行选择。

### 迎新年, 房泽秋为您送“口福”

### 60副假牙倾情赠送

2016年伊始, 为继续深入执行“8020拒绝老掉牙公益行动”, 提升市民的口腔健康意识, 由山东省老年大学、山东商报、《老朋友》杂志社、山东省广播电视台、圣贝慈善基金会等五大机构提供慈善援助, 由济南圣贝口腔医院提供技术支持, 共同发起“迎新春送口福”公益活动, 为60位缺牙老人赠送活动假牙, 助其恢复咀嚼功能, 尽享新春美食, 每天限前3名, 活动截至1月25日。

为保证活动的公开、公正、公平, 圣贝还邀请全国道德模范、泉城最美孝星房泽秋, 兵妈妈齐亚珍等10位知名人士全程监督该公益活动。



房泽秋(右)与圣贝口腔医院院长合影。

同时, 济南圣贝口腔医院还推出了多项看牙优惠活动: 提供百颗特价种植体, 3998元/颗; 此外, 寒假来临, 推出学生牙正畸特惠, 常规正畸交200抵2000, 时代天使正畸享交500抵5000, 隐

适美隐形矫正1000抵10000。

此外, 1月15日、30日, 韩国知名种植牙专家崔容硕博士、全允植博士还将联袂抵济亲诊, 为牙缺失老人面对面亲诊。详询87878000。