

每天10点半，“泳士”海边大集合

烟台冬泳俱乐部32年发展会员上千人，但鲜见年轻人



▶59岁的王师傅冬天坚持到一浴游泳。本报记者 李泊静 摄

本报12月10日讯(记者 尹海涛)

“冰凉刺骨，只有冬泳的人才能体会这种感觉。”对于每个冬泳人来说，每一次下水都是一次考验。在烟台就有这么一群敢于挑战身体极限的冬泳人，他们都是烟台冬泳俱乐部的会员，该俱乐部成立于1982年，已经走过32个冬天，会员从20个人发展到现在上千人，年龄最大已有84岁，最小的也有30多岁，俱乐部中难见年轻人。

10日上午10点左右，烟台冬泳爱好者像往常一样来到烟台第一海水浴场，七八个人换上泳裤泳帽，从沙滩上冲进了冰冷的海水中。

“冷不冷啊？”“烫人！”几分钟后，冬泳爱好者上岸后和附近的游客打

趣。

“说不冷是不现实的，刚进去针扎一般的疼。”冬泳爱好者秦弘博今年50岁，有10年的冬泳经验。他说，冬泳在于坚持，每一次下水心里都会打怵，每一次都是考验。

记者发现，冬泳的人年龄都偏大，在这些人中并没有见到年轻人。据59岁的王中辉说，他们这批人是一个队的，每天都是这个点来游，自称“10点半组合”，年龄都在50岁以上。

据介绍，王中辉他们都是烟台冬泳俱乐部的会员，冬泳年龄最长的有30多年。

烟台冬泳俱乐部理事长王立权，同事们都称他“王队长”，网名“龙

王”，今年58岁，是冬泳泳龄最长的一位，已经有30多年。1980年冬上大学时，他破冰坚持游泳，从此与冬泳结缘。1982年9月，26岁的王立权毕业回到烟台成立了冬泳俱乐部。如今，会员已发展到1000多人，在莱山区、开发区、栖霞、龙口等地方都设立了分部。会员年龄最大已有84岁，最小的也有30多岁。

令王立权遗憾的是，烟台冬泳俱乐部里的年轻人太少。王立权说，冬泳本来是年轻人的运动，当初最小的只有14岁，现在年龄也30多了。“现在年轻人不愿吃苦，加上工作压力大，没有时间，导致冬泳爱好者几乎没有年轻人。”

样才能适应逐渐变冷的海水。

一般来说，冬泳者在冰冷的海水中要经历3个时期，刚进水时处于寒冷期，血管急速收缩，全身针扎般的疼；随后进入温暖期，身体发红，血液大量涌入皮肤；最后进入寒颤期，说明身体已经进入极限，浑身发抖。

王立权说，有心脑血管疾病的人群，最好不要从事这项运动。

提醒

冬泳要量力 千万别逞强

“冬泳量力而行，不能逞强。”王立权说，他上大学的时候，有个同学从来就没有冬泳过，进入水里后，不到1分钟就被拉出来了，半天也说不出话。当时这位同学形容说，进水的一瞬间眼前一片黑，想要喊救命，却怎么也喊不出来。

王立权提醒大家，冬泳要循序渐进，初学者从秋天就要每天坚持游泳，这

书画展上，大批“毕姥爷”粉丝到场

“书山画意”书画展开幕，展览将持续5天

本报12月10日讯(记者 孔雨童) 10日上午，由著名央视主持人毕福剑联手山水画家何加林、工笔画家吴浩、书法家林嵩瑶、花鸟画家李永堂带来的“书山画意”书画展在莱山区“六号空间”文化产业园开幕。

10日上午10点，莱山区“六号空间”展厅里涌入众多观展市民。央视主持人毕福剑的书法作品悬挂在进场后第

一个区域，“书山画意”“星光大道”……老毕的书法别具一格又富于变化，很有自在洒脱之感。

现场来了不少毕福剑的“粉丝”。莱山区的范女士就是跟同事“组团”过来的。“平时在电视上看到老毕，觉得很亲切，就想来看看他的字。”

著名山水画家何加林此次在烟台展出了自己题写的多幅对联和古诗，这也是他首

次在国内展出书法作品。四川画家吴浩的人物画，将传统士大夫的散淡与清远寄与在笔下，以一种“无厘头”的解构方式重现。

此次画展的主办方、北京新星光书画院顾问李松桥介绍说，烟台的此次展出旨在文化交流，“烟台乃至山东都有着很好的书画氛围，这里是中国画很重要的一个市场。”据悉，本次展览将持续5天。



10日，“书山画意”书画展举办，参展市民在一幅书法作品前驻足。本报记者 韩逸 摄

“冷面”律师，做起感性写词人

写了10年歌词，律师邱旭光的作品被唱片公司购买

本报记者 陈莹

在很多人的印象中，律师是一个冷静、理性的职业。然而，在烟台一位执业13年的职业律师邱旭光，却有着一个感性的爱好——写歌词，2011年，他卖出自己作的第一首歌词。

故土是他恋恋不忘的“情人”

“总是，在离开你的时候/我才开始想象你的模样/我所有的泪水，为你在蓝天碧水间珍藏……”这首名为《烟台》的歌词是邱旭光10月14日的一个傍晚，看到街巷深处倔强的青草有感而作的。

作词之外，邱旭光有着

一个同样专业性极强的职业——律师。

说起自己写歌词，严谨的邱旭光一下子温和起来，眼角挂满了笑意：“我现在的作品几乎是‘命题作文’，我给自己的‘命题’。”

《莱阳莱阳》《烟台》《艾

山》《南山》《莱州》……这一个个烟台人耳熟能详的地名都是邱旭光的命题。

用邱旭光的话说，这就像是应了那句“爱在烟台，难以离开”的宣传语一般，烟台就是一个被记录进了生命里的符号。

主旋律题材，流行歌曲的“调调”

单听邱旭光作曲的名字，大家第一感觉就是：肯定是要走主旋律。然而，邱旭光却笑说：“我不走主旋律的路子，就纯粹是流行歌曲的风格。”

2011年初，莱阳一位政

府部门的工作人员对邱旭光说：“听说你词写得不错，莱阳马上要举办‘梨花节’了，能否写一首歌词？”邱旭光二话不说就答应下来。当年1月19日，一首令邱旭光很满意

的《梨花·恋》出炉了。

不久之后，邱旭光接到的

通知却是：歌词非常不错，但有一个来得更早的。后来，邱旭光看到了击败自己的那首词，“我的就是不够主旋律。”

邱旭光说，心里一点也没

失落。毕竟那种主旋律的方式

不是自己的“主攻”目标。

芝罘百万元扶持 “草根”文艺团体

本报12月10日讯(记者 王晏坤) 由普通群众组成的“草根剧团”在芝罘区有很多，他们说百姓事、演群众戏，在群众文化舞台上“挑大梁”，但是，他们大多数都面临着场地匮乏、资金短缺等问题。

近日，芝罘区专门设立民间文艺团体专项扶持资金100万元，对民间文艺团体给予扶持，打造芝罘区基层文化“展演场”。

记者从芝罘区了解到，芝罘区民间文艺团体专项扶持资金即将开始对各扶持团体进行发放。

目前，由芝罘区主导建设的文化广场达20多处，总面积30多万平方米，13个街道(园区)全部建有500平方米以上的综合文化站，100余个社区文化活动室配备了图书阅览室、游艺室、棋牌室、健身室等，“十五分钟文化圈”初步形成。

国网蓬莱供电

多管齐下备战“冬峰”

本报讯(记者 阎丽君 通讯员 张军苗) 近日，国网蓬莱市供电公司检修(输配电)工区的负责人对辖区110KV解宋营变电站施工现场的安装人员强调迎峰度冬重点工程进展情况，要求大家抓安全、保质量、提进度。