

# 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,刚进去扎扎一般的疼。”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,自称为“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。”

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

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。

# 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。

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。

## 写了多少歌词 十年来数不清

10年来,到底作了多少首歌词,连邱旭光自己都说不清了。仅2013年4月到12月,短短的8个月间,邱旭光就已经作了一百多首歌词。

“不久之后要出一本书,都是我写的歌词。”邱旭光说,为自己联系出版商的正是今年以来音乐上的合作伙伴,一位重庆的自由音乐人蒋亚林。

今年以来,邱旭光的《莱阳莱阳》一定要去成都看看》《林夕的诗》等5首歌词,已经跟蒋亚林合作成曲。其实,早在2011年3月,邱旭光在百度贴吧里做的《你是新郎,我是伴娘》,就被锺声唱片购买去了。

“作词就是灵光一闪。”作词对邱旭光就是一件很享受的事,就像他打官司为当事人解决麻烦一样地开心。

## 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 闫丽君 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。

## 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