

文/片 本报记者 李军

“泳”斗寒冬

寒冬腊月,北风刺骨,人们都包裹在厚厚的冬装里,还觉得很冷。然而,在东昌湖每天都有冬泳爱好者,只穿一件单薄的泳衣,跳进泛着冰碴的湖水中。

在冰冷的湖水中畅游,既要有泳技,更要有勇气。“刚下水的时候有点冷,游一会儿之后浑身发热,然后皮肤好像没有知觉似的,因为水里散热比岸上快,所以上岸后反而感觉暖和。”坚持了12年的冬泳爱好者说,冬泳要循序渐进,不能一高兴就跳进冰窟窿里,就是已经有多年冬泳经验的队员在入水前也要先进行热身准备,在出水后要及时更换服装,并做运动恢复体温,避免冻伤、生病。

冬泳爱好者介绍,来这里游泳的有70多岁的老人,也有20多岁的年轻人。冬泳开始练习时难免有些困难要克服,但克服困难后的乐趣是普通人无法体会的,希望更多的市民加入到这个队伍中。



◀水中畅游,宛如飞鱼。



▲一名冬泳爱好者纵身跃入水中。



▲冬泳上岸后,要立即运动以恢复体温。



▲入水前做足热身。



▲两位冬泳爱好者正在水中角逐。