

# “泳”斗寒冬

文/片 本报记者 李军

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，所以上了岸后反而感觉暖和。”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。