

勇敢者的乐趣

——沂河冬泳“发烧友”纪事



冬日的沂河水面上已经结起了一层薄冰,然而,每天清晨5点,都会有一群人来到河边,他们一个个纵身跳入冰冷的河水,在漂浮着薄冰的水里畅游。

这群冬泳“发烧友”年轻的有30岁,年长的已经80多岁。日复一日,他们已经成为冬日沂河旁一道靓丽的风景线。



尽管河水结了一层薄冰,冬泳爱好者们仍每天坚持游泳。
记者 徐升 摄



天冷也不怕,每天清晨冰水畅游

21日清晨,临沂户外的气温达到了-2℃,沂河的水面上结起了一层薄冰。5点多,天还没亮,十几名市民已经来到凤凰广场。他们来到沂河边,脱下厚厚的衣服,经过热身运动后,一个个跳入混着冰渣的河水中。

“每天早上5点,我们都到这里下水游泳,人最多的时候有30多人。”沂河冬泳俱乐部主任高成伟说。高成伟

今年54岁,曾经是一名军人,从安徽铜陵退休后回到临沂。“在安徽工作时喜欢上了冬泳,后来我参加了当地的冬泳队,每天跟着当地冬泳爱好者到河边游泳。”高成伟说。

2005年,高成伟回到临沂,他发现沂河很适合冬天游泳,然而让他失望的是,在临沂喜欢冬泳的人并不多。“最初只有我和两个朋友冬泳,很多人不理解这项运动。”

从那时起,高成伟开始和朋友们宣传冬泳。渐渐地,在高成伟的带动下,有一些市民开始接触冬泳,加入到这个队伍的人也多了起来。“只要一开始坚持并参与进来的人,最后都喜欢上这项运动。”高成伟说。

同时,高成伟也表示,参加冬泳也要因人而异,每个参加冬泳的人都要先进行查体,根据个人健康状况而定。



年高身体棒,82岁老人照游不误

21日6时30分,记者在河边看到一位老人。据高成伟介绍,这位老人名叫郝庆平,今年已经82岁高龄了,但身体很好,去年看见冬泳爱好者在河边游泳,自己也跟着游了起来。

“别看我今年已经82岁了,我耳不聋,眼不花,身体好着呢。”正说着,郝庆平老人慢慢下水,用手往身上撩起了水,然后,向河里游去。游

了几圈之后,郝庆平一边活动着身体,一边走上岸,在穿衣间隙,他向记者讲起自己的冬泳经历。

70年代末,在解放路沂河老桥附近,老运输公司发起组织了一支冬泳队,有人把郝庆平也拉了进来,喜欢运动的郝庆平自然没有拒绝。然而,不到一年时间里,这只冬泳队的人越来越少,最后坚持下来的,只剩下郝庆平一个人。

“后来,沂河里的水不太干净,我也就没再继续游下去。但这几年里,我没放弃游泳。直到去年,我看到沂河边又有人开始冬泳,我也就跟着他们游了起来。”郝庆平说。

82岁高龄老人还在冬泳,着实让人吃惊。“我肯定继续游下去,我身体很好,一顿饭吃三个馒头,不吃饭哪有体力运动,不运动怎么能健康呢?”郝庆平说道。



冬泳好处多,期望更多人参与

2010年6月6日,临沂市沂河冬泳俱乐部在凤凰广场成立。据高成伟介绍,俱乐部成立之后,填补了临沂无人参加省或全国冬泳比赛的空白,同时还为沂河增添了一道靓丽的风景线。

“今年4月,俱乐部先后代表临沂参加了山东省第四届冬泳锦标赛,有11人次在不同的比赛项目中进入了前8名。8月,俱乐部又参加

了横渡刘公岛比赛,参赛队员全部游完了全程。”高成伟说。

现在,冬泳俱乐部的成员已经达到了130余人,最年轻的30岁,最年长的80多岁。高成伟告诉记者,最近又有很多人找到他,想加入冬泳俱乐部。

为了宣传冬泳,这些冬泳爱好者们计划,2011年元旦当天,要在沂河边举行“元旦破冰欢乐游”活

动。而大年三十那天,他们还计划举行“团拜游”,向全市人民拜年。

说起冬泳的好处,高成伟如数家珍:“冬泳被称为‘血管舞蹈’,可以降低血脂,防治心脑血管疾病,有利于增强身体的免疫力,增强心肺功能。”高成伟说,他们希望更多人能认识冬泳,并且参与进来。

文/本报记者 周广聪