

# 寒冬“泳”志，畅游东昌湖迎新年

记者 国晓宁 闫修晨

## 以热爱之名 在冬日发光发热

在湖边，聊城市水城冬泳俱乐部秘书长黄启振早早来到现场，为此次活动做着准备。冬泳爱好者们正在岸边热身，为新年第一次下水做着充足准备，他们身体里的能量，让本是寒冷难耐的湖边，变得温暖有力量。

黄启振介绍，2015年2月，聊城市水城冬泳俱乐部成立，连续6年承办聊城市全民健身运动会游泳比赛，连续5年举办了万米环城游泳健身活动，每年在阳谷县举办“全国冬泳日”金水湖公开水域冬泳展示活动。每年参加冬泳的爱好者来自各行各业，大约200多人，其中女队员有30多人。

黄启振对冬泳有着深厚的感情，并且在多年的冬泳经历中总结了非常丰富的经验。他表示，冬泳前，应该根据自身实际，佩戴安全漂浮、防寒衣、手套、脚蹼等游泳装备，做热身和拉伸运动再下水游泳。上岸后，应该立即去更衣室冲凉，穿衣后进行体育锻炼，从而达到快速热身的目的。

黄启振针对夏天游泳和冬天游泳做了简要科普，夏天游泳时间较长，主要是起到全身均衡锻

炼的作用；冬泳时间较短，能增强呼吸器官功能，增强血液循环和皮肤、血管弹性，增强适应能力，提高免疫力。他还提醒大家，没冬泳过的人最好不要盲目随从，建议从夏天开始，秋天坚持，冬天尝试。

在聊城有这样一群人，无论寒冬酷暑，都会以游泳健身的方式迎接清晨第一缕阳光。他们总是吟唱着“我游泳、我健康、我快乐”的口号，在风景秀美的东昌湖畔，展示他们优美的泳姿，活力四射。

自1996年开始，设立每年的元旦为全国冬泳日。2024年1月1日清晨，天刚蒙蒙亮，聊城市水城冬泳俱乐部的成员们相约在东昌湖岸边，开展第二十九届全国冬泳日聊城东昌湖冬泳展示活动，用游泳健身的方式迎接新年。



炼的作用；冬泳时间较短，能增强呼吸器官功能，增强血液循环和皮肤、血管弹性，增强适应能力，提高免疫力。他还提醒大家，没冬泳过的人最好不要盲目随从，建议从夏天开始，秋天坚持，冬天尝试。

## 曾身患重病 冬泳改变了一切

在现场，聊城市水城冬泳俱乐部会长纪昌侠正在用高亢的嗓音统筹着此次活动。他高亢洪亮的声音，魁梧的身材，很难想象他曾经是一名白血病患者。

2005年，在妻子孔繁梅的带动下，纪昌侠开始接触冬泳运动。此时，他已经与白血病对抗了3年。

2002年查出病情的时候，老纪正为工作忙得不可开交。

在经历了前期的慌乱、不安之后，纪昌侠反而冷静下来。在继续积极配合治疗的同时，他用乐观的心态，感染着身边的家人和亲友。

“消极低沉也是一天，积极乐观也是一天。”纪昌侠笑着说，“我当时就想，老天想让我早点走，我就得好好活。不想让我早点走，那更得开开心心地活。”

其间，病情偶有反复，但多数时间，他的身体各项指标趋于稳定。尤其在接触了游泳这项运动后，病情再无反复，每年的体检结果显示，他一切正常。

时至今日，每当有人问他如何战胜病情时，他从不吝啬地告诉人家，曾经吃过什么药物，但同时也会强调一句，要开心，保持一个好心态，要保持运动，增强自身的抵抗力。

每天一大早，纪昌侠和妻子一块赶到训练基地游泳。只要不出远门，一年四季，风雨无阻。2022年，纪昌侠还获得了“山东省康乐老人”荣誉称号。

“全民健康，冬泳先行既是我们的口号，也是我们的责任，我们冬泳先行，从健身，到健康，才能身体更好。”纪昌侠说。

## 乘风2024 继续击水扬波

“隆冬万物尽蛰伏，唯有蛟龙博碧湖。先苦后甜筋骨健，心神条畅体清舒。”在活动开始之前，冬泳爱好者马长芬还用一首诗表达了他对冬泳的热爱之情。

马长芬激动地说，刚刚过去的2023年，他们游泳爱好者和冬泳人，长年累月劈波斩浪，不畏风霜雨雪，不避酷暑严寒，畅游在东昌湖；同时，秉承“我游泳、我健康、我快乐”理念，积极参加市内外多项游泳活动，包括庆祝活动，竞赛和交流展示活动，不仅增强了体质，愉悦了身心，增进了友谊，而且提升了“江北水城”的美誉度，为“两河明珠”这块招牌增添了光彩。

他认为，冬泳是一种苦中作乐、苦中有乐、先苦后乐的“血管体操”活动，增强了冬泳参与者的体质，磨炼了意志，给每一位冬泳健儿带去了切肤的爽快和愉悦感。

马长芬还热情洋溢地表达了他对2024年的殷切期待。他表示，元旦已至，龙年将临，作为龙的传人，2024年，他们将继续龙腾虎跃，击水扬波在美丽的东昌湖，并积极参加游泳赛事和交流活动。在增强体质、愉悦心情、陶冶情操、增进友谊的同时，进一步为打造城市品牌，提升城市美誉度，擦亮“江北水城 两河明珠”这块牌子，做出他们应有的贡献。