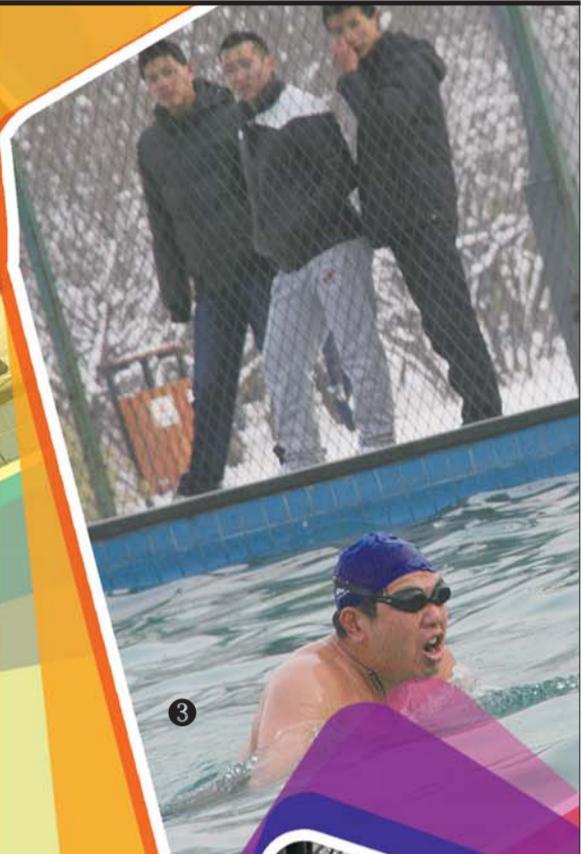
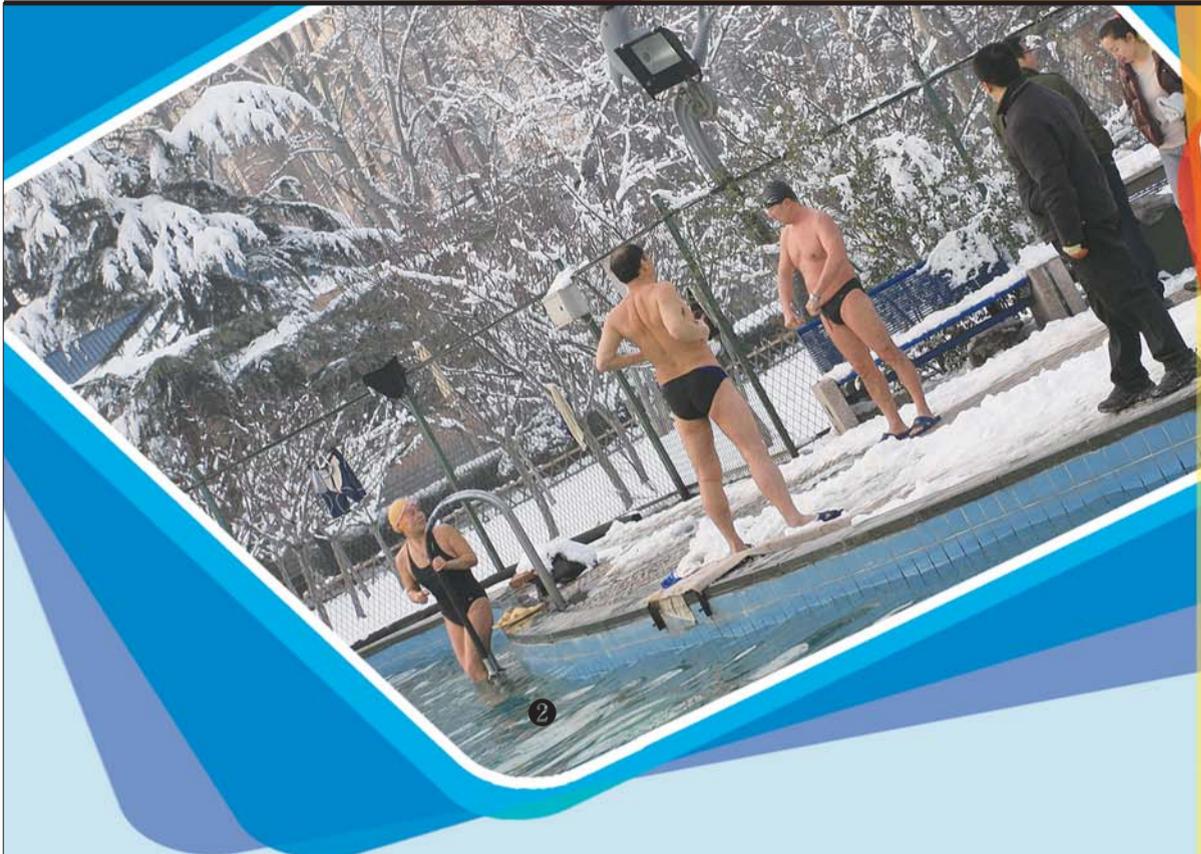




118114 转 齐鲁晚报 每月1000元 线索大奖



网络好才是硬道理!



不畏严寒冬泳人

文/本报见习记者 李超 谭文佳 片/本报记者 姜文洁

22日,淄博最低气温降至-7℃,市人民公园游泳池却很热闹,这里聚集了多名冬泳爱好者。据游泳池管理人员介绍,每天清晨6点,就有冬泳爱好者下水游泳,有人已经坚持了十多年。

22日下午3点左右,记者在市人民公园游泳池看到,有的冬泳爱好者已经下水,有的正在做准备活动。泳池里,冬泳爱好者游得自由自在,他们一会仰泳,一会蛙泳,貌似天越冷,他们越兴奋。而在岸边观看的市民却

是紧裹棉衣,两者形成鲜明对比。

“太舒服了,太刺激了。”今年55岁的赵先生,坚持冬泳已经8年多了,赵先生告诉记者,他每天早晚游两次,已经形成了习惯,如果不游就会浑身不舒服。“冬泳最大的好处是让我吃得香,睡得好,还可以锻炼意志力,是一项非常好的锻炼项目。”

“我以前有咽炎和神经性头痛,有时痛得睡不着觉,床头常备着药物,自从坚持冬泳以后,咽炎好多了,神经

性头痛也没再犯。”退休职工刘女士坚持冬泳5年了,深切感受到了冬泳的益处。

记者了解到,现在市民逐渐认识到了冬泳的益处,越来越多的人加入到了冬泳行列中,仅市人民公园一处游泳池常年就有80多人坚持冬泳。“我丈夫还有我身边的一些朋友现在都成了冬泳爱好者。”刘女士告诉记者。

据了解,受寒冷天气的影响,泳池水温已接近零度,冬泳爱好者说,他们一般都是从夏秋季节一直坚持游到

冬天,如果没有一个循序渐进的锻炼过程,是很难适应这样的冷水的,对身体也会有伤害。

冬泳益处颇多,但不是人人都适合,专业人士提醒,青少年和年老多病的人不适合游泳,患有心脏病、高血压的人也不适合。冬泳爱好者杨先生还给新手提出了建议,一定要循序渐进,不要贸然下水,下水前要进行热身,在水中的时间不宜过长,上岸后要及时进行保暖并做适量运动。



① 一位游泳爱好者在享受冬泳的乐趣。② 几位冬泳者正在热身。③ 很多市民穿着厚厚的棉衣看着冬泳者。④ 冬泳爱好者晾晒的泳衣已经落满了雪花。

齐鲁晚报车型推荐



帝豪品牌入驻淄博东森

- ★ 购EC7 超悦版 7.18万,享3000元惠民补贴,送原车导航+倒车影像
- ★ 购EC7-RV 超悦版 6.88万,享3000元惠民补贴,送原车导航+倒车影像
- ★ 购EC8 进取版 9.98万,送原车导航+倒车影像
- ★ 购帝豪EC7-RV送原厂导航+倒车影像。

淄博东森互帮商贸有限公司
地址:淄博市张店区山泉路151号
一汽奔腾4S店北临
咨询电话:0533-6120599