



去年秋天,李宝模在历阳湖入水畅游。

冰中畅游,28年如一日

78岁济南“泳士”破冰而泳

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 夏铭睿
实习生 林荟桐

28年如一日,破冰而泳

“年龄大了,游不太动了。现在也就是讲求一个循序渐‘退’,慢慢减少游泳的时长。”李宝模说。

这是李宝模坚持冬泳的第28年,也是济南近60年来最冷的一个年头。因为严寒,前些日子李宝模冬泳的水面上已经结了一层厚厚的冰,水面变成了冰面。

“几乎每年都会结冰,但已经很多年没有冻得这么厉害了。”李宝模说话的工夫,一名同来此地冬泳的市民已拿起一截一人高的长木杆,站在冰面上,熟练地沿着冰面上的裂纹敲打起来。伴随着木杆撞击冰面的咚咚声,冰层开裂,两块小的浮冰从原本的冰面上脱离,漂浮在水面上。

看到冰面被砸开,岸边的一名冬泳爱好者急忙跳进水中,用拖鞋护住手,将浮冰推离人群的方向。

“今天暖和,冰又比之前薄了一些,又能凿开一点。”李宝模告诉记者,在前两天冷的时候,整个水面都冻结实了。“现在能游的区域都是大家自己想办法凿开的。”

五十知天命,重拾旧趣

东北青年作家班宇的短篇小说集《冬泳》里有一句:一步一步迈入河中,让刺骨的水依次没过脚踝、大腿、双臂、脖颈乃至发梢的,会是什么样的人。

李宝模和他的冬泳伙伴正是这样的一群人。青年时曾经参加过两次游泳横渡黄河的李宝模,直到50岁才正式接触冬泳。“年轻的时候也爱玩水,工作后也就放下了。”

1月13日的早6点,天还是黑的,雾也没散去。

78岁的济南市民李宝模如往常一样,骑着自行车来到一处离家不远的水域,他的清晨总有一场紧张而激烈的冬泳相伴。

一直到身体开始出现问题,李宝模才重新拾起这个年少时的爱好。

随着年龄的增加与工作强度的加大,在李宝模50岁的那一年,他感受到自己身体的机能明显下降。恰逢几个爱好冬泳的老友相约,李宝模又一次开始游泳,直到冬天。

“每次冬泳完,精神状态特别好,工作效率有提高。”用李宝模自己的话来说,就是“尝到冬泳的甜头了”。

常年的冬泳也造就了李宝模硬朗的身骨。2019年,一次意外造成李宝模的一节腰椎骨的压缩性骨折,因为身体素质基础较好,李宝模恢复起来比一般老年人也快了不止一个半月。“医生不建议手术,在家静养了几个月,慢慢可以活动之后就尝试着下水游泳了,感觉游完之后似乎恢复得更快。”李宝模说。

“冬泳本身就是一项较为适合中老年人的运动。”中国游泳协会冬泳委员会常委、山东冬泳联合会主席傅红山表示,“冬泳也叫心血管体操,可以增强心血管功能。当人体受到冷水刺激之后,全身的血液循环及新陈代谢就会得以加强。皮肤受到冷水刺激后皮肤中的血管急剧性地收缩,同时机体为了抗冷,皮肤的血管很快又会扩张,这样有规律的一张一缩,就会使得血管得以锻炼,进而增强血管弹性。”

但相较而言,这样的“心血管体操”更适合循序渐进习练冬泳的人群。冬泳虽有

益,也需量力而行。一些心血管病的急性病人、高血压的病人、冠心病心衰的病人,或者换支架一年内的病人都不太适合冬泳这种锻炼方式。同时,有慢性关节病、皮肤病的病人,还有接受创伤外科手术术后还未恢复的病人也不太建议冬泳。

万众期待,冬泳未来可期

冬泳,是一项人类以血肉之躯挑战极寒环境的体育运动,冬泳爱好者们通过与冷水的较量不断实现对自我的证明。

“很多人对冬泳有一种错误理解,认为在冬天进行室内游泳就是冬泳,但其实冬泳应该选取在室外的水域中,以气温和水温为标准。气温以17℃作为冬泳的起点,水温以8℃作为冬泳的冷度标志。”傅红山说。

像李宝模一样爱好冬泳的人还有很多。2020年的国际冬泳世界杯(济南站)上,有来自30个国家和地区的102支代表队共计1195名选手参与其中。

从2002年的首届冬泳公开水域横渡大明湖比赛开始,冬泳比赛在山东已经走过19年。山东省的冬泳比赛也由单一的区域公开赛,逐渐发展到如今以山东省冬泳锦标赛、山东省冬泳挑战赛、全国邀请赛、国际邀请赛、国际冬泳节为代表的多规格赛事共生的局面。

“现在山东省的冬泳比赛规模越来越大,参加的人也特别多,最多的时候有40多个国家、几千人参加比赛。可以说冬泳在整个济南市掀起了一个小高潮。”傅红山表示。

早上7点,天将亮未亮,李宝模每日的冬泳已经接近尾声,水还是冷得刺骨。

李宝模坐在岸边穿衣,与游泳的伙伴说说笑笑,交流冬泳的心得趣事。这也恰是冬泳运动的魅力,与恶劣的自然环境搏击过后,放松心情,一笑泯恩仇。

山东田径全能后继有人,剑指卫冕

在省田径运动管理中心训练馆里,最忙碌的一隅莫过于撑杆跳高场地。来自中心全能组的队员们手握长杆依次助跑起跳,轻巧地跃过横杆,完成一次又一次练习。山东田径短跨跳全队总教练、全能组教练张俊杰密切注视着每个队员的一举一动,不时提醒他们修正动作、调整步速、气息……不远处,老将郭奇围于膝盖的旧伤在一旁独自进行着恢复训练,作为队中的“老大哥”和重点选手,这一次,他备战全运的目标仍是冠军。

目前,张俊杰带领的山东全能项目队共有8名队员,其中包括两名女子七项全能队员,除郭奇一名老将外,其余队员全部为“00后”。看着眼前一个个新生力量的

崛起,张俊杰透露,队中目前的后备梯队完整,2000年的李宁和2002年的魏鹏均为二青会金牌得主,同时也将备战参加明年的全运会。此外,还有几名小队员是从十二三岁时就从县区体校直接选拔进入省队的,基本功扎实,训练成绩也在稳步提升。在全能这个项目上,山东可谓后继有人。

对于即将第三次征战全运会赛场的郭奇来说,关于备战的一切安排早已心中有数,面对成绩的压力,已是而立之年的他坦言,精神上的成熟更加重要。“今年给自己背负的压力小了很多,心态更平和了,训练也基本按照上一届全运会备战的节奏去走,休息、饮食各方面都很注意。早前第一次参加全运会时,赛前天天睡不着觉,那种

痛苦简直是一种折磨,现在就不会了,感觉自己更成熟了。”郭奇笑言。显然,经历过两届全运会的洗礼,郭奇对于全运的备战更加得心应手。谈及即将到来的十四运会,郭奇师徒二人不假思索地表示,力争卫冕是唯一的目标。“我们的目标成绩在7750分左右,从目前的实际情况出发,在伤病的情况下能够坚持比出自己的水平就可以了,我们只需把自己做好,最终结果怎样我们不强求。”张俊杰对自己的弟子充满信心,这种信心不仅来源于过往的成绩,更源自实力的支撑。眼下,对于新一年国内的年度赛事,师徒二人也有所打算:“今年希望伤病好转后能够在开春的室内赛上有所斩获,力争打破全国纪录!”



省优秀运动队走进反兴奋剂教育基地

近日,省田径运动管理中心竞走队、短跨跳队和投掷队的近百名运动员走进省反兴奋剂教育基地,进一步加强反兴奋剂教育。山东省反兴奋剂教育基地的建成及使用是山东省体育局高度重视反兴奋剂工作的体现。按照国家体育总局反兴奋剂工作“全覆盖、全周期、常态化、制度化”的要求,冬训期间各优秀运动队将定期组织前来参观学习参加拓展教育,有利于推动山东省反兴奋剂教育工作的进行,进一步贯彻落实兴奋剂问题“零容忍”“零出现”,拿干净金牌的要求。

我省五将入围射箭奥运集训队

近日,国家射箭队最终阶段新组队集训选拔赛在四川攀枝花落下帷幕,我省李佳伦、赵雪寅、王大鹏、张梦瑶和兰璐共5名运动员入围最终阶段的集训,获得了向东京奥运会参赛名额发起最后冲击的机会。本次选拔赛结束后,国家射箭队将转训天津,备战3月份的最后一场选拔赛,届时将选出男、女各三名队员代表中国参加东京奥运会。2008年的北京奥运会上,我省名将张娟娟在女子个人比赛中打破了韩国选手的垄断,为我国夺得首枚奥运会射箭金牌。

体育惠民冰雪季启动

1月16日,山东省体育惠民——冰雪季活动启动仪式在莱芜雪野滑雪场举办。本次活动“冰雪季”体育惠民活动由山东省体育局主办,中国银联山东分公司作为发券平台方,联合各地市滑雪场馆共同完成,用户在指定的商户(参与本次活动场馆)使用云闪付App进行支付即可享受优惠。雪体验惠民消费券的发放,对加快冰雪运动发展、激发体育消费活力、拉动体育产业增长起到良好的推动作用,将带动更多人参与冰雪运动,感受冰雪运动魅力,为齐鲁冬季增添更多生机与活力。

省门球基地落户文登

近日,山东省门球运动活动基地揭牌仪式在威海文登汤泊温泉举行。门球运动在文登区有着深厚的历史和群众基础,尤其是近年来,门球人口不断增加,组织建设日益健全,场地设施快速提档,成功举办了第一届中国国际门球公开赛、中国门球冠军赛总决赛等一批高端赛事,促进了体育、文化、旅游等产业融合发展,被中国门球协会授予全国门球之乡。此次山东省门球运动活动基地落户文登,对有效整合利用资源,实现队伍建设、办赛层次等全面提升必将产生积极作用。

冬泳爱好者逐浪台儿庄古运河

近日,2021第七届中国大运河(台儿庄)冬泳节,在台儿庄古城隆重开幕。本次竞赛项目分为男女组公开水域赛,共有来自省内10支代表队140余名运动员参加了比赛,随着发令汽笛声响起,刹那间运动员像箭一样往前冲去,水花四溅,选手们不惧寒冷竞相争游。大运河冬泳节已经在台儿庄古城连续举办六届,深受国内外冬泳爱好者喜爱。这项赛事在世界文化遗产京杭大运河上举办,已成为一项重要的大运河品牌赛事活动,对助力打造大运河超级IP、推动台儿庄区打造大运河国家文化公园建设,有着非常特殊的意义。