

# 冬泳人:逐浪冰河,“泳”气十足

□牡丹晚报全媒体记者 孟 欣

进入大寒,我市温度持续走低,再加上前两日持续降雪,赵王河上冰层渐现。就在大多数市民纷纷加厚棉衣,把自己包裹得严严实实的时候,却有这么一群人,在冰冷刺骨的河流中尽情遨游,享受着属于“冬泳人”的快乐。



## 冰河中的勇者

1月25日清晨6时许,天色昏暗,多数市民还在温暖的被窝中酣睡。但在位于菏泽公园一号小区西侧的赵王河岸边,却聚集起来一群“勇者”,做着在外人看来近乎“疯狂”的事。

站在赵王河边,穿着厚厚的棉衣,刺骨的寒风还是让牡丹晚报全媒体记者冻得瑟瑟发抖。但在记者身边,却陆续有一群人在寒风中脱掉防寒保暖棉衣,穿上泳裤、戴上泳帽,像往常一样,做着下水前的“降温冻皮”准备工作。

记者看到,迎着凛冽的寒风,51岁的张瑞防深吸一口气,抻抻双臂,搓搓手心,用力

拍打着皮肤。李长春和何国栋,则在一旁做伸展运动,而已经游完的71岁大爷葛文月穿上衣服正准备骑上自行车回家。

牡丹晚报全媒体记者将河水捧到岸边的路上,不超过三分钟便成了薄薄的一层冰,手也在瞬间变得冰凉麻木起来。

“要的就是这股‘冷劲’,一个字‘爽’。”菏泽冬泳协会副秘书长张瑞防笑着大声说。

十余分钟后,这些冬泳爱好者开始下水,并游动起来,他们瞬间变成了水上的精灵,狗刨、蛙泳、仰泳,水花仿佛也被他们“激活”跳跃起来。

“冬泳一般控制在三五分钟,时间长了,身体受不了。”不大一会儿,爬上岸的张瑞防边用自带的温水冲洗着身体边对牡丹晚报全媒体记者说。擦拭干净,他们的皮肤呈现潮红色,用手触摸,冰凉冰凉的。

“游上几圈,血液循环流动加快,穿上衣服运动一下,浑身马上就热乎乎的,这种感觉太美妙了。”李长春高兴地说,“冬泳是向自己身体极限的一种挑战,更是一种意志的磨练。”

7时许,红日初升,上岸后的冬泳爱好者,像分到糖果的孩子一样,异常开心。

## 1度10米,冬泳需遵循科学

“冬泳看似‘鲁莽’,实则也讲究科学,不能不管不顾直接下水,要有个循序渐进的过程。”菏泽市冬泳协会会长刘贵林告诉记者道,“目前仅市区范围内,咱们的冬泳会员就达到了300余人,他们的冬泳地点分布在市区各个可冬泳的角落,咱们协会每年都会组织多场科学冬泳培训,所有会员均要参加,这样才能将冬泳的好处最大化。”

记者看到,每次冬泳前,他们均会先晾一晾,“过来之后,如果身上出汗了,就要等一等再脱衣服,这样不会对身体造成过大的刺激,将身上的汗排干后脱了衣服也不能立马下水,还得等体温稍微下降,我们叫‘冻皮’,这个过程

要十余分钟,只有当皮肤温度摸上去有点冰凉后,才能进行下水冬泳。”张瑞防告诉记者道,而这些知识都是他在科学冬泳培训课和自己十余年冬泳经验上得来的。

“下水时,尽量先往身上泼点河水让身体适应一下,或者先将腿伸入水中来回活动,稍等一两分钟就可以慢慢全身进入水中,开始游泳了。”有着十余年冬泳经验的李长春向记者介绍道,“真正的冬泳时间,一般都要控制在三五分钟以内,如果外界温度过低,一两分钟就得出来,时间不可过长。”

张瑞防告诉记者,冬泳一般遵循“1度10米”的原则,例如当水温在3度时,冬泳爱好者尽量游上30米即可。此外,

记者了解到,冬泳结束上岸冲洗完身体后,要立马穿上保暖衣物,并做不少于20分钟的恢复热身运动。

刘贵林表示,科学地进行冬泳不但能增强人体抗寒能力,而且有利于提高对疾病的抵抗力。冬泳中,人体为抵御寒冷产生大量激素特别是肾上腺素,会使冬泳者精神振奋、身心放松。然而,冬泳并非人人皆宜,对16岁以下的少年和70岁以上的老年人,一般不提倡;没有经过寒冷适应训练的人、因受凉都可能引起感冒发烧的人也不宜冬泳。刘贵林建议,准备冬泳者最好从夏天开始下水,随气温下降而逐步适应水温,才不会使身体出现过激反应。



## 冬泳人的快乐,平常人体会不到

“没有体验过冬泳的人,很难理解冬泳者的快乐。”1月26日14时许,在赵王河岸边冬泳处,另一拨人也相聚在一起,准备开始冬泳。

“我今年66岁,冬泳才一年,是个‘新兵’,这一年,冬泳对我身体的改善是之前在游泳馆内无法比拟的。”冬泳人王建华告诉记者道,“刚开始冬泳时,的确需要克服诸多担心,特别是下水的一瞬间,正常的体温突然受到冰水的强烈刺激,那种滋味也不好受,但只要坚持游一会儿,就像按过摩、蒸过桑拿一样,马上能感受到舒适,我们常说的‘下水痛苦、上岸幸福’就是这个道理。”

“参加冬泳,绝不是为了出风头,而是出于对生活的热爱、对生命的尊重。”张瑞防说,“有些会员参加冬泳前身体不是很

好,关节炎、颈椎疼、高血压……短短几年,不仅身体健康了,而且精神上享受到的快乐更是无法用语言表达。”

“冬泳不仅给我们带来快乐,更带来健康。冬泳的冷刺激可使人体血管先收缩后扩张,这一张一弛的血管运动保持了血管的弹性,被冬泳爱好者们称为‘血管体操’。”张瑞防说,经常坚持科学的冬泳,不但可增强人体抗寒能力,而且有利于人体的微循环,提高人体对疾病的抵抗力,是防病、治病、健身、抗衰的一种良好健身方式。冬泳后,全身轻松、精神振奋,吃得香,睡得好,精力充沛,同时也少患感冒。

冬泳虽然有不少好处,但也存在着不少风险,张瑞防提醒大家要量力而行,循序渐进,科学冬泳。