

傲视寒冬 “泳”者无畏

一起听听他们的“冻人”故事

体育人间

冬泳作为小众运动，因其具有挑战性、危险性等因素，参与的人十分稀少。然而，在城区白浪河水域，却有这样一群冬泳爱好者，他们不畏严寒，十几年如一日，用冬泳这项运动方式助力推广全民健身。11月22日是“小雪”节气，他们又开启了一场冬泳狂欢。当天，记者走近这群冬泳爱好者，了解他们的“冻人”故事。



▶ 女性冬泳爱好者巾帼不让须眉。

◀ 马世双上岸后，用温水冲洗身体。



□文/图 潍坊日报社全媒体记者 郭超

迎接“小雪”，50名冬泳爱好者下水畅游

11月22日上午8时许，一场冬雨的骤降让气温格外寒冷。在城区卧龙西街与和平路交叉口附近的白浪河水域，聚集了来自市冬泳协会潍城分会的50名冬泳爱好者，他们中年龄最大的70多岁，最小的50多岁。为了迎接“小雪”节气，他们要在寒冷的天气里做一件在普通人看来近乎“疯狂”的事。

站在河边，尽管穿着羽绒服，但初冬的寒风还是让记者忍不住瑟瑟发抖，反观这群冬泳爱好者却异常兴奋。活动尚未开始，他们就已经摩拳擦掌，陆续脱掉保暖棉衣，穿上泳衣和橘红色的“跟屁虫”走到了河边。

记者看到，他们在水下前，不仅做了热身运动，还捧起河水洒到身上。“虽然我们游了很多年，但下水前的注意事项还是要遵守。”该协会会长王超告诉记者，冬泳看似鲁莽，实际也讲究科学，把身上的汗排干脱了衣服后，不能急于下水，要等体温稍微下降，当皮肤摸起来有点冰凉的感觉后，才能下水。

蛙泳、仰泳、自由泳……他们在水中自由地舒展身姿，享受冬泳带给他们的乐趣。三五分钟，游了十几米后，第一拨开始陆续上岸。他们先是用温水冲洗身体，随后擦拭干净。经过河水的刺激，他们的皮肤潮红。大家兴奋地谈论着在水中的感觉，都不约而同地喊出了“爽”。

冬泳让身患胰腺癌的他走出绝望人生

近年来随着冬泳的普及，越来越多的人加入到这项运动中来，有人通过它拓宽了交际圈，也有人通过它改变了人生，今年62岁的马世双就是其中一位。

马世双告诉记者，他55岁时患上了胰腺癌，病痛的折磨使他整日沉浸在悲痛中，对未来的人生充满了绝望，出院后整日以泪洗面。妻子为了让他尽快恢复，强拽着他走出家门，天天到河边散步，经常看到一群人在河里游泳，久而久之，马世双被吸引了。在一位朋友的指导下，马世双开始接触游泳。

具备一定游泳基础后，马世双又加入了冬泳的行列。近年来，马世双遇到了很多和他一样情况的病友，大家经常一起锻炼、聊天说地，马世双的身体和精神状况

越来越好了。

听到“冬泳”二字，一般人都会不自觉地打冷颤。这项运动很少受到年轻人的青睐，却吸引了不少中老年人的目光。今年72岁的张顺庆，在接触冬泳后，在寒冷的冬季，外出冬泳风雨无阻。“没有适应冰冷河水的决心和勇气，不建议参与冬泳，这不仅是一项运动，也是一种对生活的态度。”张顺庆说。

张顺庆告诉记者，冬泳带给他的不仅是身体上的健康，更是心理上的满足。现在，张顺庆几乎每天保持游1600米，在水中先冷后热的感觉让他上瘾。“冬泳不仅让我的气管越来越好了，还让我的抵抗力越来越强了，都不怎么感冒了。”张顺庆笑着说。

冬泳让她们的晚年生活更丰富多彩了

当天，虽然现场男性居多，但也有不少女性冬泳爱好者。

今年60岁的王君，对冬泳几乎到了痴迷的地步。2013年，她开始接触游泳，第二年就开始参与冬泳。她尤其擅长跳水，无论夏季还是冬季，无论在虞河还是白浪河边，总能看到她跳水的身影。

“开始也发怵，家里都反对，认为不安全，当时就抱着试试的心态，看看自己能不能行。”王君说，自从成功后就一发不可收。特别是当冬季天空飘起

雪花，河里结着厚厚的冰层，她穿着靓丽的泳装，从近一米的台上一跃入水，在凿开的河道里畅游，那样的场景让她特别有成就感。“别看我不年轻了，但是冬泳让我的晚年生活更丰富多彩了，心态也年轻了不少。”王君说。

与王君不同，今年66岁的杜崇美走上冬泳这条路，纯属偶然。以前，她的生活基本就是围着家人转，因为邻居开办了一家游泳馆，她开始学习游泳，后来认识了不少冬泳的伙伴，从此开启了她的冬泳人生。“年轻人喜欢冬泳的很少，我们也希望未来能有更多年轻人参与进来，磨练自身意志。”杜崇美说。

采访结束，不少冬泳爱好者告诉记者，冬泳虽然有好处，但也存在风险，提醒大家量力而行，科学冬泳。