

瞧！这群快乐的冬泳人

冬季参加体育健身活动，不仅能增强体质，还能锻炼坚强的意志。记者了解到，寒冷天气里，冬泳成为一些市民热衷的体育运动。在我市，有一群冬泳爱好者，他们不畏严寒，勇于挑战自我，在寒冷刺骨的河水中游出了快乐。

□文/图 本报记者 杨 淇

我市有数百名冬泳爱好者

1月28日清晨五点半，气温降到零下，皑皑白雪为大地披上银色盛装。赵杰来到市区人民路澧河桥附近，进行了热身运动后，赵杰赤膊钻进刺骨的河水中畅游。

赵杰1996年第一次接触冬泳，坚持到现在已经有22个年头了。记者了解到，如今我市有越来越多的人爱好冬泳。1998年，赵杰和其他冬泳爱好者成立了漯河市冬泳协会。为加强与其他地市冬泳协会的联系与交流，他先后组织500余名漯河冬泳爱好者，参加了三门峡第一届至第五届“横渡母亲河”活动，还参加了“纪念毛主席横渡长江”畅游活动，成功举办了2015年漯河市冬泳协会“畅游沙澧河”活动等。

在河水中游大约5分钟后，赵杰游了回来。记者看到，赵杰上岸后皮肤微微有些发红。记者穿着羽绒服还感觉很冷，但赵杰说他并不觉得冷。

“感觉血液流淌非常顺畅，很舒服。每天游完泳后，欣赏着沙澧河美景，新的一天就开始了。”赵杰说。

为什么冬泳爱好者不怕冷呢？今年49岁的冬泳爱好者宛凯已坚持冬泳14年，他告诉记者，冬泳是一个循序渐进的过程，要从夏天开始，每天坚持，一直到冬天，这样就能适应了。

记者了解到，我市冬泳协会有300多名会员，大家每天都早早起床，带好装备，以游泳健身开启新的一天。

赵杰告诉记者，冬泳有许多好处，比如可以增强呼吸器官机能，减少或防止冬季易患的呼吸道疾病，有助于全身的血液循环，可以提高抗寒力和免疫力等。“但是，并不是所有人都适合冬泳。”赵杰说，像严重心脏病、严重高血压患者就不适合冬泳。冬泳时要掌握科学的方法，比如冬泳开始之前要进行足够的热身准备活动，游泳时应量力而行，适可而止，以感到全身轻松愉快、精神振奋为度。游泳时间不宜过长，可根据水温控制游泳时间，比如5摄氏度水温游5分钟，10摄氏度水温游10分钟。

“冬泳是向自我的挑战，是对意志的磨炼。”赵杰说，冬泳最重要的两个字就是“坚持”。



潘建涛等冬泳爱好者在水中畅游后合影。



冬泳爱好者在做下水前的热身运动。

天寒地冻“泳”往直前

群，现在这个群里有13人。

每天大伙在群里互相督促，结伴冬泳。坚持一段时间后，大家都从不同程度上感受到了冬泳带来的身体变化。

“冬泳主要能够提高自身的免疫能力，改善心肺功能。我从2015年开始尝试冬泳。进行冬泳以后我几乎没有感冒过，每年冬天也没有穿过秋裤，一条裤子、一件棉袄就过冬了。”潘建涛说，冬季到来后，大家每天早上或者下午6点左右会在群里召集，有时间的人就集合到一起进行冬泳。

另一名冬泳爱好者许彦军告诉记

者，之前每年冬天他的手和耳朵都会冻，但今年尝试冬泳之后，身上就没有冻伤了。“晚上也没开过暖气。我喜欢和年轻人一块锻炼、游泳，他们带给我的是活力，我带给他们的是毅力，希望可以坚持下去，持之以恒。”许彦军说。

记者了解到，同样热爱冬泳的“80后”小伙刘洋通过这项运动，从原来的260斤减到了170斤。“我从2011年开始冬泳。以前我挺胖的，现在体量减了不少，也认识了一群小伙伴们，每天下了班一块来游个泳，释放一下工作、生活中的压力，也挺开心的。”刘洋说。

冬泳应有一个循序渐进的过程

毛细血管的收缩和舒张功能，增强心脏的收缩力，促进血液循环，对心脑血管疾病可以起到预防作用。另外，冬泳可以改善人的消化功能，因为冬泳时消耗了大量热量，可以增加人们的食欲，对消化功能的提高很有帮助。”李付彬表示，任何事情都具有两面性，作为一种特殊的锻炼活动，冬泳更不例外。

只有正确冬泳、科学冬泳，才能使这项锻炼达到效果。即便是体质好的人进行冬泳，也应有一个循序渐进的过程。

那么，在冬泳时应该注意哪些方面？

“第一就是下水前我们的身体要做适当的预热，将关节和肌肉活动开；下水时不要一下扎入水中，应该缓慢地进入水中，给我们的身体一个适应的过程。第二就是要把握好活动度。因为冬泳可能使我们的心跳、呼吸加快，消耗过多热量。这时候我们不要急于出水，应在水中调整好呼吸和心跳，再缓慢出水。出水后应尽快将身上的水擦干并穿衣保暖，之后要做适当的运动，来进一步帮助体温恢复正常。”李付彬说。

相关链接

冬泳健身 源远流长

近些年。这是冷水浴中最好的一种锻炼方法。寒冬时节，祖国的北国大地，千里冰封，万里雪飘，气温下降到零下数十度，在江河岸边，却活跃着一支支冬泳队伍。冬泳健儿个个生龙活虎，而岸上围观的人群，个个身穿皮大衣，头戴皮帽子，场面很是壮观。

冬泳是一项极好的健身体育运动，我国最早的诗歌总集《诗经》中，就有“游之泳之”的诗句；在《孙子》等古兵书中也把“冷水浴”当作军事训练的重要科目；《论语》中也早有记载。可见，冬泳在我国已源远流长。

不过，冬泳活动的普遍开展还是在