

寒冬水刺骨 “泳士”总无畏

寒风刺骨的冬天,每天早上,当很多人还懒洋洋地睡在被窝里的时候,早有一群人在冰冷的河水中“劈波斩浪”,揭开了一天的序幕。

生命在于运动。冬泳是一项自觉运动、有氧运动、快乐运动。近年来,随着我市中心城区河湖水系建设的不断完善,泳友们有了游泳的场地。“我冬泳、我健康、我快乐”是他们的口号,更是其坚持不懈的追求。寒冬时节,他们在早上或者午饭后,跳入冰冷的河水中畅游,为血管做“体操”,在挑战自我中收获了健康,与泳友结下了深厚友谊。

■ 记者 牛志勇 文/图



许昌市冬泳协会饮马河冬泳俱乐部部分成员在饮马河畔快乐合影。

泳者无畏,冬泳是勇敢者的健身游戏

12月1日,天空中飘着细雨,凉风吹来,阵阵寒意袭人。“今天这水温也就8摄氏度左右,气温更低!”“游着正得劲啊!”当日13时许,在东城区饮马河畔的许昌市冬泳协会饮马河冬泳俱乐部,泳友们陆陆续续地赶来冬泳,见面后,你一言我一语地交流着。

冬泳是勇敢者的健身游戏。没有冬泳经验的记者用手撩了下河水,冰冷刺骨的凉意顿时袭来。然而,10多名冬泳爱好者丝毫不惧,一番热身运动之后,相继跳入饮马河中“劈波斩浪”。“爽!”出水后,有的人还会大喊几声。

80多岁高龄的市民赵仁杰喜欢唱歌、骑行、朗诵和冬泳,已经坚持冬泳近20年的他精神矍铄,步履稳健,思路清晰。在泳友中,他是本市一位资深且令人佩服的冬泳爱好者。“1988年的时候,我就开始游泳。”赵仁杰说,退休后他思考如何让人生变得更有意义,他想到了唱歌、游泳、骑行并坚持了下来。“现在的天气情况下,我能游近10分钟。”赵仁杰总结自己健身的感触时笑着说,“潇洒人生路,歌声留四方;单骑又冬泳,夕阳更辉煌。”

采访中,泳友们说,寒冬跳进水里对他们来说是一种对身体和意志力的双重考验。其实,他们也觉得冷,只是为了追求健康、快乐,大家有了自觉的意识和动力,把“冷”不视为冷,而视为“生活必需”“有意识冻一冻”“就是这个冷滋味”,也就无所畏惧了。

追求健康,冬泳“血管操”会让人“上瘾”

冬泳并不是人冬以后才开始游泳,而是从夏季开始游泳,再从秋泳过渡到冬泳。冬泳活动中流传一种叫“心血管体操”的说法。就是说人体血管在受到冷水刺激后,血管会突然收缩,从而增强血液流动的速度,使全身血流更加通畅。血管经常收缩,好比在做体操,一收一放使血管更富有弹性。

52岁的泳友王先生脸色红润,精神饱满。“以前,我身体不太好,‘三脂’高。通过游泳,整个人的精气神都改善了很多。往年我一般坚持到10月份就停了下来。今年在大家的鼓励下,我坚持把冬泳进行到底。”王先生说,冬泳能使全身上下内外受到刺激,同时给人以挑战自我的愉悦感,坚持时间久了,就会身体健康,头脑清醒,精气神十足。

泳友刘根增和妻子杨莉均是冬泳的受益者。刘根增说,前几年其生了一场重病,甚至有段时间不能言语,但通过坚持冬泳,如今恢复得比较好。采访中记者了解到,心脏病、高血压和脑血管疾病、糖尿病等患者及尚未发育完全的孩子不适合冬泳,处于感冒初期和中期的人不能冬泳,酒后严禁冬泳。

如今,市区饮马河、鹿鸣湖及灞陵河等处均有人坚持冬泳。每天7时前及午饭后是泳友们游泳的时间。我市冬泳爱好者队伍中,有一批“娘子军”。天寒地冻时节,她们同样坚持冬泳,挑战自我,游起泳来,丝毫不比男士们逊色。

那么,冬泳该注意哪些事项呢?采访多名泳友后,记者总结如下:冬泳前,一般要先做些准备运动,不能下水就扎猛子。冬泳时间长短应根据当时的气温、水温和身体状况灵活掌握,并非越久越好。通常来说,当水温小于14摄氏度时,一般人以“水温多少摄氏度水中游泳多少分钟”为宜,但不可一概而论。

贵在坚持,很多泳友能做到风雪无阻

冬泳既是个人运动,又是集体运动。近年来,随着我市河湖水系建设的日益完善,我市形成了“河畅、湖清、岸绿、景美”的水系格局。这也为冬泳爱好者创造了条件。大家游泳的地点从“二道河”“小天池”再到许昌市冬泳协会饮马河冬泳俱乐部等处,环境越来越好。

“一年四季我都坚持游泳,即使到了冬天也能够做到风雪无阻。”许昌市冬泳协会饮马河冬泳俱乐部泳友魏会民坚持冬泳20多年了。他说,冬泳会让人“上瘾”,一天不游,好似缺少点儿什么,浑身不舒服。“和大家在一起,每天都感到可开心!”魏会民笑着说。

许昌市冬泳协会成立于2007年,目前有会员600多人。协会成立之初,就提出了“我冬泳、我健康、我快乐”的口号。大家一年四季坚持游泳,既锻炼了身体,又增进了彼此之间的友情,陶冶了情操。闲暇时,除了一起冬泳外,大家还会一起唱歌、聚餐。近年来,在市委、市政府和省、市体育部门的大力支持下,我市先后开展了“庆元旦冬泳比赛”“首届河南省冬泳比赛”“环游芙蓉湖,争创健康城”等活动,众多冬泳爱好者参与其中,展示了健身者的风采。

“我坚持冬泳10多年了,也是我市水上志愿救生队队员。”泳友梁海州说,许昌的冬泳爱好者有很多,每年都会举办赛事交流活动。“冬泳,挑战的是意志力,冬泳爱好者能战胜寒冷。冬泳有益身心健康,贵在坚持,坚持就会从中受益!”

车辆、商铺拍卖公告

12月11日下午3时,我公司将在郾陵县合志实业有限公司三楼会议室拍卖以下资产:1.江淮瑞风、江淮S5、五菱宏光、东风等车辆;2.许昌市魏风路东源锦程西门南侧两层底商(毛坯)一套,面积约218平方米,无房产证,已备案。标的将于12月9日、10日在所在地公开展示。

我公司长年征集拍卖各类资产。

咨询电话:13733605555

工商监督电话:0374-3178755、7166446

河南天瑞拍卖有限公司

2020年12月4日

