

零下4℃! 三九天里的冬泳人

本报记者 赵明禄 文/图

俗话说,一九二九不出手,三九四九冰上走。

1月9日是三九的第一天。这一天,南阳最低气温零下4℃,许多市民都穿上了厚厚的冬装。凛冽寒风中,在市中心城区白河畔的冬泳基地,一群冬泳爱好者却不畏严寒,在冰水中劈波斩浪,享受冬泳的快乐。

“游泳运动让我收获了健康的身体、快乐的心情和许多志同道合的朋友,通过参加比赛还获得了许多荣誉。”1月9日,69岁的冬泳爱好者陈利自豪地说。



冬泳爱好者在游泳

“游泳能让人保持年轻”

1月9日15时,市中心城区白河畔冬泳基地,一群群白鹭掠过水面,轻盈飞翔;30多名冬泳爱好者一边做着下水前准备工作,一边愉快聊天,笑声分外响亮。

寒风中,游泳爱好者在短暂的热身运动后,陆续跳入白河,不断激起的水花驱散了冬日的严寒。冰冷的河水中,他们有的仰泳,有的蛙泳,有的蝶泳,有的自由泳,仿佛浪里白条,时而钻出水面,时而潜入水下,矫健的泳姿和不惧寒冷的精神吸引了众多游客为他们点赞。“每天有200多名冬泳爱好者在这里游泳锻炼。”南阳市冬泳协会会长刘治钧告诉记者。

在水中畅游20分钟的陈利上岸后,脸上洋溢着幸福的笑容。“年轻时喜欢游泳,2015年开始和老伴儿一起冬泳,连续8多年了,每天都游泳。游泳能让人保持年轻,对健康真的很有帮助。”陈利笑着说。2006年,他从工作岗位上退下来后,游泳便成了他最重要的锻炼

“冬泳让我浑身更有劲了”

“我的一个老同事把我‘拖’下水,让我爱上了游泳。这些年,我身上没病没痛,从未感冒发烧过!”今年65岁的安晋忠满面红光,他高兴地说:“冬泳让我吃饭更香了,精神更好了,浑身更有劲了。”

“开始只是狗刨式,游50米就上气不接下气。后来,跟着冬泳协会的泳友们,又学会了蛙泳、蝶泳等,游泳技术越来越高,游得也越来越远。现在我吃嘛嘛香,躺下就能睡着,参加游泳运动是我正确的选择。”安晋忠说,他2019年8月退休后,忽然之间觉得没事做,时间一下子多了起来,看到身边有些人整日闷在家里,结果郁结成病,就想着选个运动项目,让退休生活过得

方法,他经常和妻子徐长荣一起到白河游泳,还到全国各地参加游泳比赛并多次获奖。

“2006年8月5日,我们夫妻和来自五湖四海的游泳爱好者一起,在青海省循化撒拉族自治县波浪滩参加第二届中国·青海国际抢渡黄河极限挑战赛,这次比赛以海拔高、水流急、水温低、氧气稀薄吸引了国内外的众多挑战者。”陈利说,他们夫妻携手克服重重困难顺利完赛,是他们最自豪的事情。

“陈利不但喜欢游泳,还乐于助人,每次活动他都是最后一个离开,唯恐哪个泳友出现意外。因为好的人缘和组织协调能力,2016年至2022年,他连续两届被选为南阳市冬泳协会会长。”刘治钧说起陈利是赞不绝口,陈利经常组织冬泳爱好者切磋技艺,带领大家参加各种冬泳比赛,致力于推动南阳游泳运动的发展,让更多人了解游泳,爱上游泳,从游泳运动中获得健康。

丰富多彩。后来,他获悉老同事朱敏每天去白河游泳,生活过得充实又快乐,就跟着朱敏到白河游泳,还加入了南阳市冬泳协会。

“第一次冬泳,刚入水的时候,冰凉的感觉就像小刀子刺着皮肤,坚持游几个来回,就慢慢适应了,游得时间一长,感觉也不那么冷了。上岸后,赶紧跑几步,再使劲喊两嗓子,感觉倍儿爽。”说起自己第一次冬泳,安晋忠笑着说,做梦也想不到自己会冬泳,以前他和许多人一样,觉得冬泳很恐怖,尝试几次后发现,冬泳带来的快乐是常人体会不到的。他说:“游泳运动,让我浑身都充满活力,别人都说我比退休前看着还年轻!”

“冰水里畅游让我更快乐”

俗话说,冬练三九,夏练三伏。对于爱好户外运动的人来说,三九严寒时节正是锻炼的好时候。“游泳10分钟,换来一天的神清气爽,在冰冷的水里畅游,让我更快乐。”今年58岁的冬泳爱好者邱瑞静高兴地说。

“游泳对人的身体有很多好处,可以提高人的肺部功能,增强抵抗力和免疫力,还可以强健筋骨,对腰椎、颈椎都有好处。”说起游泳带来的好处,邱瑞静如数家珍。邱瑞静是卧龙区市场监督管理局的退休干部,因为腰椎有问题,经常疼得受不了,还经常浑身没劲,一到冬天就格外怕冷。2015年,她从报纸上了解到游泳能有效缓解腰椎、颈椎疾病时十分开心,就开始到白河游泳。游了一段时间后,她腰椎疼减轻了许多。2019年,她又和泳友们一起冬泳。8年多的游泳,彻底改变了她的生活。如今,她腰疼的毛病消失了,整天活力满满,再也不怕冷了,体质也比许多同龄人好许多。她自豪地说:“长期坚持冬泳,可以延缓身体衰老,我现在的精气神儿比许多年轻人还好。”

与邱瑞静一样从游泳中得到快乐的人还有很多。66岁的李跃进从2023年5月1日开始游泳,几乎没有停止过。对他来说,游泳已成为每天必须保持的一种运动习惯,不论多忙,他都要去河里畅游,不游就会浑身难受。1月9日,李跃进在水里游了8分钟就上岸了,浑身上下红通通的他,看起来精神抖擞。“冬天下水就是凭借勇气和毅力,只要前面一分钟坚持住,后面就特爽,游泳后全身热乎乎的。”李跃进说,“冬泳带给我无穷的乐趣,我一定要把这个好习惯保持下去。”

“退休后就要找准自己的爱好,选择一种运动坚持下去!”刘治钧说,冬泳是一项有益的体育运动,能提高身体免疫力和抗寒能力,但是要科学冬泳,欢迎更多的人加入到冬泳运动中来。③6