

# 万州

## 六百「泳士」畅游平湖



蓝天碧水,煞是诱人。近日下午3点半,由万州区冬泳协会主办的2020立冬誓师大会在万州南门口广场举行。当天,万州民间15个游泳队伍600余名游泳爱好者齐聚活动现场,他们一同在波光粼粼的平湖里劈波斩浪,共享冬泳带来的健康快乐。

据了解,此次活动是为了深入推动全区全民健身运动发展,增强全民身体素质,促进群众体育事业发展,充分展示“万州冬泳”的风采。活动起点为南门口广场,终点为和平广场,全程约800米。

“万州开展冬泳运动有得天独厚的优势,特别是每年秋天蓄水到175米,是万州泳友们最幸福的时候,是一年中游泳的最好季节。”万州区冬泳协会负责人告诉记者,万州冬泳立冬誓师大会活动连续举办了多年,已经成为万州游泳爱好者每年都积极参与的品牌活动。活动不设置任何奖项,不排名次,是一次单纯的全民参与的冬泳健身活动。这次活动,年龄最大的

参与者已经年过八旬,最小的不到二十岁。

记者在现场看到,冬日暖阳挥洒平湖,江边锣鼓喧天,热闹非凡。随着出发令响,万州的青龙游泳队等15个民间游泳队伍、600余名冬泳爱好者,排着整齐的方队依次在南门口入水。他们喊着高亢嘹亮的口号,劈波斩浪,奋力向和平广场处的江边游去。此时,耀眼的冬泳大旗在江面上迎风招展,岸边观看者人山人海,他们被万州冬泳健儿的风采所吸引,为冬泳健儿们呐喊助威。

今年82岁的万州冬泳爱好者宋光才,参与了多次冬泳活动。“游泳我已经坚持了60多年,冬泳也坚持了10余年,我健康的体魄都是游泳练就的。”在采访中,宋光才告诉记者,他平时连感冒都很少得,并且还没有老人常见的风湿、关节炎等病痛,这些都是游泳带来的好处,所以会一直坚持游下去,让身体越来越硬朗。

“坚持冬泳不但能增强心血管功



能和人体的抗寒能力,而且有利于人体的微循环,提高人体对疾病的抵抗力。但要提醒大家的是,并不是所有人都适合冬泳,应根据自身情况量身定制冬泳计划。”万州区游泳协会的负责人提醒市民,冬泳一定要循序渐进,下水之前一定要做好热身活动,游完泳上岸以后也要做适当的运动。同时,冬泳的时间不宜过长,另外游泳必须结伴而行,不要单独下水。

