



横渡长江的 达城冬泳爱好者

□本报记者 罗烽烈

冬天的州河边寒风凛冽，让人瑟瑟发抖，但达城却有一群冬泳爱好者坚持与河水亲密接触——迎着寒风，他们深深地吸一口气，伸伸双臂，搓搓手心，捧一把冰冷的河水，用力拍打身上的皮肤，气运丹田大喝几声，激醒身体里的血液，然后趁着血管不断收缩、扩张，鱼跃或疾步跨进冰冷刺骨的河水中……

据了解，不久前，达州市冬泳协会还从这群爱好者中挑选出6男2女组成参赛队伍，参加了12月7日在重庆（万州）举行的2014冬季横渡长江邀请赛，展现了“巴人风采”。

A 每周都在河里开Party

近日下午4时许，记者来到这群冬泳爱好者身边，他们正聚集在达城北外石龙溪附近的州河边，只见他们在寒风中脱去厚厚的外衣，身着薄薄的泳衣泳裤，站在岸边做冬泳前的热身运动。“好冷哟！”周围帮着抱衣服的“粉丝”们都以敬佩的目光注视着他们的一举一动。

不一会儿，大家就开始一个个或鱼跃而入或疾步跨进冰冷的河水中。63岁的老人刘兴林

也不甘落后，他很快跟上同伴的节奏，跳进冰冷的河水中，时而蛙泳，时而仰泳，尽情享受冬泳的快乐。由于天气寒冷，大家本着锻炼身体目的，在水里只游了大约20分钟。

记者观察发现，这群冬泳爱好者都有一个共同的特征——开朗乐观。刘兴林老人说，在不知不觉中，冬泳已经成了他生活的一部分，与金钱无关，与烦恼无关，但关乎健康。他从1968年就开始冬泳，每天只要有机会就会到河

里游一会儿，感觉挺好。有时候，天气冷极了，上岸的时候头发上还会挂着冰呢。

据了解，达城有三四百人每年坚持冬泳，年龄最大的有70多岁，最小的只有十几岁，是一名学生，更多的是四十岁左右的中年人。随着大家对这项运动的热爱，人数每年都在增加。这群冬泳爱好者每周都会去河里开Party，冬泳带给他们的不仅仅是健康的体魄，还有积极向上、勇往直前的心态。

B 冬泳让“三高”不高了

冬泳爱好者王卫华告诉记者，虽然他已经四十多岁了，但在冬泳队伍里还只能算是一名“新兵”。2012年9月，一个偶然的机会，王卫华和朋友在一起游泳时，朋友告诉他达城有一批人喜欢冬泳，并向他介绍了冬泳对身体的好处，随后，他抵挡不住冬泳的诱惑，便查找了一些资料学习如何科学冬泳。刚开始，他打算游到11月底，天气转凉后就“收手”，游到11月底时，看到朋友们还在继续游，于是决定坚持游到12月底。就在“再坚持一下”的心态下，他游到了腊月底，游过了三九寒天。2013年正月初一，他还和朋友一起去州河里，用游泳的方式迎接新年的到来。王卫华说，坚持了一个冬天之后，他感觉身体的抗寒能力提高了不少，从此他便迷上了冬泳，并一直坚持到现在。

“冬泳是所有运动项目里为数不多能令血管快速收缩、加快血液流通的运动，我喜爱冬泳正是因为冬泳的与众不同。”网名“雪糕”的冬泳爱

好者告诉记者，他从1982年参加工作时就开始冬泳，已经坚持冬泳30多年了，可以说是达城冬泳队伍里的“老兵”，他非常喜欢那种血管从收缩到扩张的轻松，那是一种非常奇妙的享受。

“雪糕”说，这30多年来，不管天气多么寒冷，他都会坚持冬泳，因此达城许多冬泳爱好者都认识他。在冬泳队伍里，他除了技术较好外，经验也是较丰富的，每次去冬泳，他都会给新队员讲技巧，并义务负责队员们安全。如果遇到队员腿抽筋或体力不支，他都会马上游过去帮忙救助。

以前，“雪糕”一直知道冬泳能锻炼身体，提高身体的抗寒能力以及能帮助缓解心理压力，但最让他感到“稀奇”的是，冬泳竟然还能治病。前两年，他有个朋友去医院检查发现有“三高”（高血压、高血脂、高血糖），随后朋友就跟着他参加了冬泳锻炼，一个冬天下来，朋友再去医院检查时发现，自己再也不是“三高”人员了，血压、血脂、血糖等各项指标都恢复了正常。

专家

冬泳对身体素质要求较高

据专家介绍，冬泳可以改善全身血管的缩舒功能，人体接受强冷刺激后，能促进身体内分泌，通过神经系统立即反映到脑下垂体、肾上腺、甲状腺、性腺等腺体，促进甲状腺素分泌量增加，睾酮的含量也有增加，对人体免疫功能有好处。冬泳还可以使骨质和机体免疫功能大大增强，增大肺活量，增强呼吸功能，加强肠道的蠕动，对暖气、胃肠胀气、食欲不振和便秘等都有缓解作用。还能增强肾脏和分泌系统的机能，收到美体和美容等效果。但同时专家说道，虽然冬泳对人体有很多好处，可一定要科学冬泳，并不是所有的人都适宜，患有高血压、心脏病、癫痫等严重疾病的人，不适宜冬泳。

因此，专家提醒，冬泳对身体素质要求较高，危险性也比一般运动更大，如要尝试冬泳健身，需在夏秋季就做好准备，循序渐进，最好不要独自冬泳。

C “女将”带“病”完成比赛

网名“一笛风”的冬泳爱好者告诉记者，坚持冬泳除了提高身体素质外，还是一个挑战自我的过程。一个人从不敢冬泳到参加冬泳，是一个挑战自我的过程；从游十分钟到坚持游一小时，从能游200米到能游2000米，更是一个挑战自我的过程。

不久前，当市冬泳协会受邀前往万州参加12月7日举行的2014重庆（万州）冬季横渡长江邀请赛后，因为长江横跨较长，对万州的天气也不太了解，大家心里都没底。后来，他们从队伍里挑选出水性和耐力都较好的6男2女组成了参赛队伍，之后他们不仅在州河里训练，还跑到宣汉洋烈去训练，以适应各种天气河水的情况。经过不断训练，原本最多游几百米远的，经不断挑战自我，战胜自我，慢慢地也能在洋烈河里游两三个来回了。

“一笛风”说，参加横渡长江邀请赛时，虽然达州队的队员们未取得较好的成绩，但是所有人都完成了比赛，战胜了横跨2000多米的长江，展现了达州“巴人风采”。

参加此次比赛的女冬泳爱好者李虹雨说，12月7日参加横渡长江邀请赛时，她正好碰到女人的“特殊情况”，面对从未游过的长江，她也没有退缩。游到中途时，她已是体力不支，但她仍咬牙坚

持，带“病”浸泡在冰冷的江水里，奋力游了80多分钟，最终完成了比赛。

同时，有女冬泳爱好者告诉记者，冬泳对女人还有一个“特别”的好处，那就是在冬天也能保持苗条的身材。

