

我的冬运故事 (一)

开栏语:

减肥、减肥、再减肥,减肥是爱美人士们永恒的话题,冬天再不减肥,夏天只有徒伤悲了。冬季运动对人的身体大有裨益,不仅可以避免脂肪囤积同时快速消耗大量热量,还能使抗寒能力比一般人增强8-10倍。冬季健身的过程中,由于血液中抵抗疾病的抗体增多,身体对疾病的抵抗能力也会增强。此外,室外冬季锻炼还可以加快血液循环,增加大脑氧气的供应量,对于消除大脑长期工作带来的疲劳,增强记忆力,提高学习效率,都有积极的作用。冬季健身有这么多的好处,你还有什么理由不动起来呢?本报即日起开辟《我的冬运故事》专题,用本市职工坚持冬运的例子,手把手教你冬天动起来。

冬泳

跟水较劲 体验快感

□本报记者 陈曦/文 陈艺/摄



个人资料: 周立山,北京海洋馆职工,54岁,坚持冬泳30年



“不游泳,这一天都觉得难受,干什么都没有精神。”早晨八点,北京展览馆北面的皇帝船码头岸边,正准备下水的冬泳爱好者周立山如是说。此时,在他的身后,远处的水面早已结了冰,而近处的水面则被人为凿开,成了他和众多冬泳爱好者的“乐园”。

作、生活的安排,选择合适的时间前来。

“虽然我冬泳20多年了,可是下水之前也犯怵。”周立山此语一出,记者也吃了一惊。他连忙解释说,“这水温度低啊,像今天这水,也就2度多,谁进去都会觉得凉。可是真的跳进去,脑子就根本想不了别的,就是往前冲,坚持就是胜利。”

20年经验下水也犯怵

周立山早年在位于黄寺附近的北京广播器材厂上班,那时候,他每天骑自行车到单位,都要经过二环路的44路公交车站。“那车站后面有一段明河,冬天看到好多人在那冬泳,就觉得特别有意思。而且一想既能锻炼身体,还能锻炼意志自己就决定开始练冬泳。”周立山说。

“冬泳的时间、距离,一定要根据自己的身体状况来,不能过量,安全第一。”说到这里,周立山表情变得非常认真。“您看,搞体育的,很多人身上都有伤,那都是训练过量了。我们冬泳,体温骤冷骤热,心脏、血管收缩大,如果逞能,游的时间过长,身体受不了,甚至会引发死亡。”

“像夏天我一次能游3000多米,可是冬天游泳,我一般就游2分钟,50、60米。其实,如果坚持还可以再游,但是上岸后不好缓过来。哆哆嗦嗦半天穿不上衣服,那就没必要了。”周立山说,“高调做事,低调做人,我觉得是最好的。”

周立山现在所在的冬泳队,大概有35人左右。“我们这些人,各行各业的都有。那边那位是交管局的,那位是供电局的,那位胖哥是银行的……我们都是游泳认识的。”周立山如数家珍地介绍道。

该队队长芮士明告诉记者,跟动辄百人的颐和园冬泳队等队伍相比,他们这支队伍很“小型”。队员们并不是严格按照时间节点来活动,而是根据自己工

不会轻言放弃

很多人参加冬泳是奔着治病来的。在周立山的队友中,50多

岁的福姐,家族都有胃寒的毛病,严重时疼痛难忍,而现在她因为冬泳,已经很久没有发病了。队长芮士明介绍说,自己以前有三高,而且体重180多斤,因为冬泳,现在病情已经缓解,体重也减到了150斤。

与他们不同,周立山感受到的是冬泳的“综合功效”。“我觉得冬泳好,游完泳,我人精神了,吃饭也香了。跟水较劲的时候,有一种快感,而且工作中的烦心事,也全忘了。冬泳还能增进人情味,现在人们都住上楼了,人情味很淡,但是我们游冬泳的人,没有利益冲突,大家来这里都是一个目的,就是健身,我们大家在这里都很放松。”

此外,通过冬泳周立山还锻炼了胆量。周立山介绍说,有一年,10月31日下大雪,那天晚上,他正好上夜班,第二天早起,天还黑着,他就跑去游泳

了。“想练练胆量。当时还真没觉得有什么可怕的,因为天天游泳,觉得水有亲和力,觉得那是我生命中的一分子。”

喜欢冬泳、喜欢游泳的周立山甚至还跟家人开玩笑说,等以后自己死了,一定把骨灰撒在水里。

官厅水库、十三陵水库、密云水库……这些年,北京甚至是周边地区有水的地方,周立山都游过。“虽然现在大部分的湖泊、水库都禁止游泳,可我们也养成了习惯,不仅不影响人家正常的运营,还做点力所能及的好事。像在这个码头,经常走船,每年5月份的时候,水草长上来,如果搅着船桨,很危险,我们就自觉地帮着清理清理水草。潜到水底,把水草在两个胳膊一缠,往上一游就拔下来了,也挺有意思。”

“冬泳,我打算一直游下去,不会轻易放弃。”周立山说。

【小贴士】

新人加入冬泳 应从夏季开游

“加入我们冬泳队吧。”面对周立山热情的邀请,从未在冬天下过水的记者皱起了眉头,直感叹:迈出冬泳第一步确实是个难题。采访中,记者也求教了几位冬泳队队员,他们给出的答案无一例外都是:“从夏天开始游”。

“从夏天开始,一直不断地游。最关键的时候就是过了十一,原来水温是20多度,后来就变成12、13度。温度慢慢降低,就要不断适应。刮大风的时候要来,这是最要紧的时候,要坚持住。”芮士明告诉记者。

装备方面,周立山则提示说,泳衣、拖鞋、热水这些都是必备的。冬天,脚直接踩地上凉,不卫生,也不方便,最好带一双拖鞋,而且要结实、防滑的。因为此前他们经常遇到这样的问题,冬泳完上岸后,拖鞋底被黏在地上了,使劲一拔,鞋坏了。而热水,则是最为重要的物品。“游完泳上岸后,可以浇洗手和脚,能帮助我们快速恢复。”

“这水我们一般都装在矿泉水瓶子里,放在家里暖气上烤一宿,第二天带来用。”他透露说。

“有的人爱戴手套,有时候也挺管用。”周立山说,前几天,游泳的时候就有一块冰从他的下巴旁边飘过,吓了他一跳。如果这块冰划到他脸上或者身上都不堪设想。“冬天的水里经常会有一些冰碴子,跟刀子似的。因为身体冷,即便在水里被冰划伤了,也感觉不到。但是如果戴着手套,提前看到了就可以用手拨开。”

“这也是体现我们冬泳人团队精神的时候,大多数情况下,我们游泳的时候,一部分人还会在岸上看着,提醒你有没有异常,或者有人提前就把冰都清理干净了。”周立山说。

北京冬泳推荐地点

- 1、滨角园码头: 罗道庄冬泳队基地。
- 2、门头沟水闸: 石景山、门头沟冬泳队游泳基地。
- 3、清华大学西湖游泳池: 会员制,一冬天100元,不对外开放。
- 4、颐和园南如意门。
- 5、北京湾: 文慧桥东南角。
- 6、皇帝船码头: 北辰后湖。
- 7、玉渊潭公园: 东湖。
- 8、什刹海前海。
- 9、麦钟桥。
- 10、东南二环护城河: 龙潭湖公园东南门。
- 11、东小口森林公园。

- 12、房山: 马刨泉。
  - 13、长辛店: 大宁水库。
  - 14、十三陵水库的东北角大闸旁边。
  - 15、长辛店云岗的青龙湖。
  - 16、什刹海的前海。
  - 17、学知桥的小月河。
  - 18、延庆: 莲花湖。
  - 19、怀柔雁栖湖: 怀柔城北10公里。
- (根据网络整理)