



水中冰冰冷 池边亲情热

“泳池里的欢乐”冬泳活动参加者踊跃

一群七八十岁的老者，只穿一条薄薄的泳裤，在 10℃的天气里，在露天泳池一跃入水，游上四五个来回，每个人都红光满面、精神矍铄。上岸后，关于冬泳健身的好处，大伙你一言、我一句说开去……

上周六，由本报体育部和首届市民运动会组委会新闻宣传部主办，嘉定区体育局、冬泳协会承办，沈坚强游泳俱乐部协办的“泳池里的欢乐”冬泳亲情场在嘉定体育馆游泳池举行，活动受到了嘉定区一批冬泳爱好者的欢迎。天气是冷的，冬泳人的心是热的。

46年坚持不懈

79 岁的吴湘是嘉定区最早的一批冬泳爱好者。接触冬泳的时间，要追溯到 1966 年的冬天。身处特殊年代，吴湘整日郁郁寡欢，他是一名游泳爱好者，有一天和朋友闲聊时得知，外国人冬天也游泳。“我们也试试看。”就这样，在朋友的提议下，一个冬日的下午，五六个人脱了衣服，在嘉定游泳池里体验了番刺激的感觉。“顿时，我觉得自己解脱了。”吴湘回忆道。

一游，就是 46 年。他也见证了嘉定冬泳队伍的发展壮大，见证了嘉定游泳池的改造变身。“最艰苦的时候，淋浴房就是用几块木板简易搭出来的，游完泳上来淋浴，几乎是伴随着寒风，身上的水珠都快结冰了。”

因为冬泳，吴湘的老年生活不孤独。常常随冬泳协会到外地去比赛。最令他自豪的是参加哈尔滨国际冬泳邀请赛，“在结冰的松花江上是可以开汽车的！”吴湘说，白天的户外温度只有-10℃，水温则在 0℃左右，工作人员将松花江上的冰敲破后，他跟随国际冬泳好手跳入松花江。“冬泳的感觉，一个字，爽！”

53岁是“小字辈”

53 岁的李军民，在嘉定冬泳爱好者中，算是“小字辈”了，但实际上，他也有近 15 年的冬泳泳龄。李军民练冬泳全家人都支持。每天早晨，妻子刘娣买菜回来，去看老李游泳，回家后给他端上一杯热乎乎的姜茶。“我不会游泳，但看他游泳，我自己都觉得很健康。”刘娣说。

其实，老李游泳也曾让刘娣担

心过。“他下雪天也去冬泳。有一次回家，我给他洗衣服时才发现，他的棉毛裤上都是血渍。”刘娣说，由于天气干燥，皮肤在裤子上磨破了。不过，刘娣还是支持他冬泳，10 多年前，他曾经被查出患有高血压，而现在，他早就和高血压说“拜拜”了。

这一次的“泳池里的欢乐”，刘娣和女儿带来了尚在襁褓中的外孙女，“看外公游得好不好。”刘娣对着外孙女说道，“希望将来，小辈能学习老李的健身观念，经常去游泳。”

首次看长辈冬泳

本次活动主打“亲情”牌，提倡让子女过来给长辈鼓掌加油递衣服。

不少子女还真是第一次亲临现场见长辈冬泳。只见人水前，大家赤着膊做各种准备活动。有的用双手自上而下擦遍全身，做按摩；有的做俯卧撑二三十下，再压压腿；有的背靠墙，撞击数十下，还有的甩甩手臂、拍打胸脯，不断大声吼叫，好让身子发热。每一次冬泳活动，都成了冬泳人的养生聚会，分享自己的养生心得。他们中，年纪最大的是 85 岁的陆凤奎，耳聪目明，同比他小二

■ 本市有 1100 多人常年坚持冬泳

本报记者 周国强 摄



■ 嘉定冬泳爱好者在“泳池里的欢乐”活动中劈波斩浪 本报记者 张龙 摄

三十岁的冬泳爱好者在一起，硬朗的身子骨一点不比他们差。

这一次活动结束后，每个人的脸上，都洋溢着比以往更灿烂的笑容。冬泳，有人观摩了、有人加油了、有人推广了，是好事。大家都跷起大拇指，纷纷赞叹。

嘉定区游泳协会主席沈坚强说：“由于冬泳存在风险，因此每年冬泳活动都由嘉定冬泳协会统一组织，时间为每天早晨 6 点到 7 点半，有救生员监管。当然，我们更欢迎子女们多来看看，给长辈送上一份关爱。” 本报记者 陶邢莹

打造 30 分钟体育生活圈

嘉定区市民健康指数居全市首位

“冬泳是嘉定区传统特色体育品牌，我们主张将老百姓喜爱的传统体育项目融入到生活中去。”“泳池里的欢乐”冬泳亲情场活动，嘉定区副区长李原亲临现场。“今天来参加冬泳的爱好者中，有耄耋之年的老人，说明健康锻炼的意识早已融入生活。”

上海冬泳协会设在嘉定区，这里被誉为上海冬泳的“总部”。目前，上海常年坚持冬泳爱好者有 1100 多人，其中 200 多人来自嘉定区。他们中最年长的老人 85 岁，最小的 21 岁。

1978 年起，嘉定的冬泳形成规模，冬泳协会参与组织爱好者到游泳池里冬泳，减少了安全隐患。嘉定区体育局局长杨阳介绍，多年来，嘉定游泳没出过一例安全事故。“现在，冬泳的场馆都是免费对爱好者开放，泳池边还配备两个专门的救生员。”如今，嘉定区的冬泳在长三角地区已经小有名

气。不仅每年自己举办比赛，举行表彰活动，还时常组织冬泳爱好者到外地参赛、表演。

嘉定区不仅冬泳是特色，许多群体活动都走在各区县前列。今年 5 月，嘉定区体育中心内的体质测定与运动健身指导站向市民开放，像这样的指导站，全国只有 6 个，上海独一处。指导站内，运动能力测试仪、骨密度测试仪等高精尖设备摆放整齐，半年时间为上万市民服务过。“嘉定区的全民健身在从自由健身方式向科学健身转型，与世界接轨。”杨阳局长介绍，指导站成立后，根据测定结果，给老百姓提供专业的指导意见。缺啥补啥，健身可以做到科学有效，有的放矢。糖尿病是常见病，影响患者生活质量。“嘉定区进行运动干预 4 年来，收效颇丰。我们 80% 以上患者，在接受运动干预后，血糖、血糖指标明显好转。”

目前，嘉定区还在积极打造 30 分钟体育生活圈，老百姓出了家门，30 分钟可以抵达想去的运动场所，为市民健康运动提供更多便利条件。

嘉定群众体育有传统，有基础。去年市民体质监测，嘉定区在上海荣登榜首，是最健康的一群上海人。今年的市民运动会上，嘉定区的参与人数、承办项目都在各区县中名列前茅。“健康指数是幸福指数的一个重要组成部分，嘉定老百姓的健康指数有很大提升。人人运动、健康嘉定，成了一句实实在在的口号。”李原副区长介绍，嘉定已经营造了良好的体育氛围，政府正在推动群众性社团、协会的建立，让他们在全民健身上发挥更大作用。“我们的硬件上去了，有很多好的运动服务场所。接下来，软件也要跟上去，建立一个全民健身的网络体系。”

本报记者 钟喆

沈坚强游泳俱乐部越办越红火

让更多的孩子学会游泳

本报讯（记者 陶邢莹）上周末，“泳池里的欢乐”第三期活动圆满结束，浓浓亲情在泳池里传递，令上海市游泳协会副秘书长沈坚强很欣慰，“但愿越来越多的市民能学会游泳，通过游泳强身健体。”

市民运动会开幕之前，沈坚强有很多担忧，比如，由于游泳存在风险，有家长因噎废食，不敢送孩子游泳。再比如，冬泳群体以老年人为主，子女很少关爱老年人的体育锻炼。基于此，“泳池里的欢乐”系列活动呼之欲出。前两期活动，在暑假进行，旨在教会孩子游泳、号召家长陪孩子一起游泳，分别在嘉定区和静安区的沈坚强游泳俱乐部举行。而这一期，主打的是“冬泳亲情牌”，倡导年轻人继承父辈们的健身热情，关爱老年人身心健康。三期活动参与人数达到近 300 人。

自退役后，沈坚强一直想着为上海游泳做些事。2005 年，嘉定区第一所室内游泳馆由沈坚强接手管理后，嘉定区的游泳人群越发壮大。随后的短短 4 年里，沈坚强游泳俱乐部在嘉定区又接手管理了 3 家游泳馆。为了让更多孩子能学会游泳，沈坚强同嘉定区、静安区合作，将游泳课列入教学大纲，他还自己派车去各所学校接送孩子。“冬泳亲情场”结束后，沈坚强高兴地告诉记者，“新学期开始后，嘉定区共有 17 所幼儿园、6 所中小学在我们这里开设了游泳课。而静安区一师附小的游泳课，在武宁路的俱乐部也越来越受家长和孩子们的欢迎了。”