

“我们的快乐别人不懂!”

第20届全国冬泳锦标赛在沪开幕

虽说中城近期天气渐凉,但生活在南方,也许很难体会到冬泳的乐趣……昨天,来自全国19个省市的1500余名冬泳爱好者齐聚上海,参加“天安人寿杯”第20届全国冬泳锦标赛。“上海的天气相比北方要暖和多了,那就更没有理由不坚持下水扑腾了!”泳池边,不少冬泳爱好者现身说法。

七旬老翁似小伙

来自绍兴的张国湘,是当地医院的退休副院长。身着T恤衫、脚踏运动鞋,时不时大吼一声“加油”,站在泳池边的张国湘,神采奕奕。问他的年龄,张老伯笑着回答:“今年71岁,身体可比小伙子还棒!”

张老伯爱游泳,更爱冬泳。“我年轻时就是镇上的游泳好手,漓渚江游个来回都没问题。”张老伯说,“站在医生的角度,冬泳的好处比游泳更多,冰冷河水里富含多种负氧离子和微量元素,长期坚持对提升免疫系统有奇效,我现在几乎不感冒。”

张老伯告诉记者,“有个经常找我看病的病人,一来二去就认识了,他经常伏案工作,落下了严重关节炎,一到阴冷天就钻心疼。”医者父母心,张老伯给他推荐了冬泳。“河水透心凉,但可以活络血液,只要坚持下来,对身体绝对有好处。那人坚持了两年,不仅关节炎好了,整个人都变得活力十足。”“你看看今天的场面,都是我

们中老年人,现在很多小青年看到三四摄氏度的水温,就打退堂鼓,身子骨反倒不如我,冬泳最考验一个人的毅力。”张老伯说。

冬泳切勿性子急

40岁的胡戈锐是湖南的一名中学教师。平时每天下了班,去资江游上一圈,是他雷打不动的活动。

“冬泳可以锻炼全身肌肉,可是难度比游泳高很多。”老胡说,“冬天的资江水冷得透彻刺骨,刚下水就让人感到全身血液好像凝固了。”在老胡看来,冬泳需要科学分配体能,他每次下水前都会设立一个目标。“冬泳需要的是坚持,切忌不能一口气吃成胖子。初期目标可以定小一些,游到500米就折返,下次再慢慢增加距离,这样才能适应。”

长期冬泳让老胡认识了一群“冬泳搭子”,一起畅游资江,生活中也成为很好的朋友。“大冬天岸上的人看到我们光着膀子冬泳,都喊傻子。”别人不理解冬泳,老胡却总爱用一句话回应:“别人笑我太痴癫,我笑他人看不穿。”

女将岁月不留痕

昨天的泳池边,还有不少女将。在候场准备室里,来自黑龙江的孙福珍让记者猜她的年纪。孙阿姨头发乌黑、皮肤红润、体态轻盈,看上去不超过40岁,谁料真实年龄竟是52岁。



全国冬泳爱好者齐聚上海东方体育中心

本报记者 周国强 摄

“冬泳不但健身,还可以养颜。”孙女士解释:“冬泳时,全身微细血管受冷水刺激,收放更加顺畅,肌肤也显得更加饱满,皱纹也少了。所以你看,一般冬泳的人气色都非常好,看上去都比实际年龄小上个十多岁。”

孙福珍家住牡丹江边上,空闲时,约上小妹妹一起在牡丹江里畅游是她最大的爱好。

据记者了解,拿举办此次冬泳比赛的东方体育中心来说,自2011年建成使用后,月亮湾跳水池已连续3年向冬泳爱好者开放。今年的冬泳开放已经于10月21

日启动,并将持续至明年5月15日。除此之外,东方体育中心还将成立自己的冬泳俱乐部。

实习生 沈佳灵 本报记者 许明

相关链接

谁不适合冬泳

16岁以下少年和70岁以上老人由于身体状况特殊,不适合冬泳;患有较为严重的心脏病、高血压、肝炎、肾炎、胃溃疡等疾病的人,不宜进行冬泳运动。在身体不适应的情况下,冬泳也许会加重病情。

体彩公告

排列3第13299期		
中奖号码:	0 8 7	
直选	5016注	1000元
组选6	12418注	166元
排列5第13299期		
中奖号码:	0 8 7 6 6	
直选	15注	100000元
超级大乐透第13128期		
中奖号码:	11 13 27 33 35 + 01 02	
一等奖	10注	5214305元
二等奖	150注	12000元
三等奖	209注	6000元
四等奖	986注	3000元
五等奖	19850注	600元
一等奖基金积累数:	113183371.26元	

订 2014全年 送 好礼!

新民晚报

2011年获国家工商总局认定“中国驰名商标”

★ 订阅价格:
360元/年 国内邮发代号 3-5 (全市各邮政支局均可订阅)

★ 礼品发放时间:
2013年10月15日至2013年12月31日

★ 礼品领取方式:
礼品领取方式:凭《新民晚报》全年订阅收据至全市各邮政支局发行部门领取礼品。

★ 领取时间:
9:00—16:00 (含双休日)

★ 订阅全年《新民晚报》还可获赠价值300元祝福语广告一次:
免费祝福语:每周一刊登,祝福语内容限3行,6号字体不超过39个字(含标点符号),超出部分按每行50元收取费用(刊例价格100元/行,每行13字,不足一行以一行计费)。凭有效订阅凭证及身份证提前两周时间,至延安中路839号一楼108室《新民晚报》广告部办理。
刊登祝福语有效时间:2014年1月1日至2014年12月31日

邮政咨询热线: 11185 本报咨询热线: 62474929

新民读者俱乐部:
加入新民晚报读者俱乐部,
更多精彩活动等你来参与!

新民读者俱乐部微博:
<http://weibo.com/u/3047467273>

新民读者俱乐部微信:

超能植萃低泡洗衣液一瓶(748克)
和 超能内衣专用皂二块(162克*2)

此活动仅限上海地区订户 本活动解释权归新民晚报社所有