

“冻得伸手还是握拳自己都不知道了” 池子结冰了用棍子敲开也要游 杭州有群爱冬泳的快乐老“游条”

本版撰稿 记者 殷佩琴 摄影 方晟

这个季节的杭州，没有太阳时的气温大概连10℃都不到，要是再下一场雨并伴有风，那种南方特有的冷真是冻到骨头里。当人们用羽绒服、厚毛线帽子、大围巾把自己裹得严严实实的时候，却有那么一批只穿泳衣或泳裤的老“游”条，每天坚持在水温只有三四摄氏度的室外泳池里游上几个来回。

年纪最大的79岁，年轻点的四五十岁，他们都是杭州市冬泳协会的会员，城东公园室外泳池是冬泳协会的训练基地，每天早晨6点左右，会员们便陆续来到游泳池训练，下水前各种“吼！呵！哈！”给自己壮胆，一头扎进冷水里畅游几个来回，等全身发红了上岸洗澡……老人们的身体都硬朗得很，笑容也很阳光，大家都说：“冬泳已经成为我们生活的一部分，离不开戒不掉啦！”

冰把皮拉破了都没感觉

“哈哈，别说你们没游过冬泳的，像我们这样天天游的，每天一到这里，也要做个思想斗争，第一反应都是真当不想下水啦，可等到游完上岸，满脑子想的都是，明天我还要来！”说话的是已经73岁的黄星霞黄奶奶，参加冬泳有48年了，是杭州冬泳圈子里绝对的老“游”条。一旁的朋友爆料，黄奶奶除了生孩子那段时间，就没断过冬泳，“我们是雨雪无阻的，今年杭州的冬天还不算冷，前几年下很大的雪，照样游的。池面如果结冰了就用棍子敲敲开，弄出一条泳道来游。”黄奶奶说。

杭州冬泳协会副会长兼秘书长吕文宗也是杭州城里最早参与冬泳的人之一，在他的印象中，七八摄氏度的水温下水，全身像被针刺一样难受，一旦水温再低，到了4℃，人就完全麻木没感觉了，“在水里伸手还是握拳自己都不知道的，有时候皮肉开了口子都没感觉。”

冬泳是一项特别考验人意志力的运动，没几分毅力还真坚持不下来，吕会长说，现在杭州冬泳爱好者里，年纪大的偏多，冬泳确实能改善一些身体状况，有的连轻微关节炎都好了，另外老年人空闲时间也多。

五十多年前杭州就有了冬泳

现在的城东公园游泳池就是这群冬泳爱好者的根据地。杭州冬泳协会的会员大多数都在这里活动。其实，早在五十多年前，杭州天水游泳池（即现杭州游泳健身中心）就已经在冬天开放室外泳池了。也就是那时开始，开启了杭州冬泳的潮流。

杭州市冬泳协会早在1985年就成立了，现在已经发展成一支千人队伍。“杭州冬泳协会的历史在全国来说都算是久远的。”吕会长自豪地说，“大家可以去看看我们的网站，全国类的大奖就有很多，这10多年来，杭州的冬泳活动很多，像元旦的西湖冬季铁人三项赛、雷打不动的大年初二的西湖冬泳表演赛等等。”

都说夏天游泳练距离，冬天游泳练耐力，吕会长说，冬泳协会不会特意去招募会员，只要爱好冬泳想尝试这一运动的都可以入会，如果身边还没朋友，不妨到城东公园的游泳池去看看，每天上午5:45至7:45，下午3:30至5:30，春节不休息。

① 早晨起来后 就可以游吗？

杭州市冬泳协会常年训练的时间分为早晨和下午两个时段。一般情况下，建议早晨冬泳要在起床后运动半个小时再进行，正式下水前最好在岸边做足准备活动。有的人喜欢直接下水游，有的则会先用池水把身体拍打湿再游，这个视个人情况而定。

② 该游多长时间？

冬泳和夏天游泳不一样，由于是在低温的池水中进行，对身体适应要求不同，资深冬泳老选手给每个冬泳菜鸟说得最多的一句话就是“千万不要盲目攀比速度和距离”。冬泳要按照自己的身体状况进行，14℃水温一般可游泳14分钟，以后水温每降低1℃相应同步减少冬泳的时间1分钟。黄星霞说，下水游一会儿，感觉到全身发热了就要上岸，要是等身体再凉了上岸就过头了，管自己游，不要和人家比。

冬泳有5个问题 要搞明白



③ 什么病人 不能游？

现在爱好冬泳的以老年人居多，吕文宗一再强调，虽然冬泳有很多好处，但患有严重心脏病、高血压等疾病的人是不能参加冬泳的。且冬泳要从夏天就开始坚持，经过秋天再到冬天，是个循序渐进的过程，冬泳爱好者必须熟悉身体状况，有任何不适应都要引起重视，切勿逞能。

④ 为什么冬泳 要有小伙伴？

冬泳爱好者最好参加冬泳俱乐部，俱乐部和冬泳队都有专人负责救护和技术指导，可提供安全保障。没有参加冬泳组织的冬泳者要结伴而行，互相照顾。坚持好“四不”原则，即游阳（晴天）不游阴（阴天），游雨不游风，游雪不游雾，游清不游浑。

⑤ 冻伤了该怎么办？

一般多为冬泳时间过长所致。发生冻伤后，应当注意保暖，并用酒擦揉受冻部位，使之血液循环加快，逐渐恢复体温，切不可用温度较高的物体接触受冻部位。或者直接去医院处理。