

全民星



游完泳聊聊天再约着出去玩
这就是我们想要的生活方式



北风紧,寒冬至,冬泳兴

400平方的小池塘 杭州冬泳人的大江湖

早中晚三个场次 冬泳族遍布杭城

清晨6点半,入冬的杭州天气寒冷,记者从西门走进良山运河公园,几名冬泳爱好者已经下水游了起来。池塘南面有一处延伸至水中的台阶,台阶上铺设着红色的防滑垫,方便冬泳爱好者平时入水出水。

“68岁的朱履平是三潭晨泳队队长,游完上岸的他,一边清扫着地上的落叶,一边招呼着陆续赶来的泳友。”

“小池塘有一个户外游泳自治管理小组,每天除了自己游,还要参与小池塘的管理。”

朱履平说,值班主要是做救生员,还要打扫卫生,记录当天的气温和水温。

“我们冬泳有个‘一度一分钟’的原则,就是水温多少度,下水就游多少分钟。”当然,这个原则并不是绝对的,“身体好可以多游一会,感觉到身体有变冷的趋势,就要赶紧上来。”

朱履平说,冬泳要的是冷水对身体的刺激,并不是逞能。“冷水一刺激,心脏加速运动,血液循环加快,对锻炼心肺功能也有益处。像我现在就很少感冒,每天的精力也很充沛。”

聊着聊着,小池塘也越发热闹起来,三五成群的泳友,拎着包赶来。“大家一般分早中晚3个时间段过来,每天大概有百十人左右。”朱履平说,过来冬泳的可不仅仅是住在附近的居民,还有住在西湖边的,也有三墩的,还有人从下沙赶过来,“杭州目前就这一个开放的自然水域,哪怕每天骑一个多小时的车,也要过来游一趟。”

适应寒冷有秘诀 更衣要慢,穿衣要快

小池塘东南角有一间更衣室,距离入水处有十多米,但郑宏星这样的男泳友,大多都是直接在岸边的长椅上换衣服。“泳裤都是提前穿好的,脱完直接下水,多方便。大家每天都一起游,还有啥好害羞的。”

拉拉筋、甩甩手、原地蹦几下,郑宏星换衣服有一套固定的流程。“衣服不能马上就脱光,猛的一下暴露在寒风中,肯定吃不消。要一件一件脱,让体温慢慢降下来,这样就不会觉得太冷。”

换完衣服光着膀子的郑宏星,没有马上下水,而是在岸边捧着水先把身体打湿。冷水一激,冷风一吹,郑宏星的身上立马起了一层鸡皮疙瘩,深吸一口气后,他一下跃入水中。“冬天水温其实要比气温高,所以真到水里,反而没有岸上那么冷,稍微游一会,就能感觉到身体在发热。”

水里游了两圈,郑宏星上了岸。“其实,我们也不是

本报记者 杨渐 高华生
图片由王雷提供

“哈!哈!……”在杭州环城北路与朝晖路路口良山运河公园内的小池塘边,66岁的郑宏星挥舞着胳膊用力拍了几下身体后,一头扎进了冰冷的池水中。

“冷不冷?”岸上晨练的路人不禁问道。“当然冷!但越冷越要坚持。”游完两圈上岸,郑宏星掏出毛巾一边擦拭身体一边回答,“刚下水的时候,浑身像被小针扎一样,游出去十几米就适应了,身体也慢慢变暖了。”坚持冬泳15年,游泳早已像吃饭、睡觉一样,成为了郑宏星生活中不可缺少的一部分。

这块约400平方米的小池塘,是杭州首个向公众开放的户外游泳场,也是郑宏星这群冬泳爱好者的“大本营”。在这里,他们享受着冬泳带来的乐趣,也结交到一群志同道合的老友;寒风中磨炼着意志,也收获了强健体魄。

暑往寒来,这群冬泳老人火热的心从未降过温。



感觉不到冷、不怕冷,而是适应了。从天气变冷前,我们就在每天不间断地游,一步步适应温度的变化。不是这样坚持游下来,你让我一下子就来冬泳,谁也吃不消。”

比起脱衣时的不紧不慢,穿衣时郑宏星的动作要快上不少。“上岸后,冷风一吹体温下降得很快,要乘着刚游完的热乎劲,赶紧把衣服穿上。”穿戴整齐后,郑宏星没有立刻离开,而是绕着小池塘跑起了圈。“有人游完喜欢喝点热水恢复体温,我一般喜欢跑两圈,既能锻炼也能快速让自己暖和起来。”郑宏星的这套抗冻窍门,小池塘的老冬泳人都知道。

有水里一躺半小时的奇人 也有勇救落水者的好人

小池塘虽然不大,但奇人异事却不少。

“小伙子,你今天来晚了,来早点就能遇到邾大姐了,那可是位奇人。”泳友口中的邾大姐今年82岁,她最喜欢的就是躺在水里,一边游泳一边唱红楼梦。“现在这么冷的天,每次来游泳,最少躺半个小时以上。”

除了邾大姐,87岁的黄金培成名绝技是“背身跳水”,而73岁的杨锦松则喜欢用头顶着瓶子游泳。

当然,小池塘里不只有奇人异事,好人好事也不少。69岁的姚丹妮就曾在3年前因勇救落水者被授予杭州市见义勇为积极分子荣誉称号。

“那天凌晨5点多,我骑车经过北山街香格里拉饭店门口,突然听到有人喊救命,说有人跳湖了。”姚丹妮回忆说,呼救的是一名年轻男子,自称是落水女子的朋友。“我走近一看,湖面上就露出一双手,当时也没想那么多,马上就跳下去救人了。”

说起曾经的故事,姚丹妮直言这是每一位冬泳人都会做的,只是她恰好碰上了。“我们坚持冬泳,除了锻炼身体外,也想在这样的关键时刻,用我们的游泳技能帮助到别人。”

几个小时的观察和交流,记者发现小池塘里的这群冬泳人,虽然各有各的脾气秉性,但喜欢冬泳的原因都很相似。

“我们从小就是在河里、江里游泳的,相比室内游泳池,更喜欢户外的自然水域。”76岁的谢邵庆说出了大多数泳友的心声,“我们年纪大了,游泳比较温和,对关节不会有损伤,还能锻炼心肺功能,对我们保持身体健康和精力很有帮助。”

除了锻炼身体,冬泳这个相同的爱好,也大家的感情变得更加融洽。“老朋友们每天都能见面,游完泳一起聊聊天,抽空再约在一起出去转一转、玩一玩,这才是我们想要的生活方式。”

