

在自然水域中接受磨练，  
可以让体魄和意志变得更强大。

# 冬泳小池塘，老外成群结队来打卡

## 不起眼的艮山运河公园，因此有了点国际范

本报记者 高华生

艮山运河公园小池塘越来越有国际范了。

最近常去艮山运河公园户外游泳基地冬泳锻炼的泳友发现，来这里冬泳的老外越来越多了，春节前这段时间就有三波到这里冬泳，最多的一次来了12个老外。杭州唯一正式开放的户外游泳基地——艮山运河公园小池塘俨然成了网红打卡地，不仅杭州户外游泳爱好者每天到这里来游泳打卡，不少得到消息的老外也成群结队到小池塘打卡了。

“运河公园小池塘，冬泳基地名声扬。外国泳友来打卡，犹如国际大泳场。”有泳友甚至有感而发为小池塘写了一首小诗。

### 延伸阅读

## 艮山运河公园户外游泳基地

艮山运河公园户外游泳基地位于环城东路与艮山西路交叉处，杭州户外游泳爱好者喜欢称它为“小池塘”。

它与贴沙河相邻，原先是艮山门发电厂被废弃的冷却水池，废弃后一度被改建为喷水景观水池。

2019年12月28日，在杭州市委、市政府的关心下，作为推进自然水域游泳开放试点，艮山运河公园户外游泳基地正式开放，杭州户外游泳爱好者喜大普奔。

杭州各大游泳协会和冬泳俱乐部自发成立自治管理小组，每天都有冬泳爱好者志愿值班，有些爱好者还个人为户外游泳基地添置设备。

一年多的时间，这个小小的户外游泳基地不仅方便了无数冬泳爱好者锻炼，还成了冬泳爱好者跳水、唱歌、直播的舞台，救生志愿者用它来做演示宣传防溺水知识的平台。

越来越多的像鲍伊、李安这些老外户外游泳爱好者，也被这块小小的池塘吸引了。沙特籍的浙江大学留学生沙然在小池塘游泳，和很多泳友成了朋友，他还曾经自愿报名参加公益值班。

谁也没想到，小小池塘竟然真的有股国际范的味道了。

## 因为小池塘冬泳 老外建了一个多国泳友群

“不冷，不冷，，我们(波兰)冬天冷得多。”

1月16日，波兰小伙子鲍伊和妻子第一次到小池塘冬泳，他和妻子在水中游了差不多半小时，这样的时间让现场旁观的泳友有点惊叹。根据泳友打卡记录，当天的气温是4.3度，水温是7.5度，下水已经有种针刺骨的感觉。

按照杭州泳友的经验，一般来说气温越低，水中冬泳时间理应越短。冬天天气冷的时候，一般游几分钟就好上岸了，时间长了不但没有锻炼效果，反而对健康不利。

鲍伊告诉大家，五六年前西湖游泳管理还没有那么严的时候，有段时间他曾经也在西湖尝试过冬泳。在他的国家波兰，冬天比杭州冷得多，这样的水温对于常年游泳的他们来说已经适应了。

鲍伊和妻子都是波兰人。这是他们在杭州生活的第10年了。一口流利的普通话是在浙大留学时学会的，现在中文交流基本没有障碍。毕业后他在杭州开了一家公司，妻子找了一份波兰驻中国的工作，也留在了杭州。

“很开心，下次还要来。”

鲍伊喜欢杭州，尤其是冬日暖阳下到小池塘打个卡的生活节奏。1月30日，鲍伊组了一个更大的游泳打卡团，这次来了12个人，而且是多国联军——国籍有波兰、俄罗斯、乌兹别克、印尼、伊朗、美国等。

他们之前并不熟悉，鲍伊告诉本报记者，都是因为游泳这个爱好聚在一起。在他们这个群里只有游泳爱好，没有国际纷争。

周末假期天气适合，群里喊一声就到小池塘游泳，小池塘已经成了他们这个“多国部队”喜爱的打卡点。

## 李安陪5岁的儿子下水 杭州应该有更多小池塘

李安(瑞恩的中文名)是个冬泳菜鸟，他也是波兰人，中文名字和大导演李安同名。

当天杭州气温回升，阳光照耀下岸上的感觉也暖暖的，不过李安在队友的鼓励下，尝试了好几次都犹犹豫豫不太敢下水。下水之前他先是绕小池塘跑了两圈热身，脚先下水试了试水温，然后把水泼在自己身上，就是没有直接跳入水中的勇气。

“爸爸，帮我一下。”

在一旁玩耍的儿子奥斯卡帮他下了决心——他玩耍的树枝掉到了水里，这下李安义无反顾地扑下了水，帮儿子捡起了树枝后，他在水里慢慢游了起来。因为儿子奥斯卡一直在岸边玩，不放心的他一直在靠岸的水域游，游了一会儿之后就上岸了。



鲍伊和同伴到小池塘打卡

“爸爸！”

李安顺着儿子奥斯卡的手指方向看去，树枝又漂在水面上。显然孩子看来，让爸爸不停地下水帮自己捡树枝，是父子之间一个小恶作剧，也是一个非常有趣的游戏。

在接受采访的时候，隔不久李安就喊儿子两声，示意他不要一个人离水太近，看上去是个细心的奶爸。他告诉本报记者，自己的工作时间比较自由，因此在家里带孩子的时间相对多点。特别像游泳、登山这样的户外活动，作为爸爸的他更适合带孩子出来。最近儿子喜欢玩水，这次到小池塘冬泳，他就把孩子带来了。

“这个地方朋友介绍的。游完了，我们一起找个地方吃饭，这样感觉挺好的。”

李安说，在杭州生活10年多了，爱上了杭州这座城市。在他眼里，杭州是中国最好的城市。环境好、绿化也好，周边能旅游的地方也多。100公里内有那么多好玩的地方——千岛湖、黄山，还有西溪湿地，很多好玩的地方。

在自然环境中接受磨练，让体魄、意志变得更强大，在李安等外籍友人们看来比室内锻炼更有价值，特别是对孩子。

“像这样(小池塘)能游泳的地方，多一些就更好了。”李安说。



王雷 供图

李安陪儿子在小池塘玩耍