

# 体育读本

2024  
我们已上路

## 杭州中老年铁人三项爱好者们： 新年第一场冬泳 有人问，冰水里的你们吃了啥补品

本报记者 高华生 通讯员 王雷

寒意彻骨的西湖里游泳、风景如画的苏堤上跑步、之江路接梅灵南路骑行、北高峰登高……

2024年元旦这天杭州最低气温零下1摄氏度，近100名来自四面八方中老年“铁人”跳下彻骨寒意的湖水，用冬泳这种方式迎接2024年第一天的到来。当天他们齐聚西湖景区茅家埠水域，完成了冬泳150米、跑步5公里、骑行20公里、攀登5公里的高强度锻炼。

从1996年第一届活动开始到现在，这群“铁人”已经连续28年在用这样的方式迎接新年。常年如一日地冒着酷暑下水对他们是一种挑战，更多的则是一种享受。

### 在西湖里挑战严寒迎新 他们28年没有间断过一次

“今天的最低温度零下1摄氏度，怎么吃得消在西湖里游泳呢？”

岸边围观的游客都裹得厚厚的，只穿泳衣泳裤的参赛选手倒是一个个喊着“好热、好热”，扑通、扑通跳下水。大家都有点怀疑自己和选手是不是生存在同一个世界，把手伸进水里试了试，一两秒不到就忙不迭抽了回来，感觉被参赛者“骗了”，水实在是冷得刺骨。

但是参加活动的近100名冬泳爱好者似乎丝毫没有感到寒意，他们身上系着“跟屁虫”，随着号令声一个个像下饺子一样前赴后继跃入西湖，在冰冷的湖水中还举着“祖国新年好”的标牌向全国人民问候新年。

游完全程后他们还要选择陆续完成往返苏堤长跑、围绕西湖景区骑行、攀登北高峰等其他铁三运动环节。

元旦当天六点不到，天还没有完全亮，先期到达的杭州市铁人三项协会的工作人员忙着布置主会场。随后参赛者检录、赛前热身活动——往常异常宁静的茅家埠水域就在他们的身中、现场音乐声中喧闹起来。

等参赛者换好衣服、热身完毕后，大家聚集在一起奏唱国歌、共迎新年献辞、相互合影留念——这些都是延续了28年的传统保留节目，对于他们来说有着特别的仪式感。杭州市铁人三项运动协会秘书长龚建平告诉记者，这项持续了28年的迎新活动一直没有间断，唯一因为疫情不能举行的2022年元旦，他们也是通过“冰桶挑战”的变通方式，完成了元旦迎新活动。

迎新赛在早晨七点半正式开始，中午12点结束。活动参与项目分为：冬季铁人三项体验、冬季铁人游跑两项、冬季铁人骑跑两项、冬季铁人骑登两项、冬季铁人三项、冬季铁人陆上三项、冬季铁人山水四项，分别包含冬泳150米、跑步5公里（体验1公里）、骑行20公里（4公里）、登山5公里四项。按照个人能力不同，参与者可以选择路线的长短，最重要的还是保证健康、心情愉悦。

“今年我们设计的赛道能看到三塔：保俶塔，雷峰塔，六和塔。可以说是真正的‘跟着运动看风景’。”龚建平介绍说，今年活动的全称是“2024年

‘共享山水杯’第28届西湖冬季铁人三项赛”，提倡重在参与、玩得开心，大家一起来享受杭州的美丽山水，名次反而没那么重要。

79岁的张水泉，是参赛选手中年纪最大的。退休前在造纸厂工作的他参加了每一届西湖冬季铁人三项赛，他喜欢跑马拉松，退休后更加痴迷运动，现在每天坚持游泳的他常常是铁人三项比赛老年组的冠军。“西湖这里的空气好，风景好，游泳是一种享受。冬泳很锻炼人的意志，而且自从练习冬泳后，身体变得更好了。”他说。

### 卖瓷器的她不聊生意 朋友圈只发冬泳

这样跑来跑去不辛苦吗？

今年元旦西湖铁人三项迎新赛期间，70岁的廖焕莲经营的瓷器店业务很忙，但是她还是和老公一起赶到杭州参加当天活动，然后又急急忙忙回龙泉



(图片由廖焕莲、王雷提供)

忙店里业务。对于记者的这个问题，性格爽朗的廖焕莲哈哈一笑，她说一切都是值得，自己是真真切切尝到了冬泳的甜头。

“有朋友开玩笑问我，你到底吃了什么补品，(70岁了)一天到晚精神这么好。”廖焕莲说，自己的“补品”就是游泳，每天只要下水了，一整天精神就会很好，精力也非常旺盛，白天都不打瞌睡。

2009年退休后，廖焕莲从家里接过承包的瓷器店、厂子，从负债200多万元到还本盈利，她把退休生活过得激情澎湃，幸亏喜欢锻炼的她有个好身体。廖焕莲说，小时候自己跟父亲学会了狗刨式游泳，直到2017年64岁才重新跟教练正式学游泳，之后就一发而不可收，天天下水。

“这几年总的算下来，没有下水的日子不超过7天。”廖焕莲在杭州和龙泉都安了家(女儿在杭州工作生活)，每年一半时间生活在杭州，一半时间生活在龙泉。在杭州的时候，每天早晨五六点和丈夫一起去小池塘等自然水域游泳；在龙泉的时候，每天早晨五六点起来到店里打包发货、搞卫生，中午12点到下午1点到瓯江畅游，或者开车到龙泉当地游泳基地畅游。

“不管何时何地，无论店里生意有多忙，到了中午一定要游泳。”廖焕莲说，旅游的时候她旅行包里必备品就是泳衣和其他游泳装备。这些年全国旅游到过的地方水域她都找机会畅游：如长江、黄河、湘江、嘉陵江，还有青海湖、浑江(沈阳)、松花江……

主要是卖瓷器的廖焕莲朋友圈从来不发生意上的事情，却都和冬泳有关。说起游泳的事情，她滔滔不绝，甚至动员起本报记者——“你来试一试吧，我保证你肯定爱上冬泳。”

前不久龙泉当地教育部门还对廖焕莲和队友进行了表彰，每年暑假廖焕莲会和泳友一起为龙泉中小学进行防溺水宣讲，2022年开始龙泉没有发生学生溺亡事件，这让她觉得一切都是值得的。

在很多人连起床、洗澡，甚至于出门都需要勇气的酷寒季节，这群大部分已是两鬓斑白的退休老人却热衷于破冰卧雪挑战严寒，不是元旦这一天心血来潮偶尔为之，而是常年如一日从不间断的日常。冬泳锻炼不仅让他们收获了健康，让他们享受到了与大自然融为一体的满足感，更让他们的晚年生活变得丰富充实、多姿多彩。