



在沈水湾冬泳基地畅游。

每天中午最热闹 爽朗笑声穿透冰面

“我冬泳，我快乐。”伴随着噗通、噗通的人水声，和一阵阵爽朗的笑声，冬泳爱好者发自内心的笑容充满感染力。这里的人说话声音洪亮、底气十足。每天中午11点钟，是一天中最热闹的时候，人多的时候能达到四五十人。他们大多每天都坚持冬泳，天天都要进到河水里扎个猛子，然后在泳道里游上一个来回。

佟艳斌是沈水湾冬泳基地的负责人，他告诉记者，现在基地坚持冬泳的有八九十人，大多已经退休。“游泳之后，大家一起快乐地唠唠嗑儿，有的接着在公园里打打乒乓球、走走步，是一天中最快乐的时光。”

“三九”是一年中寒冷的时节。记者穿着厚

厚的羽绒服还瑟瑟发抖，看到河水里的泳者，不由得直打冷战。感叹在大地冰封的冬季，能钻入刺骨的河水中，得需要多大的勇气。

今年66岁的佟艳斌从小就喜欢游泳，不过真正开始冬泳还是从2008年开始。“以前都是天冷了就不游了，但是看着冬泳的人自己也很羡慕。”佟艳斌一直是偏瘦的身材，之前有段时间站着蹲不下去、蹲下去起不来，颈椎也不好。当他下决心冬泳之后，身体渐渐地好转起来了。

“冬泳非常锻炼人，冬天晒太阳还补钙，我们这里很少有人感冒，就算感冒症状也都很轻。”佟艳斌爽朗地笑着说道。换上泳衣下水之后，他还表演了一段水上漂。



在冰天雪地里戏水。



冬泳爱好者中不乏“女将”。

冬泳：浑河边有一群“花甲勇士”



沈水湾冬泳基地成为冬泳爱好者的“家”。



一跃入水。



披波斩浪。



沈水湾冬泳基地负责人佟艳斌在清理水中的碎冰。

助人为乐做好事 上周还救出一位落水者

“一群疯子……”这些年，佟艳斌听到不少过路人的质疑，但也有很多鼓励的声音，还有岸边的观者被吸引到冬泳队伍之中。

“很多人不理解，这么冷的天，冬游简直就是自找苦吃。别人看似一件很艰苦的事儿，我们却乐在其中。”佟艳斌说，冬泳是一项既痛苦又快乐的运动，没有过冬泳体验的人是无法感受到的。在寒风中跃入河水的那一刻，那种战胜自我的喜悦无以言表。

佟艳斌还是沈阳市冬泳运动协会副主席，他告诉记者，他们是非常注意安全的。夏天，基地还开展了急救培训，教大家出现危险情况时应该如何处理、如何水中救人。

冬泳人一直乐于助人、敢于见义勇为，这些年他们已经在浑河上救了好几个人。上周，还有8位冬泳人合力救出了一位玩滑冰车的落水者，冬泳人也受到了越来越多的称赞。

泳道每天都要破冰 最冷时能冻五六厘米厚

冬泳时间一般是从11月开始到次年的3月份。佟艳斌介绍说，水温在14℃以下就算冬泳了，沈阳一般是11月末到12月初冻冰，水温就会降到四五度了。“我们有仪器，水温最低的时候，也就是现在这儿能到0.2℃，第一个人游完，第二个人隔大概3米，水面上就会轻微结冰，上岸后头发也会马上结冰。”

现在，沈水湾冬泳基地的泳道长度有27—28米，宽度4米。虽然和偌大的河面比起来很小，但是想要在寒冬里维护这样一条泳道，需要冬泳人付出很多辛苦。

冬泳场地的形成，是要从河面刚刚结冰开始，就要每天破冰，落下一天都不行。四五个人破冰，天冷的时候要干将近2个小时。因为冬天一般河面能冻2—4厘米厚，最冷的时候，一天能冻五六厘米厚。

“我们现在参与破冰的人很多，今年买了专用的锯，每天早上大伙儿忙活40分钟就能干完。”佟艳斌介绍破冰的流程：用锯把冰分割，然后用工具转移，再把小碎块用“大箬篱”捞上来。

辽沈晚报记者 王冠楠 文 辽沈晚报记者 查金辉 摄

相关阅读

沈阳冬泳三十年 目前近千人参与

沈阳市冬泳运动协会已经成立三十年，在国内冬泳界具有很强的影响力。1月1日是全国冬泳日，沈阳还会举办冬泳节。沈阳市冬泳运动协会主席魏成善介绍说：“目前协会共有13个队，主要集中在北陵公园、劳动公园和浑河区域，经常参与的会员有近500余人，沈阳市冬泳者总体能达到近千人。”

魏成善坚持冬泳已有十多年了，说到这些年沈阳冬泳的变化，他介绍说：“沈阳冬泳的参与人数一直在增加，参与者的主流年龄在60岁左右，但是最近几年能够感觉到年轻人和女性冬泳爱好者的参与比例增加了。”

“冬泳是利用低温刺激血液微循环的健康运动，要循序渐进、持之以恒。”魏成善建议初学者要遵循运动规律、坚持科学冬泳。

冬泳不能冒险 这四点要特别注意

冬泳是大部分人都可以参与的，但并非适合每个人，一定要有专业人士指导，魏成善强调以下四点是参与冬泳要特别注意的：

1、了解自己、了解冬泳。参加冬泳的人，要根据自己的年龄、健康状况、游泳技术等确定是否能冬泳。同时，还要综合考虑水温、水域、水质和流速确定游泳时间。

2、不要单独进行冬泳。在冬泳的时候，一定要有同伴。这样冬泳者之间可以相互照顾，降低危险性，同时也可以通过交流，在锻炼身体之余愉悦身心。

3、入水前后都要进行适量的运动。在入水前要活动全身筋骨，加大深呼吸次数，使身体逐渐适应低温。正常情况下，水温1摄氏度游1分钟以内，水温2摄氏度游2分钟以内，下水时间除了依照水温外，还要依照个人能力而定。出水后要向身上浇自带的30至40摄氏度的温水温暖身体，尤其要恢复手脚知觉，然后通过跑步、跳绳等活动尽快恢复体温。