



劈波斩浪 笑对寒冰

零下二十几度的气温也阻挡不了冬泳爱好者的热情。辽宁多地开展了冬泳活动,近日,沈阳第九届冬泳邀请赛开赛,吸引了多位来自南方的冬泳爱好者来到沈阳参赛、游玩。近日,一群营口老人冬泳的视频在网上走红,令青年网友直呼:大写的佩服!

在营口市西炮台湿地公园,六七名冬泳爱好者畅游在冰雪环抱的天然泳池里,欢乐的场景为冰天雪地增添一份元气与活力。

“谁也不许说‘冷’,谁提就请吃饭!”入水前,营口市冬泳协会会员董春英调侃着给自己和队友打气。那一跃,不能犹豫,就是靠意志力突破心理障碍,平静、冰冷的水面瞬间热腾起来。冬泳爱好者们感受着冰水刺激带来的痛快,摆出挑战严寒的胜利手势,身体虽冷,脸上却洋溢着灿烂的笑容。

说不冷是假的。跃入水的刹那,刺骨寒冷的感觉便在全身蔓延开来,用董春英的话说,“那感觉,五味杂陈。”

但很快,董春英便适应了,在水中畅游自如,来来回回游了几百米。上岸后,兴奋都写在脸上:“刚下水的时候的确很痛苦,但只是短暂的,上来的时候感觉好极了,只有游过的人才能体会到。”

据了解,营口市冬泳爱好者大约有150人左右,年龄大都在60—70岁,平均年龄超过65岁,年龄最大的77岁,个个精神矍铄,他们无论低温还是风雪,几乎每天都会坚持游上几圈“过过瘾”。

坚持冬泳20年的王伟民说,“自从爱上冬泳以后,自己就很少生病,游泳后一天精气神很足,冬泳收获了健康,也收获了快乐。”

作为一名资深冬泳达人,董春英也给想尝试冬泳的小伙伴们提了一些建议:冬泳的时间一般建议选择中午12点至15点的时间段;冬泳前的热身运动很重要。每次冬泳前,董春英都会做足热身运动,让全身发热,达到更适合游泳的状态。

辽沈晚报特派营口记者 徐刚



在零下22℃的营口市西炮台湿地公园,冬泳爱好者畅游在冰雪环抱的天然泳池里。受访者供图



冬泳爱好者展示花样跳水。

沈阳市体育局供图



多位来自南方的冬泳爱好者参加了沈阳第九届冬泳邀请赛。沈阳市体育局供图



近日,营口老人冬泳的视频在网上走红。受访者供图

版权所有 违者必究

总值班:杨军
一版编辑:梁波
一版美编:丁锐

零售
专供报



辽/沈/晚/报/好/物/优/选