

迎“寒”而上

舟山这群“泳”士因冬泳走南闯北

□记者 姚舜好 文/摄



冬泳俱乐部成员在加格达奇冬泳留念(左二为倪康安)

你是否曾为了一个爱好去到另一座城市?在舟山就有这样一群人,每年都会相约前往不同的城市,不为吃遍美食、看遍美景,只为了寻一处水域,畅游其中。

倪康安是舟山群岛冬泳俱乐部的一员,他和成员们因冬泳这一共同爱好相聚一堂。每年气温下降,当大多数人选择蜷缩在温暖的室内时,他和俱乐部成员们就会相约去不同的城市,用冬泳的方式感受城市的魅力。



倪康安

冬泳“难受一会儿,舒服一天”

倪康安是定海千岛海鲜美食广场一家排档的老板。10月31日下午,记者在排档见到了倪康安。他身材高大,声音洪亮,完全看不出已有58岁。坐在排档“冬泳人之家”的照片墙前,记者同他聊起了这些年冬泳的经历,他说,自己这副强健的体魄都是冬泳带来的。

2009年前后,倪康安偶然接触到了冬泳这项运动。起初他只是在定海某水域游泳,遇到了一群冬泳爱好者,在泳友们的推荐下,他开始尝试冬泳。倪康安说,学冬泳不能一蹴而就,在夏秋之交,水温逐渐下降时就要开始让身体适应,等到冬季入水时就不会感到过于刺激。

冬泳通常以立冬、立春辅以气温10℃以下为标准冬泳。气温以17℃作为冬泳的起点;水温以8℃作为冬泳的冷度标志。17℃以下的水温给人以冷感,而低于8℃则有冷、麻、强冷刺激的感觉。“水温每下1℃,在其中游泳的时间就得减少一分钟,比如水温14℃的时候,能游14分钟,水温降到10℃以下,那么游泳时间必须保持在10分钟以内,这都是常年冬泳的朋友们总结出来的经验。”

倪康安记得自己第一次尝试冬泳时也经历过一番心理挣扎,入水前他先做拉伸运动,而后将水泼在身上适应水温,“入水的时候感觉浑身关节都在发疼,但游着游着就适应了,等上岸后回暖,浑身都感到特别舒服。”

常年冬泳的人总说冬泳是“难受一会儿,舒服一天,健康一生”。倪康安也深有所感:“我原先身体状态不怎么好,坚持冬泳几年以后,明显感到身体强壮多了。”

现在倪康安每年要去外地冬泳一到两次,七八月虽是游泳的好天气,但赶上旅游旺季,他忙顾生意少有空闲,而冬泳这个爱好正好能让他在舟山的旅游淡季也享受到游泳的乐趣。

舟山“泳”士,走南闯北

现在倪康安所在的冬泳俱乐部已有三四百名成员,上有八十多岁的老者,下有十几岁的青年,大家因冬泳这个共同的爱好聚在一起。除了海边,舟山没有允许游泳的开放水域,这也迫使这群舟山“泳”士将目光放向外地,走南闯北,寻找适合的冬泳地。

十几年来,倪康安最北到过俄罗斯海参崴,最南到过福建福鼎,游过的江河湖泊更是数不胜数。“平时各地的游泳比赛和活动信息我都会关注,一有机会就去参加。”倪康安说,他个人游泳的最好成绩是泳程

3.5公里,耗时一小时二十分钟,“不过我们去参加比赛从来都不是为了拿名次、创纪录,纯粹是为了找个地方能放肆游泳。”

今年9月,倪康安去了高峡平湖参加游泳活动。高峡平湖与三峡大坝北岸的坛子岭相连,平湖宽阔秀美,两岸险峻的高峡也令他赞叹不已,“因为游泳,我们走过很多地方,也因此有缘欣赏到祖国的大好河山。游过长江,也闯过黄河,光这两个经历就够我们自豪了。”

让倪康安印象最深的是去中国最北冬泳基地——加格达奇冬泳的经历。那里一片冰天雪地,与南方湖泊周围的碧水青山截然不同,也更有冬泳的氛围。“在那里冬泳感觉特别不一样,他们是在雪地里挖了一个水池用来冬泳,没人游泳的时候得用东西盖住,不然-24℃的气温,水马上就要结冰。一边游,一边还有人在舀池子里的冰块。”

除了“正宗”的冬泳,夏季冬泳也别有一番趣味。“有一年夏天我们去建德游泳。游的是新安江,它的水温常年保持在12~17℃,夏天入水,体感也是很冷的。我们就来了一场‘夏季冬泳’。”

回望这些年的游泳经历,倪康安已经记不清自己具体去过几座城,游过几个湖、几条河,但去程的期待、游泳时的激动和上岸后和同伴们静看风景时的满足,他仍记忆犹新。

感受不同城市的冬泳氛围

因为冬泳这一兴趣爱好,倪康安和俱乐部成员们也结识了天南海北的泳友们,每到一座城市,他们都能找到当地冬泳协会的兄弟姐妹们。而对方到舟山游玩,第一时间想到的也是他们这群人。

倪康安说,外地很多城市对冬泳的包容度很高,有专门的冬泳协会,也有对冬泳爱好者开放的水域,冬泳基地的设施也非常齐全。“建德市冬泳协会的设施就非常完善,他们设置了专门的更衣室和淋浴房,冬泳后上岸需要回暖,他们也有烤炉火的地方。”

外地的冬泳协会成员到舟山来做客,总会找到倪康安他们做向导,“有时候我也特别想带他们到舟山冬泳,但因为岛内没有开放水域,自己找偏僻水域游泳又太危险,就只能带他们去海里游。在海里游和在河里游又不一样,受潮汐和天气的影响很大,我们就全程在旁边陪护,也只选平潮的时间段。”

对于其他城市对冬泳运动的大力支持 and 推广,倪康安说不羡慕那是假的,他很期待舟山能开放几处水域给冬泳爱好者,不定期举办些冬泳活动,在保证安全的前提下让更多外地泳友也领略到在海岛冬泳的快乐。

冬泳给倪康安的生活带来了无限激情,一把年纪了还能到处跑,甚至还能玩得动“铁人三项”。这让他觉得自己这个已经做了爷爷的人也充满了青春活力。“生命不息,运动不止,游泳将我们这群人聚在一起,未来我们也会为了这个共同的爱好,继续挑战自我。”眼看就要到立冬节气,倪康安说今年冬天,他和几个泳友打算往南边走走,解锁更多冬泳地。



倪康安排档内挂的冬泳人之家照片墙