

深化

走转改

不畏天寒地冻的“暖流” ——宁波冬泳人的故事

2017年宁波市公开水域东钱湖冬泳邀请赛现场。 记者 胡龙召 摄

□记者 戴斌

近日,在青海省贵德县完成了第七届冬季“抢渡黄河”极限挑战赛的包昌忠回到宁波,他已经连续四年完成该项挑战赛。而那天他在黄河挑战冰水的时候,他的不少朋友正在东钱湖里畅游,参加宁波市体育局主办的2017年宁波市公开水域东钱湖冬泳邀请赛。他们可谓是一股不畏天寒地冻的“暖流”,冬泳爱好者邓绍茂对记者说:“八九年前我冬天在日湖里游泳的时候,听到岸上有人说‘肯定是神经病’。现在宁波冬泳的人越来越多,试过的人都知道什么叫‘游泳健身,冬泳练志’……”

“牛哥”挑战长江黄河

包昌忠是甬城冬泳“牛哥”之一,自2014年开始,每年1月份都前往青海贵德县参加由国家体育总局游泳运动管理中心、中国游泳协会等单位主办的冬季“抢渡黄河”极限挑战赛。“宁波现在经常冬泳的人还没有确切的人数统计,从我了解的情况来看,数以千计肯定是有。不过这几年参加长江、黄河里的极限挑战,我都是一个人出去参加,没有宁波同伴。”包昌忠说。

青海的冬季“抢渡黄河”活动是全国唯一在高海拔地区举办的公开水域冬泳项目,也是世界海拔最高的公开水域冬泳赛事,挑战难度之大可想而知:每次比赛时室外气温为零下十几摄氏度;水下温度为3摄氏度左右。“有句话叫‘天下黄河贵德清’,那一段

黄河清澈见底,去体验黄河冬泳的选手国内国外的都有。有些人也会完不成比赛,中途被捞上救援船,或者是上岸后就需要氧气袋,不过参与过的人都希望以后能再去体验。”在包昌忠的感受里,最“刺激”的不是水温,是出水上岸之后“风如刀割”。

包昌忠曾经是专业游泳运动员,不过接触冬泳时间并不长。“2012年底一个大雪天,我和一群朋友聚在一起,其中有几个玩冬泳的,当时看着漫天大雪就很兴奋,把我也拉去日湖里体验冬泳。尝试了一下觉得还挺有意思,就坚持下来了。”包昌忠从此一发不可收拾,每年冬天辗转全国各地参加冬泳赛,也拿到不少好成绩。

冬泳锻炼身体更强意志

前段时间在东钱湖举行的冬泳邀请赛,有7支队伍160余名选手参加。“我前年才加入这个圈子,2015年游到10月份,后来因为感冒没坚持住。2016年坚持下来了,一有空就下水,每次游完以后的感觉特别爽。”慈溪健健队的“琳达”在冬泳圈子里是年轻女将,她认为“关键是要有勇气”。

东钱湖比赛那天气温不算低,但是有风雨,这些选手完全不以为意。“经常参加冬泳的人,身体都是棒棒的,特别是对心血管很有好处,不少人一件衬衫加件外套就能过冬,大家也很少会有感冒之类的小毛病。”不过邓绍茂也建议,有高血压、冠心病、皮肤

参加冬泳运动安全第一

54岁的汤巨方是海曙冬泳协会的一员,两年前在朋友带动下从游泳池转向公开水域。

在他看来,公开水域冬泳是“最深度地亲近自然”,“哪里的水源保护得好,我们去过就有感觉”。而对于安全性,他认为如果对自身有足够认识,装备也齐全的话,危险性并不大。“和玩水消暑不一样。溺水事故通常都是夏天胡乱玩水的那些人,冬泳的人肯定游泳水平不错,也一定会带好‘跟屁虫’,特别

病之类问题的朋友,谨慎参加冬泳。

参加每一项运动都应该讲究热身,冬泳尤其下水前应该充分热身,参加冬泳要从夏天就开始游,一直坚持到秋天、冬天,身体就逐渐适应了。对此,身为游泳教练的包昌忠还透露了一个要点:“冬泳爱好者都会掌握这样一个原则:水下温度几摄氏度,人体在水里的最佳运动时间就是几分钟。比如我们宁波,冬天室外河流湖泊的水温一般都在6摄氏度左右,那么下水冬泳时间也应该在6分钟左右,体质特别好的人可以游10分钟左右,如果游得再久些,可能就会伤害到身体。”

注意安全。”

这个被称为“跟屁虫”的玩意是一个充气橡胶球或大泡沫浮板,颜色很鲜艳,游泳的人绑在腰里。“关键时候这是救命的东西,首先它可以让你不沉入水中,另外它也让别人更容易发现你。”

另外,冬泳圈子里的人也都遵循一个“四游四不游”的原则——游阳不游阴,游雪不游风,游雨不游雾,游清不游浊。

期盼有个正规冬泳基地

甬城出现冬泳人群已有很多年头,镇海炼化队的卢先生告诉记者,早在1993年,他们单位就成立了冬泳队伍,一直很支持员工锻炼。冬天的时候让职工免费使用游泳池,泳池管理工作也由冬泳队完成,不过有一个前提是不能出安全事故。因此,单位与冬泳队约定:冬泳只对内部员工开放,活动中必须有两名医生和救生员在场,每个参与者都要签订安全承诺书等。

不过多数冬泳爱好者没有这么好的条件,于是多年来月湖、日湖、东钱湖、九龙湖等地成为大家自发形成的冬泳“基地”。江北游泳协会的龚晓波说,他和队友们通过多种方式争取到在日湖里冬泳的资格,比如和江北红十字会等单位一起组建水上救援

队,夏天的时候负责日湖水域巡逻和救援工作;在民政和体育部门指导下注册成立游泳协会,实行会员制等。

“活动开展得越正规,意外风险就越小。我们经常去省内外比赛,看到很多城市都有专门挂牌的冬泳基地,很羡慕他们。”龚晓波和队友们一直期盼能在日湖边找到一处“能让大家换换衣服的棚屋”,可惜至今没有如愿,现在男女队员更衣,都是一块浴巾或者一条长袍裹在身上来完成。月湖、东钱湖、九龙湖等地冬泳人群也均是如此。

宁波有很多水质良好的公开水域,也有了为数不少的冬泳爱好者。拥有一处相关部门考察认定后挂牌的正式“冬泳基地”,成为冬泳人共同的期盼。



韩馨蕴在比赛中。新华社发

澳网进入第二天 出战的四朵金花全军覆没 韩馨蕴携手卡洛斯大改技术动作

2017年澳大利亚网球公开赛17日进入第二天争夺,率先出场的中国选手韩馨蕴在一场女单首轮较量中以1:6和5:7不敌美国选手法尔科尼,在7位杀入正赛的中国队女单选手中第一个出局。随后,朱琳、郑赛赛、王蔷也止步首轮,这一天出战的四朵金花全军覆没。

2017年澳网共有7名中国队女单选手获得正赛资格,在16日的比赛中,分在上半区的段莹莹、张帅和彭帅全部获胜晋级。而昨天下半区比赛,幸运女神没有再眷顾中国选手。

现世界排名第111位的韩馨蕴因多名球员退赛而直接拿到今年澳网正赛入场券。这也是韩馨蕴第三次出战澳网正赛,2016年她曾成功杀入第二轮。但昨天她一上来就失误频频,结果连丢两盘。“我不是属于那种一上来就打得很好的球员,可能是那种慢热的,但我准备活动和赛前活动也很充分,主要是我之前的热身赛没有打太多,手还是有点生吧。”

值得一提的是,目前韩馨蕴的教练是曾经指导过李娜的卡洛斯,后者在冬训期间就韩馨蕴的多个技术环节进行了改造。“我调了正手,调了发球,反拍还没调。现在没办法只能慢慢地带。”韩馨蕴说。

其实,对于27岁的韩馨蕴而言,做出这么多改变也是一件很冒险的事情,但她愿意尝试一下:“不变我就这样了,变了可能会提高一大截。不变的话可能(世界排名)在100位左右徘徊,或者进了前50,但不一定能达到高水平。对我来说这就是个挑战,挑战成功就成功了,不成功也不后悔。”

事实上,当年李娜与卡洛斯合作后也曾做了很多改变。不过韩馨蕴认为她和李娜之间没有可比性:“她的境界比我高很多,她是从(世界排名)前10到第2位,而我缺的东西比她多得多,我的这条路可能更漫长。” 本报综合报道