

编者按

数九寒天,路上的人们纷纷裹紧大衣,衣色匆匆,可对冬泳爱好者来说,这正是他们展现自己的绝佳时机。大家在冰冷刺骨的河流中尽情遨游,享受着属于“冬泳人”的畅快。虽然说夏季时一口气能游几千米的“泳霸”并不少见,但那并不代表冬季时也能畅泳无虞。作为冬泳达人,不仅需要过硬的游泳技术,更需要有不惧寒冷的魄力和持之以恒的决心。

事实上,关于冬泳的争论从未停止。喜爱者觉得能够强身健体,反对者认为其易伤身染疾。本期《闲情》关注“冬泳”主题,我们不对这项运动的利弊下定论,只是从不同角度给读者一些借鉴和参考。

圈子

傲视寒冬“泳”气十足 一起听听冬泳者的“冻人”故事

株洲晚报融媒体记者/谢嘉

大雪节气已至,室外温度持续走低。当大家纷纷加厚棉衣,把自己包裹得严严实实之际,在株洲却有这么一群人,他们不畏严寒,在湘江水域尽情遨游,感受着属于“冬泳人”的快乐。我们走近这群冬泳爱好者,了解他们的“冻人”故事。

▶正在冬泳的株洲冬泳爱好者。受访者供图



越冷越“泳”游完全身都爽朗

清晨,瑟瑟的江风吹得人脸疼。下午1时许,在株洲市冬季游泳运动协会(以下简称“冬泳协会”)基地,几位年过半百的会员在3摄氏度的气温下,轮番跃入冰冷的江水中畅游,使得围观的人羡慕不已。

做了几个简单的热身运动后,大家陆续脱掉身上的保暖棉衣,穿上泳衣和橘红色的“跟屁虫”走到了河边。捧起河水洒到身上,随后果断下水。一旁,已经游完的71岁陈师傅穿戴完毕,准备骑上自行车回家。56岁的黄兰芳从小喜欢游泳,在熟人的影响下,2010年年初开始冬泳,现任市冬泳协会会长。他常说:河里游一圈,一天都有了精气神。黄兰芳用“上瘾”来形容自己的感受:“一天不下水就会觉得

浑身不自在。”

“虽然我们游了很多年,但下水前的注意事项还是要遵守。”黄兰芳告诉记者,冬泳看似鲁莽,实际也讲究科学,身上不能有汗下水,要等体温稍微下降,皮肤摸起来有点冰凉的感觉后,才能下水。他介绍,冬泳一般遵循“1度1分钟”的原则,例如当水温在5摄氏度时,冬泳爱好者只需游5分钟即可上岸。

蛙泳、仰泳、自由泳……他们在水中自由地舒展身姿,享受冬泳带给他们的乐趣。不到10分钟,第一拨下水的冬泳者开始陆续上岸。经过冰冷河水的刺激,他们的皮肤潮红。大家兴奋地谈论着在水中的感觉,都不约而同地喊出了一声“爽”。

“年轻状态”冬泳冻住了“年龄”

“说不冷是假的,但要坚持、克服。”摘下泳帽,揉搓手臂,大喊几声给自己鼓劲,60岁的郭福清游完,神清气爽。冬泳者中还有不少女中豪杰,可她们从不认为自己“年龄大”,对她们而言,冬泳冻住了自己的“年轻状态”。

郭福清说,今年是她冬泳的第6个年头。她是从夏天就开始江中逐浪,游着游着就成了冬泳者。之后,她爱上了冬泳的感觉,越游越有兴致,十分享受那种血管扩张收缩的感觉。“冬泳不在乎游的距离长短,而在于每天的坚持。”郭福清说,自从冬泳后,自己很少感冒,即使感冒了也不会像以前那样,非要吃药打针才好。

“冻”并快乐着 要一直游下去

“冬泳很挑战人的意志力,需要大家互相鼓励,之所以每天能坚持,就是因为集体的凝聚力。”68岁的宁远宽说,每天早上6点不到,就会有人在冬泳协会的微信群里打卡,而自己自去年更是游了约512公里。

目前,我市冬泳协会有300多名会员,其中女性约三成,40岁至60岁的人群占比约八成。虽然性别不同、年龄不同、职业不同,但大家对冬泳的热爱却一样炽热。协会每年12月26日会举行横渡湘江活动,以此纪念毛主席诞辰。不仅如此,大家参加比赛的劲头也很足。协会成员何英明在第19届全国冬泳锦标赛上的男子60岁至64

岁组别,获得了亚军;第24届全国冬泳锦标赛中,协会75岁的成员苏子健参加了不老松游泳表演,并获得第一名……

从2018年开始,冬泳协会还利用自身所长,积极参加社会公益活动,如在中小学、幼儿园开展“防溺水安全教育进校园”公益活动。同时,湘江义务救援队也安排了协会成员值班,大家会劝导湘江野泳者,及时对溺水者开展救援。“冬泳好处很多,但不是到了冬天你想下水就能直接下水,最好从夏天开始就游泳,适应水温一点点变化的过程。”黄兰芳提醒,冬泳虽然有不少好处,但也存在着不少风险,大家要量力而行,循序渐进,科学冬泳。

微言

冬泳也能锻炼身体?

不久前,听说我一直不怎么感兴趣的中医,在冬泳这件事上竟然和我站在了同一战线上。以前我一直以为中医会支持冬泳,然后说一些类似于“战寒祛邪,强筋健骨”之类的话,没想到中医居然是反对冬泳的,理由由更让人诧异,竟然是“消耗阳气”。

话说回来,我对冬泳一直是抱着一种质疑的态度的。当然,质疑的原因并不是因为中医的那一套说辞,我质疑冬泳,是觉得因为冬泳并不算是真正意义上的锻炼身体。

为什么这么说?因为冬泳给锻炼者各种条条框框的限制太多了,稍微逾矩一点就可能会有生命危险。而且一次下水也只能待几分钟,请问,几分钟的时间,能够锻炼什么呢?更何况,游泳还是种有氧运动,要求持续的时间比较长,才能起到强身健体的作用。

在我看来,在室外游冬泳,那还不如去室内恒温游泳池。毕竟人在恒温游泳池里游上几个小时也没问题,而几个小时所消耗的卡路里,是只能游几分钟的冬泳完全没法比的。

可能有些人会反驳,觉得也不是每个冬泳人都是为了减肥,所以没必要消耗那么多卡路里。可是这就更有意思了,如果排除可以忽略不计的卡路里,那冬泳的作用就相当于在冷水里泡个澡。你说冷水会触发人的应激反应,增加血管弹性,增强免疫力?那你穿短袖不打伞淋雨也可以;你一个人关了灯看几部恐怖片也可以;你也可以喝点小酒,靠酒精来完成这部分功能。甚至,你还可以找自己的老婆(或是老公)大吵一架,气得面红耳赤,这样也达到了目的。

如果觉得刚才说的这些不够好玩,也没事,还有“三蹦”,蹦迪,蹦极,蹦床。这些够好玩了吧?都是能让你心跳加速,容光焕发的活动,和冬泳相比,作用别无二致,可危险性却大大降低了。

总而言之,冬泳在我看来就是个弊大于利的事儿,而且也不能算运动,只能算个爱好,还是偏好。自己玩玩可以,不要去推荐给别人,因为有可能会好心办坏事。 (@松子的侄子)

荐书

书名:《冬泳》

作者:班宇出版社:上海三联书店
出品方:理想国出版时间:2018年9月



内容简介:

《冬泳》是作者班宇的一本处女作,在易碎千玺把它推得断货之前,也许你还不曾看过它一眼。在茫茫的书海中,它不是耀眼的那个,就像人海中的我们一样。

本书收录了班宇的七篇小说。在铁轨、工事与大雪的边缘,游走着一群昔日的身影:印厂工人、吊车司机、生疏的赌徒与失业者……他们生活被动,面临威胁、窘迫,惯于沉默,像一道峰或风,遥远而孤绝地存在。

北方极寒,在他们体内却隐藏着光热。有人“腾空跃起,从裂开的风里出世”,有人“跪在地上,发出雷鸣般的号响”。这些个体的光热终将划破冰面,点亮黑暗,为今日之北方刻写一份有温度的备忘。

七个故事,七种精神。都是社会底层努力生活的人们,有人在沉默中灭亡也有人在沉默中爆发。世界上那么多不容易的人,我是其中之一,世界上那么多平凡的人,我也是其中之一,但是挣扎、反抗、努力过后,我们终会在岸边相遇。就像班宇所说:“关于沉溺与坠落,要记住,更要去相信,相信纯粹与正义,风的低语相信所有行动皆有意义,铁会融化在雪里,而我们终会在岸边相遇。”

《冬泳》只是七篇短篇小说之一。平实的语言写出的才是最接近现实的故事。读完之后,好像想要改变社会,但那只也是一股冲动,合上书,留下的就只有压抑,和即将消散的不满。

社会是一个巨大的金字塔。大部分人都生活在底层。也许你自认为相比起大部分人的生活要富足些,但对于顶端人,也不过是群蚂蚁。多数人的生活,是平凡的,甚至不值一提。但也正是由无数个渺小的我们,构成了这个庞大的群体。

和生活一样,每一篇故事的结局都是开放性的,我们也许也记不清在他们身上发生了什么,就如同人生一样,对于别人,是模糊的,对于自己,是未完结的。

普通人,是平凡而又平凡的一群蚂蚁。

多路记者现场探访各类公共场所

该紧的紧

社区 清理“过去式”



▲湘湾社区工作人员正在清理与现有疫情政策不相符的宣传内容。

上午10时30分,天元区栗雨街道湘湾社区组织相关物业单位或小区志愿者,将小区所有场所码、行程码、前期疫情宣传条幅等与现有疫情政策不相符的宣传内容全部清理完毕。

在大湖塘社区,新闻路人行道上的便民核酸检测采样点面向居民开展采样工作。居委会负责人介绍,此前社区共有公共采样点和小区采样点20多处,除上述采样点外,其余的当日均已撤掉。保留的采样点在接下来一段时间内每天开放,开放时间为上午9:00-11:00、下午2:00-4:00。

餐饮机构 热气腾腾,大快朵颐



▲食客享受堂用餐。

8日中午,芦淞区文艺路一家火锅店,食客们陆续进来,支桌子、点餐、上铜锅,瞬间热气腾腾,三五人围炉而坐,大快朵颐。

这家火锅店的老板叫吴兆杰,是个“90后”,老家在甘肃兰州。12月1日,在得知可以恢复堂食的消息后,吴兆杰带领员工早早到店打扫卫生、消杀环境,对所有食材产品进行复检,并将恢复营业的信息推送给顾客。“冷冷的天,吃上热腾腾的羊肉,愿这个冬天温暖有爱、诸事顺遂。”吴兆杰说,虽已恢复营业,但这是家新店,知名度还没有打响,目前的服务对象仍是一些熟客和周边社区居民。

“今天社区熟客又订了10只烤鸡。”廖涛在天伦路经营一家卤味店。“前段时间,客户都居家,有想打牙祭的,我们就加工到位,无接触给客户送餐。”廖涛表示,凭借即订即送的便捷性、供应链成熟等优势,他的小店实现了“店休人不歇”,“社区餐饮”也具有更强的抗压性。

随着“新十条”的发布,疫情防控进入新阶段。采访中,不少餐饮企业满怀信心,他们认为,只要目标清晰、用心经营,生意肯定会越来越好。

影院

大部分恢复排片营业



▲影院恢复排片。

8日下午,记者走访城区各大影院了解到,目前城区17家影院中,15家恢复营业。

下午3点左右,记者来到中影国际影城,这里已经恢复排片,陆续有市民来观影。当天,影城排了《航海王:红发歌姬》《扫黑行动》《长津湖之水门桥》《忍者神龟:崛起》《名侦探柯南:万圣节新娘》等影片。其中,《航海王:红发歌姬》排片占比过半。

“随着影院恢复营业,将有不少重磅影片推出。”中影国际影城负责人刘先生介绍,《阿凡达2:水之道》目前是最受大家关注的影片。为了给观众提供更好的观影环境,影城还引进CIN-ITY技术,创造性地融合了4K、3D、高帧率、沉浸式声音等高新技术,打造了湖南首个CINITY影院。该影院电影画面更清晰、色彩更绚丽、细节更丰富、声音更逼真。

市委宣传部电影文艺科相关负责人说,我市各大影院陆续恢复营业,根据政府相关部门的文件精神和要求,充分做好各项防疫措施,制订防疫应急预案,让市民可放心观影。

其他场所 各类场馆秩序井然



▲沉寂已久的书架前,出现了读者们的身影。

原本要出示“双码”、72小时核酸阴性证明,检测体温后才可进入的市民中心,现在仅需出示健康码(绿码)就行,市民一大早排队有序入场办事。

市图书馆已经全面恢复开放,除了本馆以外,全市分馆、流通点、24小时智能书屋、E阅柜也全面恢复开放。沉寂已久的书架前,出现了读者们挑选图书的身影。

在中国建设银行株洲城西支行,市民佩戴口罩,保持距离,有序办理业务,进入大厅不检“双码”。

(本版图文:株洲晚报融媒体记者/戴凛 孙晓静 谭筱 刘琼 谭浩瀚 廖明 李军 刘芳 王军 马文章 温琳 成姝兰 刘震 刘平 齐卫国 易楚瞳 杨如 通讯员/黄红斌 殷滋 李波 易平 刘津洋)

评论区

人民至上,生命至上,科学精准防治,做好个人防护安全尤为重要。 72

无论如何,也熬到了病毒毒性大大降低的时候了,赢得了时间 52

你疯狂画画我就在你身后... 来自山东 感谢那些无私奉献的医护人员,你们才是真正的英雄! 972

以前出门小区内买个东西一般都没戴口罩,因为有门岗把关,羊可能进来。现在不行了,谁知道周围经过的人有没有羊啊,大家自觉戴好口罩吧

恍若隔世。国家、社会、人民,处处都有可爱的人。但是这并不意味着病毒的消失,它变成了“感冒”不代表它不会残害生命。观念、措施、人民是否符合还是很重要的。 98

三年来,我不惧怕疫情,因为我相信我的祖国,是她给我足够的安全感 90

解封不等于解防! 市民出门必须带好口罩。 14

一丝的伤感, 三年 6

恢复到原本生活的样子 6

久违的期盼! 终于等到啦! 2

这几天出差都不要健康码和行程码了,也许,“守住绿马”将正式成为这段历史的一个阶段性标签,纪念一下.....



知株侠视频 ZHI ZHU XIA VIDEO



▲扫码看“新十条”出台后首日探访视频。

