

2010.1.6
星期三

今日潍坊

B 01-12

今日天气：晴间多云，北风3-4级，-12℃——3℃。

入冬最低温度 他们还喊“温乎”

潍坊泳友凿冰冬泳，挑战自我不亦乐乎

□记者 赵磊

本报1月5日讯 5日，数十位泳友冒着寒风来到北海游泳馆凿冰冬泳，当日最低气温-12℃，入冬以来潍坊最冷的一天。当有人问起“今天水温怎么样”时，会有泳友大声告诉你：“温乎！”

5日早上，北海游泳馆就迎来了第一批20多名冬泳爱好者，在工作人员帮助下，他们在泳池中凿出了一条3米宽的泳道。之后，又有20多名泳友陆续到来，他们当中大部分都是潍州冬泳协会的会员。据了解，游泳池面结冰厚度至少有15厘米，水温也只有1℃左右。冬泳爱好者李文山告诉记者，冬泳有“一度一分钟”的说法，水温几度就可以游几分钟，这是比较科学的方法。

泳友在下水之前都要进行一定程度的热身，有的人还用准备好的医用甘油擦在身上防止皮

肤干裂。一位泳友说：“其实每次来都不想下水，但是游完上来之后就想着第二天再来。下去的时候很痛苦，但是上来之后浑身舒坦。”潍州冬泳协会中年纪最大的泳友是77岁的刘先生，他有一句口头禅，当别人问他水温怎么样时，他总是会回答“温乎”。

潍州冬泳协会副主席孙百战告诉记者，他今年47岁，是一个驾驶员，常年开车身上落下了一些毛病。他从6年前开始接触冬泳，坚持到现在，身体比以前好多了。“有人说冬泳锻炼身体就像是往银行里面存钱，每天受一点罪，最后身体健康了，就相当于连本带利拿回来。”

潍坊市现有冬泳爱好者近700人，其中有两三名泳友5日赴黑龙江参加冬泳比赛。坚持冬泳能够促进血液循环，减少心脑血管疾病，对高血压也有一定的调节作用，所以冬泳也有“血管体操”的称号。



5日，一位冬泳爱好者在冰水中奋力向前。 本报记者 孙国祥 摄

编辑 温涛 组版 张伟丽