日照冬泳“发烧友”的梦想——

“把冬泳做成日照新名片”

文/片 本报记者 周广聪 徐升

▲海中畅游。

▶冬泳爱好者正在海边做热身运动。

初冬的港城,天气透着些许寒意,而有这样一群人,每天清晨,他们不约而同地来到海边,一个接一个跳入冰冷的海水中,畅游大海。初次见到他们的人无不惊讶,附近的市民却习以为常。原来,这是一群冬泳“发烧友”。

海面上,冬泳爱好者们正尽情享受着冬泳带来的快乐,不时腾起一片片浪花;海边的沙滩上,许多赤膊的冬泳爱好者正做着各种热身运动,并不时吆喝两声,唱上几句,为自己和游友打气加油。

日照冬泳协会负责人朱云泉(中)与部分冬泳爱好者合影。

即使下大雪 照样来冬泳

11日清晨五点半,天还没亮,62岁的朱云泉和往常一样,早早起来收拾好冬泳的装备,骑上自行车,向万平口海水浴场骑去。

到达海边,不少老伙计已经早早地在岸边等候,他们相互打着招呼,喊着号子,脱下厚厚的衣服,踢踢腿,伸伸胳膊,活动筋骨,走到海边,双脚伸进水里,两手向身上撩水。

“每天早上,我们都聚集在这里,一起下水冬泳。而冬天游泳最怕抽筋,下水前一定要先热热身,活动一下。”朱云泉说完,和同伴一起跃入水中。在水中,这些冬泳爱好者们一起唱起了歌,大家的脸上洋溢着笑容。

看到朱云泉和同伴们在水中如此尽情地游泳,记者不禁也心动了起来,但当记者将手伸到海水中感受水的温度,禁不住浑身发冷。“这还没到最冷的时候,即使在下雪天,我们也一天不落地来游泳。”一位正下水的大爷笑着对记者说。

15分钟后,朱云泉从水里走上岸,他并不急于穿衣服,却和记者聊起天来。“对于我们来说,在水中就像按摩一样,会逐渐感受到舒适,没有体验过冬泳的人很难理解其中的快乐,要是一天不来,总感觉心里空荡荡的。”朱云泉说。

朱云泉是日照市冬泳协会的负责人,7年前开始冬泳,今年已经是第8个年头了。究竟是什么样的魅力,吸引着朱云泉等老人和冰冷的海水亲密接触?“冬泳是一项挑战自我的运动,没有坚强的意志,根本坚持不下来,但冬泳又是一项非常值得提倡的运动,不仅强身健体,而且磨炼人的意志。”朱云泉说。

老病病根除 新病不来找

2003年,朱云泉从单位退休,闲下来之后,他开始琢磨找点乐趣。尝试过很多项目之后,他迷恋上了冬泳。

“以前,我身体不太好,自从开始冬泳之后,七年来,我基本没生过病,即使有几次小感冒,也很快就恢复了。”朱云泉说。

和朱云泉一样,62岁的王青荣早年身体也不好,她告诉记者:“年轻时落下了不少毛病,年纪大了之后经常头疼,腿脚也不利索。后来在海边跑步时,看到很多人冬泳,后来也心动了起来。由于自己不会游泳,刚开始时,不敢下水,我就在岸边坐着,让海浪冲几下。”

就这样,王青荣在岸边“坐”了三年。后来,她忍不住也开始下水,并渐渐学会了游泳。现在,王青荣在水中畅游自如。两年前,在她的“怂恿”下,老伴梁新芳也加入到冬泳的队伍。

说起冬泳的好处,王青荣给记者唱起了自编的顺口溜:“每天起得早,快往大海跑,要问干什么,下海去洗澡;不误做早饭,不误上班早,吃饭香又甜,睡觉也很好;跑步一缕风,走路轻飘飘,老病病根除,新病不来找……游上三五年,百病全洗掉,如果能坚持,冬泳价更高。”

让冬泳成为 城市新名片

目前,日照冬泳协会有190余名会员,其中50岁的老年人占了半数以上,而像梁新芳、王青荣老两口一样,冬泳协会就有十对夫妻冬泳爱好者。

但开始时,当地冬泳的也不过二三十人,大家各游各的,没有组织。而此时,不少地方都组队参加比赛,但日照没有组织、没人牵头,参加比赛比较困难。于是,朱云泉和同伴们有了成立冬泳组织的想法。

之后,朱云泉每天早上在海边向冬泳爱好者征求意见,并记下每个人的联系方式。2005年元旦,43名冬泳爱好者一致同意成立日照市冬泳俱乐部。当年,在省冬泳委员会的帮助下,他们成立了山东省冬泳委员会日照分会,2006年9月在日照市体育局协助下,又成立了日照市冬泳协会。

随着冬泳协会的成立,参加冬泳的人越来越多,了解冬泳知识的人也越来越多。“很多市民开始认识这项运动,现在平均每年能有二三十名新会员加入协会。”朱云泉告诉记者。

近几年,日照冬泳协会参加了各种比赛,取得了优异的成绩。2010年,中国水运会在日照举行,冬泳协会组队参加,并取得女子团体总分第五名、男子团体总分第八名等成绩。

为了宣传冬泳,让更多的人关注冬泳,朱云泉自学了电脑,以“浪里金身”作为网名,广交全国各地的朋友,并与北京、呼和浩特、济南、威海、烟台等地的冬泳协会建立了联系。

“我们有个想法,希望能把日照冬泳做成一张日照的新名片,冬泳是一项健康的运动,理应得到更多人的关注。”朱云泉说。