

看见义乌

『冬泳达人』:不畏严寒 冻并快乐着



余悦海参加2012哈尔滨松花江国际冬泳赛

全媒体记者 卢丽珍 文/图

提起游泳,大家都不陌生。但冬日里,到冰冷刺骨的水里游泳,恐怕很多人都会不寒而栗。在我市,就有这样一群人,越是寒冷越是一往无前,他们“泳”战严寒,享受运动带来的快乐。

1月5日上午,在室外5℃低温下,冬泳爱好者余悦海纵身跳入冰冷的泳池畅游,迎接新的一年。

“大家都说我不像50岁的人,那是因为我常年坚持锻炼,尤其是坚持冬泳,让我年轻快乐!”“冬泳达人”余悦海如是说。

每天坚持 享受冬泳乐趣



2010日月潭国际万人泳渡节。

冬泳,是冰与火的交融,是极限与意志的和弦。

出生于1970年的上溪人余悦海,常

年坚持游泳,是我市业余游泳圈里的名人。他回忆道,自己出生在农村,从小喜欢游泳,一到夏天就和小伙伴们一起游泳。“我自己学医的,听说冬泳对身体有益,2007年开始加入冬泳行列。”

15年来,余悦海坚持游泳从未中断,如果哪天没有到水里打卡,就会觉得浑身不自在。

“刚下水的时候像针灸一样,麻麻的。咬牙游了一会身子开始发热,冰水滑过,很舒服。”余悦海说,“冬泳最关键的是战胜恐惧心理,一旦游开,觉得水就没有那么刺骨了。热身和准备也特别重要,速度慢慢根据自身情况决定。”

据余悦海介绍,下水前要充分热身,手臂、腰、腿、脚趾做好拉伸,身体“热”起来才能下水,这样不容易抽筋;不要空腹下水,要稍微吃点东西,喝点水;贵在坚持,冬泳不能停下来;年长者不要在水里停留太长时间。“感觉不妥了赶快上水,出水后不能吹风,用睡袍裹好身体,避免着凉。”

余悦海认为,冬泳不在于时间长短,贵在于每天坚持。这些年,他曾参加过多场冬泳活动,如日月潭国际万人泳渡节、哈尔滨松花江国际冬泳比赛、俄罗斯西伯利亚冬泳比赛等。

“冬泳适合我,但不一定适合所有人,有高血压、心脏病的,就不适合冬泳。”谈到冬泳,余悦海总会强调,一定要讲究科学。

“泳”战严寒 享受被“冻”快感



游泳照片。

1月5日,小寒节气,俗话说“冷在三九”,小寒标志着开始进入一年中最寒冷的日子。寒气袭人,却挡不住冬泳健

儿的热情。

余悦海介绍道:“冬泳是利用低温刺激血液微循环的健康运动,但冬泳下水也是有‘规定动作’的,正常情况下,水温1℃游一分钟以内,水温2℃游两分钟以内,下水时间除依照水温外,还要根据个人能力而定。常年坚持冬泳、耐寒能力强,也只能在水里游上十几分钟。上岸后,冬泳者要往身上泼30至40℃的温水温暖身体,尤其要恢复手脚知觉、恢复体温正常。穿戴整齐后,我们一般会进行跑步、踢毽球等运动,提升全身温度,逼出寒气。”

冬泳是一项“勇敢者的游戏”,根据经验,余悦海强调两个关键词——循序渐进、持之以恒。

余悦海坦言,通过十多年的冬泳,现在睡眠质量高,身体各项指标都非常好。据介绍,冬泳的冷刺激可使人体血管先收缩后扩张,这一张一弛的血管运动保持血管的弹性,被爱好者们称为“血管体操”。坚持科学冬泳,可增强人体抗寒能力和对疾病的抵抗力。

“冬泳不仅能让身体健康,更重要的是让人保持清醒,意志坚定。”余悦海表示,“冬泳是一种运动习惯,更是一种享受,一种自我超越的挑战。冬泳已经是我生活的一部分!”

市冬泳协会相关负责人介绍,在我市,冬泳爱好者从最初的100多人发展到300人左右,他们经常一起冬泳。

专家提醒冬季户外健身要点

如何在寒冷的冬季做好户外健身?专家建议,市民要做好防护,避免运动伤害,做到科学健身。户外健身时要注意掌握几个要点:

关注天气预报,根据天气状况选择运动着装,注意保暖。选择体积轻便、保暖性能好、防风的羽绒服比较好。风力会加大低温的制冷效应,也要考虑在内。

寒流来临,降温明显,一些慢性病患者人群对寒冷的应激反应比较强烈,表现为交感神经兴奋、血压升高、心率加快、皮肤微小血管收缩,容易造成心血管意外,因此要格外注意气温的剧烈变化,最好先暂缓一下,等天气好转再进行运动。

注意饮食,营养搭配。为了提高机体

防寒能力,可以选择高蛋白、高热量的食品,如牛肉制品、烧鹅、蛋类、酸奶等。蛋白质有一种特殊热动力的作用,使机体不怕冷,同时要保持充足的水分。也可以使用姜茶或饮姜汤,祛寒暖身。

当然,保持良好的睡眠、乐观、知足常乐的良好心态,对冬季保持较强的免疫力有重要作用。

冬季运动谨防几种运动伤害

一、预防猝死。除了冬季心脏疾病容易导致的猝死外,运动过量也是发生猝死的一个重要原因。所以,冬季寒冷天气跑步要适当减量,保证运动的安全性,如果在跑步时感到身体不适,要马上停止,尽快就医。

二、颈肩部劳损易发。冬季气温降低,血液循环相对迟缓,打球等运动容易出现肩局部肌肉肿痛现象,应减少活动量。病症反复及伤情严重者须就医。

三、肌肉痉挛。抽筋是肌肉遇寒冷刺激、精神过度紧张、身体过度劳累所引起的过度收缩所致,在一些长时间的运动或游泳中最为常见,热身运动没有准备充分的时候也容易出现抽筋现象。发生抽筋时,肌肉僵硬、疼痛难耐,往往无法立刻缓解,处理不当会造成肌肉损伤。冬季运动要注意容易抽筋、痉挛部位的保暖防护。

全市首家协会关工委成立

全媒体记者 谭祉潇

本报讯 1月5日,义乌市拨浪鼓公益协会关心下一代工作委员会举行揭牌仪式,这是我市成立的首家协会关工委。该关工委成立后,将通过常态化开展“立德树人,关爱帮扶”系列活动,以培育和践行社会主义核心价值观为主线,充分发挥“老干部、老战士、老专家、老模范”在教育引导和关爱保护青少年方面的优势作用,促进青少年健康成长。

据了解,义乌市拨浪鼓公益协会成立于2020年,是义乌市民政局批准成立的市级公益组织。目前协会有600多名志愿者,70%左右是女性。成立以来,协会组织志愿者持续开展大手拉小手、进校体验学生就餐、关爱社区老人、助力困难学子等一系列公益活动,为孩子健康成长保驾护航。

义乌市拨浪鼓公益协会会长陈锦飞表示,将以协会关工委成立为契机,以理想信念、思想道德、传统文化、科技素养和法治教育为重点,加大志愿活动力度,在关心下一代事业中发挥作用。

永祥社区开展迎新春送春联活动

全媒体记者 龚盈盈 文/摄

本报讯 为迎接即将到来的新春佳节,1月6日,稠江街道新时代文明实践所联合永祥社区,开展“喜迎兔年 福进万家”迎新春送春联活动,将节日祝福送到社区居民身边。

当日,辖区书法爱好者早早来到永祥社区党群服务中心,在方桌上铺纸架砚、调墨润笔、挥毫泼墨。不一会,一副副写满新春祝福的楹联跃然纸上。“迎喜迎春迎富贵,接财接福接平安”“高居宝地财兴旺,一帆风顺吉星照”……红彤彤的纸上,行书、楷书、草书等字体各显神韵,飘着墨香,带来浓浓的年味。

社区工作人员第一时间将喜庆吉祥、散发墨香的春联送到居民手中,老党员龚爷爷说:“字写得真漂亮,这样‘自制’的春联,比外面买的更有意义。”

据悉,此次活动中,书法老师们共书写了500多张春联和福字。红红火火的春联饱含着深深的新春祝福,传递着满满的邻里情。



书法爱好者现场挥毫泼墨。

送“福”进社区



1月6日上午,在义驾山未来社区广场,来自市老年大学的数位书法爱好者正挥毫泼墨,开展“迎新春、送春联”活动。大红的春联映衬出喜气洋洋,兔年的年味浓郁于一笔一画之间。

“能不能帮我写几个福字,到时可以贴到出租屋门上。”正在附近保洁的河南籍环卫工人老乔闻讯赶来。他说,这是自己在义乌过的第五个年。“老伴、儿子、媳妇都在义乌干活,一家子一起,在哪儿过年都开心。”

当天,义驾山未来社区还在骑手公寓为留义过年的外卖小哥送上平安福以及新春礼包,感谢大家一年来的辛勤付出。

全媒体记者 林晓燕 摄

