

俗话说“冷在三九”，眼下正值一年中最冷的时节。银川市气温持续走低，行人们纷纷裹紧了厚厚的冬装，听到“冬泳”二字，也会不禁打个寒颤。然而，在银川市兴庆区北塔湖，一群冬泳爱好者却身穿泳衣，在冰水中尽情畅游，享受着这份独特的“爽快”。



冬泳爱好者畅游北塔湖。

# 越冷越“泳” 他们为何如此着迷？

本报见习记者 李霞霞/文 记者 韩胜利/图

「一点都不冷，爽，实在太爽了！」  
砸冰开泳道，十多名冬泳爱好者畅游北塔湖

2024年12月24日，北塔湖湖面被厚厚的冰层覆盖，宛如一面巨大的镜子，倒映着湛蓝的天空。午后的阳光从天际倾泻而下，映射到冰面上闪闪发光。

14时，三三两两的冬泳爱好者来到北塔湖，前一日被砸开的冰面再次冻结。在冬泳“大部队”到来之前，他们需要重新凝结的厚冰砸开。

“咚咚咚……”冬泳爱好者何颖彬和银川市冬泳协会会长樊军站在冰面上，一人抡起一根大木棒，用力地砸向冰面。砸了近一个小时，终于砸开了一条宽约8米、长约50米的泳道。随后，他们换上泳裤，戴上手套，双双下水，将水面上的碎冰清理到两边。

湖岸一侧，冬泳爱好者们自费购买的沙发、椅子错落有致地摆放着，旁边还用塑料布搭建起了一个简易的围挡，方便大家换衣服。岸边的石台阶上，铺着地毯和沙子，起到防滑的作用，保障大家的安全。

此时，室外气温低至零下2℃，但依然阻挡不了冬泳爱好者的热情。40多名冬泳爱好者陆续抵达北塔湖，脱下厚厚的冬衣，开始下水前的热身运动。短暂的热身后，大家鱼贯而入，在冰冷的湖水中劈波斩浪，自由泳、蛙泳……各种泳姿竞相展示。虽然浑身的皮肤被冻得通红，可大家依旧活力满满、笑声朗朗，沉醉于冬泳带来的快乐。

试水、游泳……一批人游完，又一批人下水。冬泳爱好者何维伸直手臂，一个腾跃入水，

动作潇洒。“一点都不冷，爽，实在太爽了！”何维轻松自在畅游着。上岸后，他换好衣服，慢跑一段让身体逐渐回温。

“刚开始冬泳时，下水前也有过短暂的恐惧，但克服了心理障碍后，就是无尽的享受，冬泳后体会分泌大量‘快乐激素’多巴胺，让人心情愉悦。”何维是银川市冬泳协会年龄最小的会员，坚持冬泳已有5年，且越来越上瘾。

到北塔湖冬泳的多是中老年男性，61岁的甄利萍在其中就尤为引人注目。她先将湖水拍打在身上擦拭，逐步适应水温。随后，深吸一口气，扑通一声跳入水中，游了两圈才上岸，耐力丝毫不逊色于男性。

“冬泳能够促进血液循环，为肌肤提供充足的氧气和营养物质。自从开始冬泳，我的气色变好了，脸上的皱纹也少了，心态越来越年轻，欢迎广大女性朋友加入冬泳的队伍。”2016年，甄利萍加入银川市冬泳协会，对长期坚持冬泳带来的益处，她深有感触。

2014年，银川市冬泳协会成立，从最初的30人发展到现在的近百人，平均年龄50岁左右，最大的已年近九旬。成员们参加过全国各地的长距离游泳、马拉松、铁人三项等赛事，游过黄河、长江。银川市举办的端午龙舟、冰上龙舟等体育比赛都活跃着他们的身影。



数九寒天也阻挡不住冬泳爱好者的热情。



冬泳前一定要做好热身准备。



清理水面上的冰块。

需循序渐进，冬泳好处虽多但并非人人适宜  
「通常水温多少度，就游多少分钟」



“我冬泳，我健康，我快乐！”75岁的冬泳爱好者王保生像往常一样，头戴泳帽和泳镜，身着泳衣，喊出响亮的口号。只见他一个猛子扎进水中，溅起一朵朵水花。

“好家伙，这么大的年纪还冬泳，太厉害了！”  
“这么冷的天，游泳不冷吗？我看着都觉得冷。”  
……

看着在水中畅游的王保生，围观群众发出一阵阵赞叹和惊呼声，有的拿起手机拍摄视频，有的开始现场直播。

王保生是银川市冬泳协会的元老级人物。“1998年，在银川冬泳还是件稀罕事。我看到几个外地人在银川宝湖公园的冰面上砸开一条泳道游泳，本地几位游泳爱好者见状纷纷效仿，我也加入了他们的队伍。”王保生回忆道。

“初次下水时，浑身不自在，连呼吸都觉得困难。游过几次后，逐渐适应了这种感觉，真是畅快极了，一天不游就浑身难受。”曾经，王保生饱受关节炎的折磨，疼痛常让他夜不能寐。然而，坚持冬泳数年后，关节炎的疼痛竟奇迹般地消失了，精神状态也越来越好。这一坚持就是26年，无论刮风下雪、天寒地冻都不曾中断。

2014年，王保生和14名银川市冬泳协会队员奔赴俄罗斯参加冬泳赛事。彼时，俄罗斯正值严冬，气温低至零下20℃，湖水温度也只有零下3℃，然而，这并没有阻止王保生的参赛热情，坚持完成100米赛程后，他冻得话都说不出来。

“冬泳这些年，我的身体状态特别好，没有‘三高’等基础疾病，极少伤风感冒。”王保生认为，冬泳最大的收获是磨炼了他的意志。

近几年，王保生参加过四川、重庆等地的铁人三项赛，全程51.5公里的比赛，临近赛段结束时他已筋疲力尽，但最终都凭借顽强的意志坚持了下来，多次获得前8名的好成绩。

2021年4月，57岁的马益国突发脑梗，导致肢体二级残疾，生活不能自理，只能依靠轮椅出行。经过几个月的治疗，逐渐恢复了行走的能力。他想通过游泳锻炼身体，但遭到妻子反对。瞒着家人，他在宝湖公园从夏天游到了冬天，不到半年时间，已经能慢跑2公里。看到他的身体越来越好，妻子也转变了态度，每天提醒他去游泳。

“冬泳是一个循序渐进的过程，不能从冬天直接开始，最好从夏天坚持游到冬天，不要间断，让身体逐渐适应水温的变化。盲目下水不但对身体有害，而且容易发生危险。”樊军介绍道，目前，银川冬泳主要集中在北塔湖、宝湖、典农河、七子连湖。

“通常水温多少度，就游多少分钟，这都是王保生等冬泳前辈们总结出的经验，想要享受冬泳的乐趣，首先要保证安全第一。”冬泳“新手”严杰说。

冬泳能缓解压力、改善情绪，使人感到愉悦和放松；提高人体的免疫力，增强抵抗力，预防感冒和其他疾病。不过，冬泳虽然好处多，也并非人人适宜。樊军提醒，患有心脏病、呼吸道疾病等人群不宜冬泳。冬泳前，一定要做好热身准备，增加身体的温度和血液循环；冬泳时，调整好呼吸，游泳过程中速度一定要慢，确保安全；冬泳后，可以通过跑步等运动，驱赶侵入体内的寒气。

