

严寒冬泳：为啥青年慵老人勇

文、图 今日女报 / 凤网记者 陈寒冰 实习生 陈圣恩

1月6日，长沙3摄氏度的湘江边风雨飘零，户外冻得连鸟都失了踪影，让人恨不得把所有御寒衣物都加在身上，可即使这样的天气，下午3点的湘江边却有一群光着膀子只穿泳衣的爱好者跳进了湘江。

“奶奶，水凉吗？”游了近十年冬泳的胡奶奶，总是能遇到周围人问类似的问题，而她每次总是轻轻一笑：“当然凉，但游惯了就不觉得冷了。”当今日女报/凤网记者把手伸到江水里试一下，立即缩回了手。

冬泳需要一份不畏寒冷的勇气，需要一份持之以恒的毅力，更需要一份挑战自我的决心。可是这项运动却很少有年轻人问津，为什么老人成了冬天里真正的“泳”者？长沙的爷爷奶奶却轻描淡写的用“就是个玩的事儿”来形容。



扫一扫，看长沙冬泳爱好者们畅游湘江

A 九名长沙冬泳爱好者哈尔滨挑战

热身、下水、凉水冲澡，标准的“冬泳三件套”，每天都在水边上演。在别人看来几乎是一种酷刑的冬泳，为什么还有这么多人乐此不疲？“没有你们想像的恐怖。”采访中几乎所有的冬泳爱好者都用了一句“上瘾”来形容自己的感受，“一天不下水就会觉得浑身不自在，一天不见游泳的老伙伴，就觉得一天无所事事。”已经75岁的易复刚这样来描述自己冬泳“中毒至深”。

1月6日，易复刚所在的长沙冬

泳协会朝晖队9名冬泳爱好者到哈尔滨进行冬泳。当天户外气温零下20℃，大家一起下水体验北国冬泳滋味。“虽然温度那么低但下水后感觉与在长沙冬泳区别不大。”易复刚说，此次去的9名冬泳爱好者，平均年龄都超过了65岁，其中3名女队员。“我们大概游了三四分钟就上来了，那种感觉真的很刺激。”

“刺激”也是长沙冬泳协会会员当天在湘江冬泳时说最多的词。虽然没有哈尔滨的白雪覆盖，但风

雨交加的湘江边也只有3℃，水温8℃。“一般水温几度，我们就游几分钟。”72岁姜奶奶向今日女报/凤网记者说。

在冷得打颤的湘江边，放眼望去去大多都是中年以上的游泳者。这是今年今日女报/凤网记者做过的最冷的采访，没有之一！“我们这里40岁以下的年轻人基本没有，我们也喊过子女或孙儿一起来冬泳健身，但他们大多觉得‘看着就冷，受不了’。”姜奶奶说。

B 八成冬泳爱好者都是老人，年轻人熬不住

每天早上7点烈士公园的年嘉湖畔，或下午3点湘江边的风帆广场，都是长沙冬泳爱好者固定游泳的时间。“在长沙游冬泳早已有一定规模，而且也有不短的历史。”长沙冬泳协会副会长黄晓军说。

长沙冬泳协会分为5个队，共有七八百名会员，80%以上的会员超过50岁，女性会员

占45%。其中年龄最大的姚爹爹已经84岁，还是每天坚持冬泳。很多人认为，以老年人居多的冬泳者，坚持冬泳的目的大都是健身，可实际并非如此。尽管他们多数长年不感冒，甚至七八十岁了仍是一头黑发。但很多冬泳者是喜欢这种需要吃苦，又考验毅力的运动方式。

C 冬泳并非就不怕冷，生病感冒也正常

“我天天游泳，但我和你一样怕冷呢！”说话间，彭奶奶扯着身上的羽绒裤给今日女报/凤网记者看。64岁的彭奶奶因为喜欢游泳，也是坚持了近十年的冬泳。

“我是在她的影响下才开始冬泳的。”刚游完泳换好衣服的周爹爹边跺脚边说。周爹爹说：“要说身体有什么明显变化我并不觉得，但是感

冒确实少了一点。”

很多健康专家都表示，冬泳确实对老年人防治心血管疾病、提高平衡能力、防止骨质疏松有益处。但也并非传说中所说，冬泳能治百病。“在我冬泳期间，遇到一些老人并不适合这项运动。”易复刚说，“像患有较严重高血压、心脏病、肾炎、胃溃疡的这些人最好都不要冬泳。”

易复刚回忆在自己冬泳近十年经历中，就遇到过几位忽视自己这些疾病，反倒让身体变差的同伴。

所以，在长沙冬泳爱好者们看来，冬泳也只是一种更考验毅力的运动，并非他们就不生病、不怕冷。



冬泳的注意事项

首先，冬泳的条件是，身体适合冬泳。没有心脏病、癫痫等严重疾病。其次，从秋天开始连续游泳到冬天不要间断，要有一个循序渐进的适应冬泳锻炼的过程。

在水中游泳时间，长沙冬泳协会提醒，按《全国冬泳通讯》记载的冬泳活动的普遍经验，14度水温以下为冬泳，一般可游泳14分钟，以后水温每降低1度相应同步减少冬泳的时间1分钟，也就是到1度左右的水温时只冬泳1分钟左右。要以自己在水中没有感觉第二次寒冷就出水，出水后无明显发抖现象，10分钟后就恢复到正常体温为在水中游泳时间的控制原则。

文 / 邹恩波

小孙女朵朵还不到7岁，在小学上二年级。别看年纪小，她的英语和中文都溜溜的。看来，将是我们家继她父母之后，又一个中英文双语人才。去年她跟我拉勾订了协议，我辅导她做中文作业，她教我学英语。

我在中国初中三年，大学四年，学过七年英语。不成想来到新西兰，英语还是听不清，说不流利，阅读也仅懂几分。

我希望后辈中英文都流利。朵朵刚出生时，我和老伴就有把她培养成双语人才的愿望。但良好的愿望没有及早落实。朵朵从小跟着我和老伴学了一口长沙话。两岁多进幼儿园的时

候，她不但不会英语，就连唯一的华人老师跟她交流，都有障碍。

后来，朵朵上了我们这个地区最好的公立小学。她的父母还让她参加每周几次的课外中文班学习。几年下来，朵朵学会了一口流利的普通话，学会了几个百个汉字，能阅读标注汉语拼音的中文读物。她英语的听说读写，更是取得让我们羡慕的长足进步。班上有新同学刚从中国来，英语不好，老师就让朵朵当“助教”。她可以当我和老伴的老师了。

这个小老师相当尽职。她要求我们每天学五个单词，要会读会写会用。她做完作业，就给我读一段英文书，并用中文作讲解。她还把自己的英文作文或日记，作为范文，让我阅读。朵朵还很注

意教学方法。她用记分的办法，让我与老伴进行学习单词比赛。我们读音不准，她一遍遍地纠正。我们有疑难，她认真解答。她把学校老师对她的教学方法，都用到我们身上了。我也从与她的教学交流中，练习了听力、口语，也学到一些词和词组的用法。我以前的职业让我熟悉 News 这个词的意义：新闻。然而，朵朵经常对我说，老师要她做 News。我问，News 是什么呀？她说，可以是一个玩具，一个手工，等等。原来，老师要求围绕一件物品，在班上说说经历、故事、趣闻。我想，这可能

是由“新闻”引申出来的用法吧。朵朵不仅是我们的英语老师，还经常当我们的翻译。带她外出时，有人问什么话，她就是

我们的耳朵。需要说什么时，她就是我们的提词器。看到标牌、告示一类文字，她还耐心给我们讲解。在家人敲门时，朵朵就来到门口，站在我或老伴的身边。电力公司的，电信公司的，甚至商品推销的，等等，她都能与我们合作，应付自如。每次看到老伴问朵朵，他说的是什么？我就想起京剧《红灯记》中李奶奶与孙女的对话：“丫头，她说的是什么？”我为这相似的场景，不禁哑然失笑。

在向朵朵学习英语的过程中，我一直在思考，到底要怎么学习英语？朵朵每周都要写几篇日记。跟父母去欧洲旅行，她每天也写日记。在小老师的要求下，我认真阅读这些范文。在她的日记里，时态语态、单数复数，都用得正确；主谓宾、

定状补，句子成分都用得恰当；That、What、Who、When等引出的各类从句，都有出现。我想，她的学校应该不会，至少还没有系统地教英语语法。但这并不影响她的英语写作和会话。我对这些语法知识烂熟于心，却不能流利地使用这门语言。究其原因，她们是在学习一门交流工具，而我们在试图研究一门学问。

研究式的、应试型的英语教育，让我们错过了学习英语的最佳年华。现在年纪大了，连中文都听不大清楚，听英语就更难了。但是，亡羊之牢，还得补啊！想跟着独生女儿，在新西兰生活，就得学习！将来老迈之时，若住进养老院或医院，或许要与洋人医护人员日日交流。我对我的老师，寄予厚望！

爸妈唠叨

小孙女教我学英语