

# 中原冬泳人的激情与传奇

本报记者 余英茂



国内首届冬泳文化节在睢县举行 (资料图片)

11月27日至29日,睢县北湖公园锣鼓喧天,彩旗飞扬,国内首次举办的“冬泳文化节”在这里隆重举行。文化节不但吸引了来自内地50多个冬泳专区的700余名冬泳爱好者,台湾和美国的泳友也远道而来。三年来,该县还多次成功承办了全国铁人三项锦标赛、国际铁人三项洲际杯赛、全省冬泳联谊赛等赛事。豫东一个普通的县城能够举办如此高规格的冬泳赛事,使得外地的参赛者不由得对我省的冬泳运动实力刮目相看。

近年来,随着全民健身活动的蓬勃开展,越来越多的河南人喜欢上了冬泳这项亲近自然、挑战自我、收获健康的运动,全省的冬泳爱好者发展到近万人。天寒地冻之时,冬泳场景成了中原大地上的一道亮丽风景。

## 勇敢者的运动

帝湖、金水河滨河公园、省军区游泳馆等水域,可谓是郑州的冬泳“大本营”。入冬后,这些地方常常被冬泳爱好者“扑扑通通”溅起朵朵浪花。

11月22日,省会的300多名冬泳爱好者畅游帝湖,激情上演了一场别开生面的包括水上接力、水中拔河、水球比赛等项目的水上趣味运动会,以此庆祝郑州市冬泳协会的25岁“生日”。

当日,湖水仅有3℃左右,记者伸手试探水温,一股冰冷的感觉马上袭来,赶紧缩手,不由得对眼前的冬泳人人心生敬意!泳友们经过数分钟热身运动后,来到岸边,用脚轻击水,又把脚迅速收回,如此重复了几次后,他们纵身跃入湖中,挥洒自如地畅游开来。

在活动现场,78岁的冬泳爱好者邵文才老人已是满头银丝,然而他在水中时而蛙泳,时而仰泳,时而静漂,显得活力十足。

邵文才老人从小就喜爱游泳,水性很好。20年前,他从省电力工业学校退休后,出于好奇也跟着别人去参加冬泳。第一次接触冬泳是在冬季12月份,当时西流湖已经结冰了,泳友们硬是砸开了冰层。第一次进入冰冷的水中游泳,邵文才也无法适应刺骨的水温,但他还是顽强地坚持下来,一年四季风雨无阻。老人说,坚持下来之后,感觉身体状况比以往好多了,几乎没有得过感冒,御寒能力明显强于同龄的老人。

进入冬季,北风凛冽,寒气逼人,人们裹着厚厚的棉装仍觉得难以忍受凛冽的寒风。然而,寒流却挡不住冬泳人的脚步,他们勇敢地脱掉棉衣,扎入冰冷的水域中劈波斩浪,因此,冬泳被誉为“勇敢者的运动”。

有道是“万事开头难”,冬泳爱好者迈出的第一步都是比较艰难的,参与冬泳有个逐步适应的过程。家住长江路的冬泳爱好者赵女士是“近水楼台先得月”,几乎每天都在帝湖游上一段,谈到自己的冬泳心得,她告诉记者说:“刚开始练习冬泳时,会非常难以适应。第一次冬天到帝湖里游泳,我感觉全身都被冻住了,几乎没有知觉了。初学者需要从天热的时候开始坚持游泳,特别是季节由暖变冷时,更要坚持。冬泳很能锻炼一个人的毅力和恒心,只要走出了第一步,坚持一个冬季就慢慢适应了,就会尝到冬泳的甜头!”

记者发现,参与冬泳的人多是中老年人,鲜见年轻人的身影。“冬泳是一项和攀岩一样刺激的极限运动,对自我是一种挑战,可以挑

战寒冷的天气,挑战自己的身体极限,增强自己的意志力。现在的年轻人都喜欢挑战,希望他们也能参与到冬泳运动中来。”郑州市冬泳协会秘书长刘克成呼吁。

## 冬泳的别样欢乐

每一个冬泳现场,都不乏好奇的观众。

看着冬泳爱好者们在水中一展泳技,挥舞着双臂尽情畅游的壮观场面,自己穿着羽绒服站在岸边还瑟瑟发抖,在很多局外人的眼里充满了神秘感,发出啧啧的惊叹和疑问:大冬天的,游泳究竟冷不冷啊?

46岁的冬泳爱好者宋国安师傅是西郊棉纺厂的工人,间及进行冬泳到底冷不冷,他拍着自己通红的皮肤乐呵呵地说:“冷是不可避免的,但只要经常练习,跳下水去,一会儿就能适应,就不怕冷了,寒风吹来也觉得惬意,感觉很过瘾啊!”

2007年之前,宋师傅身体比较虚弱,经常感到头晕、乏力、神经衰弱,吃不下饭睡不好觉。自从开始冬泳运动,游了几个月后,他的身体素质大大增强,吃得香睡得好,感觉浑身轻松。宋师傅深有体会地说:“冬泳是非常好的锻炼方式,常年坚持冬泳,能防病治病。我参加冬泳两年来,身体一年比一年好,现在,我下班后就坚持进行冬泳,简直迷上了这项运动!”

通过冬泳,冬泳爱好者收获的并不仅仅是健康。冬泳的魅力不仅在于能锻炼一个人的意志,减少疾病,强身健体,还能给人带来快乐。72岁的刘万修老人常年在省军区游泳馆参与冬泳,开始冬泳以前,他的血压、血小板、白血球等指数都非常低,后背的关节有炎症,一遇刮风下雨就疼痛,身体时好时坏,到医院检查治疗了多次,效果却不明显,情绪一度曾经十分低落。在

电视上看到冬泳可以锻炼身体的报道后,从1987年冬天开始,在几位喜欢游泳的朋友带动下,他参与了冬泳活动。22年冬泳坚持下来,他的身体练得特别棒,各种病症终于和他“告别”了,心情自然也变得开朗了。

民间有句谚语叫“冬练三九”,说的就是冬季应当加强体育锻炼的道理。冬泳爱好者们普遍反映,游完泳后都觉得身体舒畅,精力充沛,身心都很快活。

家在汽车东站附近的刘卫东老人,已经有22年的冬泳史,有时为了锻炼身体来回走10多里的路程,他也不会感觉累。说到冬泳的好处,面色红润的刘先生喜不自禁地说:“喜欢冬泳的人绝大多数都身体硬朗,精神乐观。我现在60多岁了,天天坚持游泳,多年来没有生过病,身体很健康,精神头也很足,可以说是乐在其中!”

## “水上英雄”美名远扬

前不久发生的湖北荆州市“10·24长江大学生救人”事件中,在场的船主见死不救、挟尸要价的行为震惊全国。

与此形成鲜明对比的是,我省多个市县的冬泳爱好者都自发成立了水上搜救队,冒着生命危险,实施了数百次水中义务救援行动,他们就像《水浒传》里行侠仗义的“浪里白条”,尽显“水上英雄”的本色。

天寒地冻之时,水中救援是冬泳爱好者的强项。2005年4月,洛阳市的赵振杰等一批冬泳爱好者,组建了我国第一支城市水上义务搜救队。他们与洛阳110报警台开展联动,接到溺水警情后迅速赶赴现场,义务搜救落水者,在全国首开110指挥中心与冬泳爱好者救援相结合的先河。

4年来,洛阳水上搜救队义务出现场数百

次,使30多名落水者重获新生,帮助80多名罹难者家属找到了遗骸,却从来不计酬劳。赵振杰还大声呼吁:希望全国的冬泳爱好者都站出来,在每个城市都成立水上义务搜救队,为当地的落水者提供志愿服务。

继洛阳之后,郑州市、商丘市、栾川县、睢县等市县的冬泳爱好者也先后成立了水上义务搜救队。我省的水上义务搜救队都是民间公益性组织,不管是救生、打捞尸体,还是帮助群众搜寻东西,都是尽义务,招募队员也很严格,不仅要求水性好还要品行好。

“为了守护生命,我们苦练本领;为了拯救生命,我们卧雪踏冰……”这是商丘市水上义务救援服务队的“队歌”。成立仅仅一年多,该队已开展水中救援62次,救援范围从商丘扩展到我省周口及山东、安徽等周边地区。

商丘水上救援服务队的创办人,是当地39岁的冬泳爱好者黄伟,他和当地冬泳爱好者经常到商丘的南湖、黄河故道等地破冰冬泳。看到一些人因到湖中游泳或游玩而落水的事件时有发生,特别是到了盛夏季节,青少年溺水事件很多,给一些家庭造成巨大痛苦,黄伟产生了利用自己的游泳技能参与救援活动的设想。

2008年8月6日,在黄伟等冬泳爱好者的发起下,商丘市水上义务救援服务队成立,下辖3个分队。50名游泳技术精湛、有着潜水救援打捞经验的冬泳爱好者签署救助协议书,不怕牺牲,不收取任何报酬,不论是酷暑盛夏,还是三九严寒,义务开展救援。

选择了义务搜救,就意味着选择了危险,甚至是死亡。

今年1月8日,是“三九”的第一天,气温-3℃。商丘的包河发生一起男子投河自尽事件,接到警方通知后,黄伟等几名救援队员很快赶到现场。河水不但冰冷刺骨,还是冒着泡泡的污水,站在河边就能闻到刺鼻的臭味……

看着悲痛欲绝的死者家属,黄伟没有犹豫,毅然第一个跳进了阴冷、恶臭的污水里。几名救援队员轮番上阵,经过长达6个多小时的搜寻,终于把死者的尸体打捞上岸。

## 冬泳并非人人适宜

在医学界,冬泳被誉为“血管体操”,这项集意志、趣味、医学、健身于一体的体育活动,已成为21世纪的运动亮点。

省中医院内科的韩大夫告诉记者,人体受到冷水的强烈刺激后,全身的血液循环和新陈代谢迅速加强,血管急剧收缩,机体为了御寒,皮肤血管又很快扩张,这样一张一缩,血管的弹性增强,皮肤、神经、心血管、呼吸系统功能加强。因此冬泳能锻炼身体、增强人体免疫力、延缓衰老、强健健身,预防动脉硬化、高血压等多种疾病的发生。

但是由于冬泳具有独特的魅力,我省的冬泳群体一直在发展壮大,遍布全省各地各行业。业内人士估计,全省的冬泳爱好者接近万人,他们中既有年逾古稀的老翁,也有10岁以

下的儿童。洛阳是全省冬泳爱好者最多的城市,洛阳市冬泳协会副主席董文同介绍说,目前该市坚持冬泳的达3400人。

2007年8月26日,来自全省各地的1000多名冬泳爱好者代表集体畅游郑州白沙水库,为着一个共同的爱好,他们走到一起,自发成立了河南冬泳联盟。

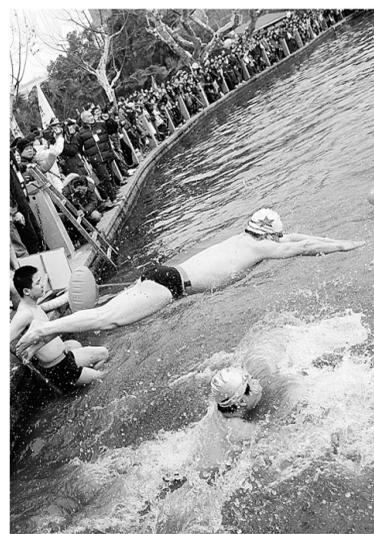
冬泳虽然是最佳的冬季锻炼方式,但并非所有人都适合。

冬泳也要讲科学,身体不适应冬泳者,不可勉强为之。韩大夫说,患有传染性、器质性心脏病如心脏病、高血压、冠心病、肺结核、肝炎、胃病以及有开放性伤口的人,精神不健全、缺乏自控能力者都不适合冬泳,16岁以下的少年和70岁以上的老年人体质相对较差,一般也不提倡冬泳。参与冬泳前应当咨询一下医生,了解自己的身体状况是否适宜。饭后、酒后、剧烈运动后或大汗淋漓时,也不宜立即下水冬泳,否则会对身体造成伤害。

有人认为,冬泳就是在冬季勇敢地跳到江河湖海里游泳,其实,冬泳和在其他季节游泳还是有区别的。董文同老先生已经坚持冬泳51年,他根据自己的体会介绍说,要想冬泳必须先学会游泳,从夏天开始锻炼,一年四季都要坚持游泳,久而久之,到了寒冷的冬季才能畅游无阻。冬泳贵在持之以恒,不能“三天打鱼,两天晒网”。

冬泳具有一定的危险性,必须把安全放在首位。董老先生说,下水前,冬泳者应充分做好准备活动,做热身运动使体温升高,往身上拍水淋湿全身,让身体逐渐适应水温,再缓慢地入水,避免太大的刺激,不要来到水边就直接跳进水里。在游泳过程中,如果出现头晕、恶心、打冷战、抽筋不止等情况,应当立即出水上岸。有经验的冬泳爱好者在入水前,会认真地做准备工作,结束冬泳出水后,立即用毛巾擦干身体,然后穿衣保暖。

参与冬泳要量力而行,时间不可过长,运动不可过量,不能攀比,更不可逞能,循序渐进,这样才能逐渐收获冬泳的无穷乐趣。



冬泳常常成为人们争相围观的一道风景

# 新闻时评

## 房产的茶几上摆满了“茶具”

中国房地产及住宅研究会副会长顾云昌表示,目前的楼市需求太旺,整个市场供不应求,房价不可能下降。而针对12月9日国务院常务会议决定,二手房转让营业税优惠政策终止,征免时限由2年恢复到5年。顾云昌担忧,增加的税费很可能会转嫁到购房者身上,无形之中间接推高了房价。《中国新闻网》12月14日)

对于翘首期盼房价下跌的很多国人来说,现实无疑是残酷的。房价前年涨,去年涨,今年涨,而无数的专家们也预测分析说,明年还是会涨,至于什么时候是个头,谁也不清楚。还真是应了某学者的那句意味深长的话:房价只有更高没有最高,有能力的话,还是咬咬牙先买套房吧。

我知道这样的话每一次都会引起舆论的“反驳”,认为专家是在为开发商说话,居心叵测。但是,铁一般的事实却证明,看涨的“预言”却正是反映现实的寓言,由不得你不信。反正我是信了,房价在当前似无下降的可能,最起码大幅下降不可能。于是,我从不信到相信,从焦灼观望到下定决心,还是在近日东拼西凑凑齐了首付买了一套房子。

买之前我常常后悔,要是早一年甚至是早几个月,就能少花好几万呢。而当首付交完之后,我又期盼房价会继续涨,因而看到专家预测看涨的新闻,背负高额贷款债务的压力感似乎便削减了几分。这是一种习以为常的心态,我相信所有具有自住需求的购房者,大抵跟我的心态一致。而其实,“看涨”的专家应该也是如此,谁都希望自己手里的房产升值,专家又岂能例外。

于是,这就形成了两种心态的分野和对立。一种是已经购房者,希望房市继续火爆下去,免得自己陷于破产之境;而另一种则是没有买房者,强烈盼着房价下跌。这两种心态说起来都是人情之常,没有什么错。错的不是人,而是高房价和充满泡沫的市场。而延伸开去,房价继续上涨,泡沫越来越高,会有越来越多的人买不起房;但问题是,房价一旦大幅下挫,且不说影响经济发展,也会让大面积的房奴们心惊胆战,同样影响社会稳定。

对于中国篮球,姚明用一句流行的网络语概括目前的局势:这一年的中国篮球就是个大茶几,摆满茶具。套用一下,这些年房产的茶几上也摆满了“茶具”;对于无房者来说,房价居高不下几成生存“悲剧”;而对于房奴们来说,高企的房价虽然让房产升值,但心里还是很踏实,唯恐一觉醒来房价的泡沫就被吹破,自己一生积蓄会像玻璃“茶具”一样脆弱不堪化为碎片。

中国的房价问题已经不再是单纯的“泡沫问题”,该不该挤出泡沫不需争议,问题在于如何挤。是壮士断腕还是和风细雨,考验着未来几年政策调控的智慧和能力。 陈一舟

## 老板宣誓不欠薪的“道德幻觉”

68位衣着光鲜的“老板”齐声朗读:“我们承诺:永远不拖欠、克扣员工工资。如拖欠、克扣而导致员工投诉或引发群体事件,我们将承担一切社会和法律后果……”郑州二七广场上演了这样一幕“集体宣誓”,引发众人围观。据称,这是临近年底,为了避免“讨薪”闹剧上演,60余位河南企业家自发组织的“不欠薪”宣言。《河南商报》12月14日)

宣誓,本是宣誓者出自内心的想法与追求,是神圣与忠诚的代名词,譬如法官或者公务员在就职前的庄严宣誓。然而,当前,宣誓却似乎渐有泛滥之势:医生宣誓不拿红包;老师向学生承诺不乱收费……如今,又有68名企业老板“承诺永不欠薪”的宣誓活动新鲜出炉。如果说“永不欠薪”是一种值得赞赏的姿态,那么,能不能落实到实处,还要看企业家们的实际行动,宣誓不宣誓的其实并不重要。

必须要厘清这样一个问题:企业不欠

薪,是法律规范必须要履行的资本义务,是具有“他律”色彩的经济常态,不是什么“道德高标”。而所谓“宣誓”则是“自律”,所针对的多是法律之外归属于精神和道德范畴的事情。将应该履行的法律义务和常态行为,以道德自律的方式进行某种“自戕性”公开宣示,实在是有些“无厘头”。这样的宣誓,即使是非形式主义和作秀,而是出自真心,也没有任何价值。

当前,“宣誓”已经“秀”成了风潮。过多、过滥的宣誓,看似是要通过细小行为的自律承诺来提高和强化道德标准,但实际上,却是在变相降低道德防线。道理很简单,连不欠薪、不随地吐痰、不乱扔垃圾、不闯红灯、不沉迷网络、不浪费粮食等社会常态,也视为难度很大的事情动用“宣誓”力量来加以承诺,恰恰就意味着,起码的做人准

则、公德意识、公民理性都已经开始退化了。这样做的结果,是应该做的,能够做的,能够给社会承担责任、法律义务乃至生活琐事都被一一抬升到“社会美德”的高度,注定只能会让道德变得更廉价;而我们,也只能在无处不在的宣誓声中,在人为地刺出来的道德幻觉中娱乐至死。

孟德斯鸠在《论法的精神》中说:“誓言在罗马中有很大的力量,所以没有比立誓更能使人们遵守法律了。”但在现代社会,单靠誓言维护秩序的人文基础已经消失。在当下,只有在法律健全的前提下,誓言才可能会实现使人忠诚的目的。而且,这类宣誓还必须形式与内心的统一,更不可让人违心宣誓。在时代的视野下,我们更应该运用文明、理性的力量——法律与制度力量去保障道德底线,而不是指望举起右手貌似庄严地作出所谓的承诺——具体到“不欠薪”上,多做永远比“多说”靠谱,宣誓不欠薪顶多是自娱自乐罢了。 王艳

## 《蜗居》是最生猛的现实主义

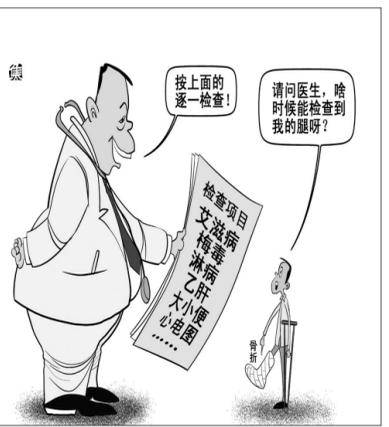
剧红是非多。广电总局电视剧管理司某司长在一次讲话中说:《蜗居》是靠段子、官场、性等话题来炒作,社会影响低俗和负面。这个电视剧当真低俗到那步田地吗?看过的人都知道,《蜗居》的段子并不见得出众,随便什么手机短信的段子都要比它精彩多了,黄色台词也不见得多么露骨,似乎最多是剧中的宋思明对他的小三海藻说了句:“晚上让你吃棒棒糖。”观众都猜得到棒棒糖指什么,但是棒棒糖在我们的文化体系中,算是很文明的比喻了。

那么观众热播《蜗居》当真是爱它的低俗吗?还是编剧六六说原委,“一个在写字楼中拥有1平方米隔间、月月还房贷、出门坐公交、中午吃盒饭的人,都能从剧中找到自己的影子。”是的,热播《蜗居》的人们,是在其中玩一个“找自己”的游戏。

每个正在忙着还房贷的人,都从海洋身上看到了可悲的自己的影子。中国房价问题已经不再是单纯的“泡沫问题”,该不该挤出泡沫不需争议,问题在于如何挤。是壮士断腕还是和风细雨,考验着未来几年政策调控的智慧和能力。 陈一舟

北京五环内的房价均价已经达到了每平方米15000元以上,他们要买一套130万元的房子,首付20%,贷款25年,月还款就是8000元以上,约等于他们一生就被捆绑在这一百平方米上头。

又据《21世纪经济报道》的文章,北京电视台临时停播了《蜗居》,知情人透露,是因房地产商的公关,以及剧情中的官员勾结强拆拆迁老街区,疑似与某案有关。房地产商为什么害怕《蜗居》呢?因为它刻画了新一代中国式房奴的典型形象,解释了这个行业的某些潜规则:地是怎么拿到的,拆迁是怎么实现的,房地产的利润是怎么实现的。还有,房地产商也许还害怕《蜗居》一剧会惊醒梦中人,怕房奴或者准房奴们不干了,不跟进了,索性改变生活模式。我认识的一位朋友,看完《蜗居》,果然觉悟了,打算把自己辛苦购置的房子卖掉,也让按揭25年、每月6000元贷款的噩梦终结,全家打算到小孩上幼儿园的社区附近租房。他们决定不再做房奴,重新过无产阶层的生活,房奴生活表面中产,实则不堪其累,何苦呢? 巫昂



## 超“常规”

常州一位市民骑车上班途中,不慎摔倒颈椎骨折,仅仅住院2天,竟然被要求做艾滋病、梅毒、肝炎等项目筛查。当事医院表示,艾滋病等项目的筛查符合卫生部的有关规定,一旦未来发生医疗纠纷,这些检查结果都可以当做证据。但是对于患者来说,一点小事就这样“兴师动众”,还真接受不了。 焦海洋 文/图

## 我爱南京长江大桥

写下这个标题,自己都觉得近乎于中学生作文那样“幼稚”!但仔细想想引发我这篇时评的“来料加工”便觉得的确是“发乎情,止乎礼”。请看12月13日南方日报的消息——见过“糊弄”人的,没见过这么“糊弄”桥的!继重庆出现“楼裂裂”后,近日,南京耗资5000万元新建一年的汉中门大桥,被市民发现有30多根栏杆裂开了口子。而在接到投诉后,施工单位竟连夜用胶水将裂口糊上了,欲盖弥彰的“伤疤”,让人们惊叹“豆腐渣”工程登峰造极。

依照当今之“国情”,什么“楼脆脆”、“路脆脆”、“桥脆脆”的相关报道如过江之鲤,见多不怪,已经引不起时评者的口味了。但桥与桥不同,这座新闻的原创地是南京,很容易让人想到举世闻名的南京长江大桥。同城不同时代的两桥相比,很自然让人掂量出这个“桥脆脆”的新闻点来。

建于1968年的南京长江大桥曾经承载着一个时代的记忆,41年过去了,不妨在此给年轻人简单“复习复习功课”:那是中国第一座自行设计建造的双层铁路、公路两用桥,也是当时中国最大、桥梁技术最复杂的公铁两用桥。建成后曾以“世界上最长的公铁两用桥”被载入《吉尼斯世界大全》,并曾获得国家科学技术进步特等奖。近来仍有专家认为,南京长江大桥在当时的意义不亚于现在的“神七”。

在我为数不多的南京之行中,每次坐车路过大桥时,钦佩和自豪之情油然而生,而且,只要时间许可,总要徒步在大桥上走一遭,欣赏一下大桥上面依然保存着那个时代的雕塑和图案,想象一下那个如火如荼的岁月。听说最近,江苏省在新中国成立六十年“江苏地标”评选中,很多人首先推荐的就是南京长江大桥。

说了半天净是赞美南京长江大桥的“废话”,跑题了吗?没错!《诗经》“六艺”云“风、雅、颂、赋、比、兴”。其中解到“兴者,先言他物以引起所咏之词也。”我爱南京长江大桥正是我恨南京“楼脆脆”的最好铺垫,可谓“不着一字,尽得风流”。大家想想,城市还是那个城市,而时代和科技已经与时俱进了,但“楼脆脆”这样最不可思议的事情竟然发生在南京,这还不足以令人错愕吗? 党贺喜