

“在城区,有一对爱好冬泳的七旬夫妻,坚持冬泳已经3年。在他们看来,冬泳不仅可以锻炼身体,而且让他们的心态更年轻,心情更愉悦。”

■文、图/记者 杨天娇



宋为邦和杨明兆夫妇已坚持冬泳3年。

## 七旬夫妻携手冬泳3年

# “冬泳让我们更年轻”

## 退休后,老两口爱上冬泳

宋为邦和杨明兆都出生于1950年,老家都在武汉。1968年,宋为邦来到十堰,在亨运集团就职。后来,宋为邦和杨明兆相识相知并结婚。如今,两人已经在十堰生活了半生。

两位老人耳聪目明,思维敏捷。对于冬泳的感受,宋为邦说:“每天游完泳后,感觉身体特别有劲。”

记者了解到,这对老夫妻都是自

幼学会的游泳。“从小生活在东湖边,哪有不会游泳的。”杨明兆笑着说。

尽管会游泳,但老两口直到2015年才开始每天坚持游泳。“我们退休后还要照顾父母,直到他们离世后,才开始规划我们的退休生活。”宋为邦说,以前看着被病痛折磨的父母,自己和老伴下决心要在未来的生活里多锻炼身体。从2015年开始,老

两口每天都会去游泳馆游泳。

接触冬泳是受到市游泳协会的影响,宋为邦介绍,2017年他们加入市游泳协会后,便跟着游友们一起在水库游泳,每天从不间断。“随着气温一天天下降,慢慢游着也没觉得水变凉了。”宋为邦说,老两口不知不觉间坚持到冬天,已逐渐适应了每天游泳的生活,冬泳就这样坚持了下来。

## 冬泳不仅锻炼身体 还让心态更年轻

现在,两位老人的身体都很好,平时也很少感冒,更重要的是心态变得很年轻。用老两口的话来说,他们奉行:我参与,我健身,我快乐的宗旨。

宋为邦笑着说,健康比什么都重要,把钱花在锻炼身体上,值!而且,子女对他们的这一爱好也很支持,“游泳算是所有运动里比较省钱的一项运动,既能释放压力愉快心情,也不需要过高的经济条件,很划算。”

宋为邦介绍,他们可以背着25公斤的大米轻松走上5楼。冬泳不仅给他们带来健康,更带来精神上的愉悦,“每天游一会儿,心情愉快一整天。”

宋为邦说,他总要求别人称呼他们为“哥、姐”,感觉自己根本没有70岁。他说:“人要豁达,这一辈子总会遇到不顺心的事,一定要看得开,没有过不去的坎,熬熬就过去了。”在游泳时,可以排解生活中的压力和焦虑,通过体力的释放,让自己一整天都精神百倍。

对于宋为邦老两口而言,冬泳的好处太多了。对于未来生活的规划,老两口坦言还会坚持游泳,一年四季不停歇,认真过好未来的每一天。

## 他们享受冬泳带来的乐趣

2018年初,十堰降下大雪。“当时我们记得很清楚,1月29日那天,艳湖的水面结了厚厚一层冰,我们几个人拿着棒子把冰敲碎了下水,在水里一边玩、一边敲冰,乐呵极了。”杨明兆回忆起两年前的场景,说着说着笑出了声。

体会到冬泳的乐趣之后,他们越

是天冷越想下水。每天清晨6时,老两口就起床,拿着装备去水库游泳,游一会儿后就上岸,再活动一下全身,有时会从水库走向三堰。“这样既锻炼身体,也是保暖的方式,一举两得。”宋为邦说。

后来,他们又“怂恿”朋友下水,就这样冬泳的人越来越多。如今,老

两口经常和朋友们一起去冬泳。

记者采访那天,气温只有3℃。在水库边,宋为邦和杨明兆脱下羽绒服,换上泳装,头戴帽子和眼镜,经过短暂的热身后,两人缓缓下水。在水里的十几分钟里,老两口好似一对鸳鸯一前一后,尽情享受冬泳带来的乐趣。

## 冬泳要量力而行循序渐进

宋为邦介绍,三九寒冬,通常水温只有3℃—4℃,冬泳需要很强的毅力才能坚持下去。冬泳从开始到结束,都伴随着“冷”和“麻木”。“那是身体和刺骨的湖水抗争的过程,刚下水的时候,有针刺般的感觉,皮肤遇冷受刺激后,等到内脏的血液回流到体表才稍微好受些,上岸后身体也是麻木的。”过一会儿,才会感

受到冬泳带来的回报,身体变得格外暖和、轻松。

冬泳还得控制好在水中的时间,宋为邦冬泳时总是带头“不多游”,水温太低,身体可能会承受不住,即使是年轻人,也要“量力而行,讲求适度”。

宋为邦说:“出水时以身体不发抖为标准,如果身体发抖,就表明在水中时间超限了。”

“冬泳虽然可以锻炼身体,但也不提倡大家贸然去冬泳,更不要贸然去河里或者湖里游泳,没有扎实的基本功,很容易发生意外。”宋为邦说,冬泳是一个循序渐进的过程,必须从秋天开始,一直坚持到冬天不间断。如果没有这个过程,在寒冷的季节突然下水,不但对身体有害,而且还特别容易发生危险。

## 冬令进补,注意这四补

中医学认为,自立冬开始,天气之间阳气由收变敛,由降变藏,机体阳气亦渐敛藏于肾水之中。民间素有冬天进补的习俗。万物蛰伏的冬天确实是养精蓄锐补益身体的上佳时期。

现代医学则认为,天冷影响人体

的内分泌系统,使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加,加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解,增加肌体的御寒能力,同时也造成人体热量散失过多。因此冬令进补要注意这“四补”

**平补** 指那些性气平和、不论健康人或病人都可以食用,帮助维持健康和生命的食物,如谷类、豆类、乳类、水果和蔬菜类。这类食品性能平和,阴虚、阳虚、气虚、血虚的病人均可食用。

**温补** 指食性温热的食物,如牛肉、羊肉、黄鳝、甜食、红枣、桂圆、荔枝以及葱姜辛辣之品等。冬令怕冷的女性常吃这类食品可帮助升火,改善怕冷的感觉,从而增强体质。

**清补** 主要是指食性寒凉的食物,有芹菜、百合、黄瓜、绿豆、藕、梨等,这些食物有清热降火的功效。

**温散** 指性味辛热的食物,如辣椒、桂皮、芥末、香菜、花椒等。这类食物有温阳散寒作用,在寒冷的冬季,常用来御寒和除湿。 记者 李彦彦

□每周一方

### 阿胶山药汤

材料:阿胶80克,山药30克,枣干10克。

做法:锅内放适量清水,用旺火烧开,放入山药、阿胶、红枣、姜片,改用中火煮2小时,下精盐调味即可。

【功效】

养阴益肾,填精补血。

免费健康咨询:400-0498-123

