

## ■ 养生人物

听冬泳故事,看“泳士”做“血管体操”

## 冰天雪地 “泳士”自展芳华

□首席记者 曾宇凌 文/图

前几天,暴雪降临洛城,处处银装素裹,湖面上结了厚厚的冰。在这样的天气里,当我们还在为该不该钻出被窝而纠结时,洛河边的泳池里,却有一群人光着膀子在冬泳。正如冯小刚电影《芳华》中的那群年轻人一样,这群中老年人,也在泳池边展示着自己的芳华。

冬泳到底是一种什么样的体验?有什么好处?为何有这么多人甘心“自虐”?为了寻找答案,7日清晨,记者来到老城柳林街附近的一家游泳池,对话冬泳达人。



冬泳,对郭根荣来说是一件很享受的事儿



扫一扫  
看冬泳视频

## 冬泳要注意什么?

听“泳士”们  
细细道来绘制  
伯晨冬泳是什么感觉?  
“入水那一刻,感觉最刺激”

由于前一天刚下了雪,气温低得出奇,裹着厚厚羽绒服的记者,冻得直搓手。当一名穿着泳衣的女性出现在眼前时,记者下意识地把双手揣进兜里取暖。

“你不冷吗?”记者问道。

“冷嘛,咋不冷?但游完之后就好了。”她回答。

她叫郭根荣,61岁,今年是她坚持冬泳的第四个年头。

只见她做了一会儿热身运动之后,一头扎进了泳池,入水时没有片刻迟疑。大约游了50米,她就上了岸,向冲凉房走去。

10多分钟后,郭根荣洗完澡出来了,但依然穿得很薄,上身穿毛衣加外套,下身只穿了一条厚裤子,没穿秋衣、秋裤。她说,坚持冬泳的人耐冻,穿得比普通人少。

“下水时是什么感觉?”记者又问道。

“入水那一刻,感觉最刺激。水冷得刺骨,浑身皮肤发紧,手指和脚趾冻得疼,但是一旦张开双臂开始游,身体就仿佛被唤醒了,每一个细胞都在努力对抗严寒,特别兴奋。”郭根荣说,坚持冬泳需要极大的意志力和恒心,每一次入水都是对意志力的巨大考验。

为什么喜欢冬泳?  
“爱做‘血管体操’,更爱先苦后甜的感觉”

郭根荣与冬泳结缘,还要从几年前说起。那时,她刚从工会的工作岗位上退下来,腰椎间盘突出让她痛苦不堪。听妹妹、妹夫说,游泳可以改善腰椎间盘突出突出的问题,她便下定决心学游泳。

游了3年后,郭根荣感觉腰疼没那么明显了,身体好了,气色也好了,“10岁的小孙女晚上跟我睡,说我身上暖和得像热水袋”。

练习冬泳这几年,郭根荣一直坚持用冷水洗头、洗澡,抵抗力和免疫力明显提高,已经一两年没感冒过了。

别人觉得冬泳是“自虐”,但在郭根荣看来,冬泳会上瘾,几天不游就浑身难受。“我很爱做‘血管体操’,更爱先苦后甜的感觉。游完洗澡时,当冷水冲在身上,瞬间感觉浑身血液都热了。”她说。

记者在现场看到,冬泳爱好者大多是中老年朋友,他们像郭根荣一样,原来身体有各种各样的毛病,比如肩周炎、颈椎病、偏头痛等,坚持冬泳之后,身体状况都大大改善了。他们把冬泳称为“血管体操”,这是因为当身体受到寒冷刺激后,全身血液循环和新陈代谢都会加快,从而增加了血管弹性。

## 01 冬泳要做好哪些准备工作?

冬泳是一个循序渐进的过程,一定要从夏天就开始持续游泳,让身体慢慢适应寒冷,万万不可贸然冬泳。不要空腹冬泳,应该适当吃点东西。换上泳衣后,让身体适应几分钟冷空气,然后再下水。  
——郭根荣

## 02 冬泳游多久?

冬泳的时间不宜太长。一般来说,水温有几摄氏度,就游几分钟,当然,还要综合考虑个人体质和耐受程度。  
——洛阳冬泳爱好者姬元乐,50岁,坚持冬泳10余年

## 03 冬泳适合所有人吗?

并不是所有人都适合冬泳,严重心脏病、高血压、肾炎、癫痫等患者,不能冬泳。平时身体健康的人,如果感冒发烧了,也最好不要冬泳。千万不要带病坚持冬泳。  
——洛阳冬泳爱好者“晓容”,73岁,坚持冬泳6年

## 04 冬泳完之后要注意什么?

记住两点,冬泳之后,不要马上喝热饮、洗热水澡,否则口腔和全身肌肉都会受到伤害。正确的步骤是,游完洗个冷水澡,用干毛巾迅速擦干身体,再换一条干毛巾搓身体至发热。需要提醒的是,经常游泳的人,皮肤油脂容易流失,每次游完,应该给身体涂抹润肤露,尤其是小腿部位。  
——洛阳冬泳爱好者史旭峰,50岁,坚持冬泳2年

冬季  
对症泡脚效果更好

□记者 程芳菲 通讯员 刘晓霖

受访专家:市第一中医院老年病科主任 陈永红

都说泡脚有疏通经络、活血化瘀等功效,这不,天一冷,不少人喜欢泡个脚再睡觉。市第一中医院老年病科主任陈永红提醒,冬天泡脚有讲究,不能乱泡。

## 泡脚:水温别太高,时间别太长

陈永红说,一般来说,水温控制在40℃左右较为合适。如果水温过高,容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,使角质层干燥、皲裂,或者烫伤。由于糖尿病患者对温度不敏感,泡脚时水温在38℃为宜,一定要确定水温再泡脚,谨防烫伤。

俗话说,饥饿饭饱不泡脚。陈永红说,在空腹的情况下泡脚,容易头晕;刚吃完饭,血液循环偏重于胃,此时泡脚也容易头晕。建议饭后1个小时再泡脚,而且泡脚的时间不宜过长,以半小时为宜。

急性病患者、危重病人以及处于妊娠期、经期的女性不宜泡脚;有高血压、心脑血管疾病的患者,最好遵医嘱泡脚。

## 加“料”:对症泡脚,效果更好

除了用温水泡脚,不少人喜欢在泡脚水里加点“料”。陈永红提醒,可根据自己的体质和需求加“料”,对症泡脚,效果更好。

## 加白醋:缓解皮肤干燥

在泡脚水里加一点白醋,能起到杀菌的作用,还能缓解冬季脚部皮肤干燥的问题,使足部皮肤保持光滑、清洁。

## 加盐:杀菌防脚气

经常用盐水泡脚能够起到杀菌消毒、预防脚气病的作用。值得注意的是,下肢易水肿的患者不宜用盐水泡脚。

## 加姜汁:缓解手脚冰凉

泡脚水里加了姜汁,具有散寒的作用,有缓解手脚冰凉症状的功效。

## 加艾叶、红花:促进血液循环

用艾叶加红花煎水泡脚,能起到活血化瘀、促进血液循环的作用。取30克至50克艾叶,15克红花,大火煮开后转小火煎10分钟左右关火,待其降至合适温度时即可泡脚。此方可以煎一次使用两天,再换新的。

陈永红提醒,为防止皮肤干燥,泡脚后要涂点保湿乳,锁住水分。



(资料图片)