



弄潮儿 不畏严寒，乘风破浪 冬日依旧

■吕亦菲 文 夏晨希 摄
部分图片由受访者提供

冲浪、摩托艇、桨板、游泳 这些更适合在夏日进行的避暑活动，却拥有稳定的冬日粉丝；提到冬日水上运动，很多人又会想到万宁、三亚，这些温暖的海边城市。然而，最近几个周末，西太湖有一群不畏严寒的弄潮儿，在自己热爱的天地里乘风破浪。

冬日玩冲浪板，更考验技术

我第一次玩动力冲浪板的经历真的很疯狂。90后的徐娟第一次玩动力冲浪板虽然不是冬天，但这个经历却令她记忆深刻。2021年她在长沙旅游，经朋友偶然介绍认识了常州动力冲浪板品牌驭浪者的创始人，旅程结束大家相约自驾回常，途经江西上饶时，看到一片水域临时起意，徐娟便跟着师父学起了动力冲浪板。仅仅十分钟，徐娟就轻松上手，从此踏上了自己的热爱之旅。

我们玩动力冲浪板不分冬夏，一年四季都在玩。徐娟告诉记者，冬天玩确实很冷，但是那种热情是寒冷浇不灭的，而且冲浪板相当解压，在欢呼声中释放压力也会让自己完全忘记气温这件事。

徐娟的好友波波，前段时间常州大雪天时，也下了一次水。他说：夏天玩冲浪板和冬天玩冲浪板的区别大概和冬夏吃火锅的区别差不多。在波波看来，冬天玩冲浪板更需要技术，不同于夏天可以任性玩水，冬天还是不希望自己掉水里，所以特别考验自己的技术。冬天玩冲浪板更具挑战性。波波说。

徐娟则表示，冬日玩水上运动，上岸后一定要注意保暖，最好喝一些姜茶驱驱寒。挑战自我的同时，更要注重身体。

迎新下水， 希望在生活中劈波斩浪

刘志强，摩托艇爱好者，凭借自己的兴趣爱好以及敏锐的观察能力，他今年成功获得了摩托艇国家一级裁判员等级称号。

冬天玩摩托艇就是锻炼自己的意志力。刘志强半开玩笑地说，这个意志力主要就是抗冻的意志力。最近几年的过年期间，西太湖这边都会组织摩托艇爱好者举办迎新下水的活动。十几个摩托艇爱好者，从奇峰水上俱乐部出发，向揽月湾进发。新年新气象，在水中乘风破浪，也是希望新的一年自己的事业、生活，都可以顺顺利利吧！刘志强说。

常州市奇峰水上俱乐部负责人、常州市桨板运动协会会长张琦峰表示，非专业人士冬天玩摩托艇，应该主要以休闲为主，与夏季尽情释放激情不同，冬天玩摩托艇并不建议大家过分炫技。



冬泳，是一项佛系 养生运动

在武进区冬泳协会会长是明南的心中，冬泳是一个佛系的运动。冬泳这个项目作为群众体育运动，最主要的属性是养生、是强身健体。是明南告诉记者，冬泳项目因其特殊的性质，一定是要科学、合理、规范地开展。

是明南曾经是一个严重的支气管炎患者，感冒发烧常常得要挂水一个多礼拜，一入冬就开始咳嗽，一直要咳到来年开春，西医中医全都看了个遍，一直没能根治。这个病困扰了他七八年，直到他开始游泳，从夏季到秋季再到冬季，从室内到室外公开水域，是明南一点一点进阶。没过多久，就药到病除了。是明南说。

冬泳被称为血管体操，可以培养人体耐寒能力，提高防病能力。原理是当人的身体受到冷水刺激后为了减少热量流失，一开始皮肤血管收缩，体表血流减少，血液被更多分布到内脏器官和深部组织，如此内脏重要器官的血管就会扩张，全身血液循环和新陈代谢就会加强以增加产热。

冬泳要量力而行。是明南指出，不要尝试挑战身体极限，在体力尚且充沛且精神仍有少许亢奋、自我感受舒适的时候就要考虑适时上岸了，不要等到感觉手脚麻木或头晕胸闷乏力等不适出现时才考虑结束冬泳，时刻保持充足的体力以防意外发生，就算再信心十足，也要配备浮具，以确保安全。游泳结束上岸后应立即用柔软毛巾擦干身体，更换干燥衣物，适当运动来恢复体温，切不可立即冲热水澡。



冬季和夏季玩桨板， 装备略有不同

站在板上，能看到路边的鲜花、远方的飞鸟、岸上的行人，目光所到之处，往往有诸多惊喜。在桨板爱好者周嵩看来，无论是在沿途美景中感受大自然，还是在户外穿行中呼吸更多新鲜空气，或者单纯只是躺在桨板上晒一个日光浴，都是一种很好的体验。它既是一种运动，同时亦是一种休闲放松方式。

夏天玩桨板和冬天玩桨板，装备上面还是有很大区别的。周嵩告诉记者，夏日酷暑难耐，桨板作为水上运动，要做好暴晒、落水的准备，带有防晒功能的泳衣、速干衣确实是最优选择。桨板运动需要身体的平衡能力和上半身力量的力量去划桨来让板获得向前的动力，舒展身体四肢很重要，对于新手来说，还要佩戴救生衣，服饰不能繁琐，足够轻便。周嵩说。

