

这种健身方式,并不是人人都能练起来

可能你看着都哆嗦,可是冬泳爱好者却毫不在意

雪后下湖游泳,还帮忙救起个人

1月3日一早,南郊花神湖畔,有不少市民兴奋地前来踏雪,他们大多穿着厚厚的棉衣。

不远处,有一群人却跳进了冰冷的湖里。

这不是在拿自己开玩笑,因为他们是一群冬泳爱好者,就在这一天,他们还和别人一起救起一名落水妇女。

□快报记者 孙利侠



雪后,冬泳爱好者在花神湖游泳 本图及下图均由报料人提供

下雪了! 走,到花神湖冬泳去

1月3日一早,54岁的尹小明起床后被窗外的雪景吸引住了。尹小明是花神湖冬泳单车俱乐部的队员,四五年来不管刮风下雨,她都去游泳。现在看了雪景,她更是激动,立刻给家住附近的俱乐部队员打电话,通知他们9点多到花神湖看雪景、冬泳。

花神湖冬泳单车俱乐部已经成立6年了,成员多是单车和冬泳爱好者,有六十几位。“从二十几岁到七十来岁,多数是六十来岁。”54岁的俱乐部队长高祥才介绍,因为年轻人时间紧,退休的人反而更自在,“很多人退休后没事干了,我们把这些入聚

集在一起,周末组织活动,骑单车出游或冬泳。我们还打算青奥会前把南京周边的水库都游一下,宣传青奥会精神。”

62岁的袁孝峰以前喜欢骑摩托车出游,他跟朋友一起到过很多地方,去年他们又约好4月份骑车去西藏,为了强化体质,他决定开始冬泳。“我早上起来一看,先以为是霜,仔细一看是雪,刚想到哪边去逛逛呢,就接到了她的电话。”老袁说,“我是新手,生怕跟不上趟,每天想的就游泳,雪天游泳还是第一次。”

9点半左右,8名队员骑车来

到了花神湖边,做了充分的准备活动后,大家脱了衣服跳进湖里。每人游了几分钟后,就立刻爬了上来。“冬泳不在于长短,贵在坚持。而且也不能时间长,像现在这样的水温,顶多游5分钟。”尹小明说,时间太长身体内寒气就会大,“很多人因为游得太猛,后来就游不了了。”

大家上岸后,擦干身体,换上棉衣,就开始绕湖跑步。“游完泳,一定要让身体暖和起来,把寒气驱走。”袁孝峰说,一般他们都会跑得身体发热就停下来,“也不能跑得满头大汗,毕竟在湖边,凉风一吹容易着凉。”

上岸后,又帮忙救起个落水的

10点左右,大家正坐在湖边聊天。忽听,西边传来了一位大爷的呼救声:“救命啊,快来救人。”队员们发现,一位中年妇女不小心落入水中,他们连忙朝那个方向狂奔。尹小明说:“老顾跑得最快,眼见他一边脱衣服一边跑,我连忙劝他不要太急,救人也要注意自己的身体。”

她的老顾,是今年49岁的顾金春。老顾是江宁区冬泳协会的队员,现在搬到花神湖附近后,每天早上5点多就去游泳。“自从游泳后,我的脂肪肝没了,精力也很充沛,不睡觉都不累。”顾金春说,由于在百家湖游泳时也经

常救人,他还是比较自信的,所以没有任何犹豫就冲了过去。

“出事地点距离我200米,我本来刚穿好衣服,听到呼救,我边脱衣服边奔了过去。”顾金春称,他跑到时,那女的还漂在湖面上,“幸亏她穿着羽绒服,漂浮在湖面上,岸边一名垂钓者拿着鱼竿,让她抓住,然后我们一起把她拽上了岸,真是虚惊一场。”

随后,冬泳队员都赶到了现场,大家赶紧劝落水者的家人带她跑一会。“跑一会,回家洗个热水澡就没问题了。”尹小明说,对他们来说,游泳时救人是经常的事。她提醒市民,在湖边还是要谨慎。



落水者在家人带领下跑步

医生提醒:冬泳要量力而行

冬泳因为能增强自身免疫力,对呼吸道、心脑血管、消化道疾病有积极防治作用。不过,冬泳并不是人人都适合,要量力而行。鼓楼医院康复科主任陈光说,是否适合冬泳应遵循因人而异的原则,体质较好的才考虑进行此项运动。一些没有经过医学检查、对自己的身体不明底细的人想参加冬泳,应慎重为好。“患有严重器质性疾病如心脏病、冠

心病、肺结核、肝炎、胃病以及呼吸道疾病的人不适合冬泳。另外,患有癫痫、精神病人也不宜进行冬泳运动。”

此外,陈医生称,参加冬泳,提倡从夏、秋开始,逐步过渡到寒冷的冬季。一般人一旦受凉容易出现感冒、腹泻,而冬泳者却没事,正是由于冬泳者对寒冷的环境已产生了适应能力的缘故。习惯于冬泳的人,停歇三五天后

再下水就觉得畏寒,因为人体对外界环境的适应能力是很容易改变的。

“初学冬泳的人,下水之前应做好准备活动,如肢体运动、大叫宣泄等。”陈医生建议,下水后注意力也要十分集中。另外,冬泳时间以中午为最好,时间也不宜过长,几分钟内一定要上岸。(袁先生、顾先生线索费各50元)

“奶茶MM”保送进清华了

章泽天提前进清华了!这几天,网络人气美少女——南京外国语学校校花“奶茶MM”章泽天再次成为网络焦点人物。记者昨天从清华大学证实,章泽天的确已被清华大学确认为保送生,可能进入人文科学实验班就读。这位低调的女孩曾被传曾拒绝担任“谋女郎”,一直保持中学生本色,认真学习,最终获得国内一流大学的录取,在网上有不少的“粉丝”。



“奶茶MM”已被保送清华了 资料图片

清华确认“奶茶MM”已被保送

昨天下午,记者拨打了清华大学江苏招生组组长周明胜的电话,记者问及章泽天的录取情况时,显然,对这位网络红人,周明胜老师也早有耳闻,“哦,‘奶茶MM’啊,是被清华提前锁定了。”

他向记者证实,南外高三学生章泽天的确被清华大学认定为文科保送生,不过录取的专业并非传闻中的新闻系,而是人文科学实验班。周明胜向记者透露,章泽天参加了这次清华大学保送生的面试和笔试,表现很出色。在面试中,有着多次主持经验的她谈吐大方得体,面试老师对她的综合素质也比较满意。

“章泽天的确对新闻传播类的专业比较感兴趣,之前我们就有所了解。”周明胜表示,但是她被人文科学实验班录取,并非意味着她要和新新闻专业擦肩而过。这个实验班在学习一段时间后,还将进行专业分流,到时候章泽天仍然可以选择自己青睐的新闻传播类专业。

周明胜还告诉记者,今年清华大学在南京地区认定的保送生数量比较多,其中南外一所学校就有17人。

网上意外走红,为人低调但为爱心不低调

2009年,章泽天手拿奶茶的照片被猫扑一位网友看到后,惊呼非常可爱,并在帖子里求爱,很快“奶茶MM”的资料和照片就被晒到了网上,并迅速走红。网上传言,章泽天是南外公认的校花,学校健美操队队员,超级喜欢粉红色,里里外外全是粉的:袜子、MP3、手机、修正带、铅笔、头饰、鞋子、书包……一粉到底!有网友用美丽、善良、大方、优雅、文静、脱俗、纯洁、开朗、善良、善于交际、另类、有耐力、有见识、有仪

态、艳冠群芳等多达50多个词汇,来形容她的特征。南外的学生也证实,章泽天超爱粉红色。

章泽天平时非常低调,但为了公益和学校的活动,她一定会站出来尽自己的一份力。2010年5月的一个周末,南京多所中学在南京大学鼓楼校区大礼堂举办“格桑花不哭”玉树地震赈灾晚会,章泽天当天身穿黑色套装,担任主持之一。

2010年8月28日下午,国际奥委会主席雅克·罗格来到南外参观,当时章泽天就是作为引导员请罗格上台的。

因为不同于那些恶炒的网络红人,她的青春形象和清纯气质十分动人,加上名校背景,有人建议,正在迎接青奥会的活力南京需要章泽天这样的青春面孔来代言。

章泽天:关注是压力,让我变得更优秀

昨天,记者联系上了章泽天,电话里,她的声音有些稚嫩,也非常甜美。她是南外高三(7)班学生,选考的是历史、地理组合。

“我是上个月30号的晚上知道被清华大学录取的。”章泽天说,自己是因为综合成绩排名比较好被南外推荐作为保送生到清华大学参加测试的。“因为我从小就向往清华,我的性格不算特别奔放,更适合在国内上大学。”对于如愿进入自己最心仪的大学,章泽天非常开心。

一直有传言,张艺谋团队曾选中章泽天出演《山楂树之恋》或《金陵十三钗》,但被家长拒绝了。

章泽天证实,的确有张艺谋团队的工作人员在她读高二和高三时两次来学校选演员。“当时跟我谈过,好像是《金陵十三钗》,但我要上高三了,高中生还是要以学习为重,所以没去参加。”对于自己成了网络红人,她认为就像被放在聚光灯下,感受到无形的压力,所以只有让自己变得更优秀才行。快报记者 谢静娴