

冬泳治好了他的气管炎 一天不游就觉得不对劲

从游泳池出来,他们全身通红,身上冒着白气,在泳池边活动几下筋骨,走向更衣室。这是上周末,无锡的室外温度只有3℃,记者冷得直跳脚,两只手冻得都快拿不住相机了,这群冬泳的勇士们却拍拍胸脯说:“一点都不冷,你看我们全身都红了,身体要发热了。”

哪天不游就总觉得不对劲儿

“我们每天都要游一下,习惯了,现在哪天不游就总觉得不对劲儿,有一回我白天没空,晚上10点多特地跑来游泳,然后才安心回去睡觉。”朱丹是这群人中比较年轻的一个,他说:“流水不腐,户枢不蠹,人也是一样的,游泳就是动的最佳状态。”

南长区银杏苑小区的无锡冬泳示范基地里,20多名冬泳爱好者几乎每天都要来游一趟,上午9点多,一批人已游完,又一批“勇士”来到池边。游泳队的管理员唐正志说:“我们在这个小区里游泳,就是用实际行动告诉大家要不畏严寒。鼓励更多的人加入冬泳队伍,我开玩笑把这个行为叫做‘拖人下水’。”

冬泳队负责人施耀志告诉记者:“2006年我们泰丰冬泳队只有5个人,到现在已经有20多人,而且人数还在不断增加,再加上另外一支队伍的20多人,现在无锡总共有50多人在坚持冬泳。如今,队里年纪最大的张秋松今年已经76岁了,还在坚持着,他年轻时是抗美援朝队伍里的军医,大家都叫他“不老松”;年纪最轻的徐锡滨今年22岁,是一名教师。施耀志说:“我们的冬泳队里现在在四五十岁的居多,二三十岁的只有五个,年轻人不能比老年人怕冷啊,希望更多年轻人加入我们的队伍。我们队员常说,多年进行冬泳训练的人,在工作中还有什么不能克服的。”

冬泳治好了他的气管炎

2008年南方地区下了特别



施耀志标准的蝶泳姿势

大的雪,今年60岁的郁青就是那一年加入冬泳队伍的,当时他提出要冬泳时,妻子、儿子和女儿没有一个不反对的,孩子们劝他“你年纪这么大了,身体冻坏了怎们办?”,“我老婆跟我吵架,骂我是‘痴子’,我坚持要游,她就搬张椅子坐在游泳池边看着我,不准我下去。那时候天气确实冷,地上还有积雪没化呢,我知道她是担心我,可我就是想游。”在露天游泳池边,郁青的妻子看着大伙光着膀子一个个往水里跳,一点没有怕冷的样子,终于允许老伴尝试一次。热身充分的郁青迫不及待跃入泳池,妻子在上面紧张地探头看,生怕老伴出事。两分钟后,郁青爬上岸,浑身通红,高兴得合不拢嘴:“舒服,真舒服,气儿特别顺,整个人都觉得通了。”看到老伴一点事儿没有,妻子就放心了。“现在我每天来游泳,我老婆就在旁边的跑道上跑步,两个人一起锻炼,她还是每天都来‘看着我’,哈哈。”

两年练下来,郁青有了两个大成果:“一是我的气管炎好了,以前一到冬天我的气管炎就会发,医生告诉我要进行抗寒锻炼,所以我才下决心冬泳,现在冬天再也不发了,而且一年四季健健康康,连感冒都没有;二是我的六块腹肌,你看这么大了,还能有腹肌的。”郁青特地做了几个体操作,炫耀自己结实的腹肌。



郁青秀腹肌

冬泳是她保养皮肤的秘方

胡宗琪阿姨是队里仅有的五名女性之一,“我家是游泳世家,我父亲是无锡‘横渡太湖第一人’胡荣增,我小时候就在体校里学游泳,游泳一直没间断过,冬泳是前几年开始的。”胡阿姨精神饱满,皮肤光滑,看上去大概四十来岁,当记者说出猜测的年龄时,胡阿姨笑得合不拢嘴:“我是1947年出生的,今年已经64岁啦!”退休前的胡阿姨是一名中医,她把游泳当做自己最好的保养秘方:“水是最好的按摩师,你看我们哪个不是容光焕发的。游泳本对身体好,冬泳更好,因为冷的刺激会促使你的血液流到神经末梢,有些人一到冬天手脚冰冷,就是因为血液流不到神经末梢。”一旁曾在无锡市体育科学研究所工作的吴冬宝不停点头:“冬泳能促进我们的血液循环。但是不是所有人都能冬泳的,高血压、心脏病等患者绝对不能冬泳,一些体质比较差的人也得先把身体练好再来。”

新疆、西藏的湖泊里都有过他们的踪影

2008年7月,施耀志带着队员们跟随中国第一个登上珠峰的女性潘多“重走天路”。一到达西藏,队员们就盘算着能不能在这个离太阳这么近的地方

游一下,可惜一直没有成功。直到游览世界上海拔最高的湖纳木措湖时,队员们再也憋不住了,纳木措湖海拔4718米,当地环境含氧量约60%,这里走路说话都不能急,否则会气喘。可是队员们非常兴奋,迫不及待地脱去衣服,算好划水次数,游了100米上来。不少藏族兄弟围了过来,问他们冷不冷,在水中能不能看到鱼。施耀志说:“藏族没见过冬泳,对我们特别好奇。当地防暴大队长还特地让我再次下水拍了一张照片,说是这辈子恐怕没有第二次。”

2010年9月份,队员们参加在新疆乌鲁木齐举办的全国冬泳锦标赛,出发时无锡气温约23℃,为了能尽快适应乌鲁木齐的气温,队员们一路“游过去”,青海湖、天池、喀纳斯湖……都留下了队员们美丽的身姿。

沈顾佳文/摄

»相关链接

冬泳注意事项

患有较为严重的心脏病、较严重的高血压病、肝炎、较严重的肾炎、较严重的胃溃疡、中耳炎、传染性皮肤病、癫痫、精神病等疾病的人,不宜进行冬泳运动。

冬泳时间不宜长,可以1℃游1分钟、2℃游2分钟、3℃游3分钟,以此类推来控制在水里的时间。

预冷要充分,返暖要透彻。

亚洲邮展11月举行 展徽、吉祥物公布

中国2011—第27届亚洲国际集邮展览(简称亚洲邮展),将于2011年11月11日至15日在无锡举办。无锡亚洲邮展新闻通气会暨首批支持单位签约仪式日前在无锡国邮大厦举行。

亚洲邮展是由国家邮政局、江苏省人民政府、中国邮政集团公司、中华全国集邮联合会主办,无锡市人民政府承办的国际性邮展。亚洲集邮联合会(FI-AP)31个成员国(地区)的集邮组织将来华参展,展览将分竞赛性和非竞赛性,展品共达1300框,计划境外展品达1100框,中国(大陆地区)展品200框。此外,还将设置16000平方米的销售展厅。

亚洲邮展展徽也于日前公布,展徽采用邮票的齿孔图形组合成中文繁体字“亚”;展徽图形左右,有竖立的“W”造型,代表无锡的英文首字母,展徽采用红绿两种颜色。

亚洲邮展吉祥物名为“阿福”,以“无锡泥人—阿福”和“无锡市花—梅花”为设计元素,体现了无锡的文化底蕴与地域特色。 薛晟

投资亿元复建古竹风情街 马山发力留游客住一晚

到2012年,通往马山各景点必经之路的古竹街,将被打造成以明清建筑风格为主的风情街,集游客旅游休闲集散中心、湖鲜美食和观光功能为一体,为游客提供衣食住行一条龙服务的景点。改建所需的约1亿元资金,将由当地政府和相关企业共同投资,但建成以后则以当地百姓“自营”为主。记者日前从无锡(马山)太湖国家旅游度假区获悉,古竹风情街一期工程有望在今年5月1日前完成,至去年底,已经有13幢由当地民房改建的复古建筑完成外观改造。

“马山的风景、景点能吸引人,但配套服务还不够全面,加上交通便利,很多客人,特别是外地来的客人,白天在马山游玩后,晚上也会选择回无锡市区,或者到别的地方去过夜。”负责古竹风情街改建工程的无锡灵山实业有限责任公司工程管理部副部长王腾飞介绍说,虽说在古竹街上,白天有餐饮、

旅游纪念品的经营,但这些店铺大都只做白天的生意。“对古竹街改建就是为了填补马山过夜经济不足的内容。”王腾飞告诉记者,按照规划,古竹风情街的复建主要分两大块,在古竹街上,将对沿街商铺进行外观的改建,建筑风格主要以明清时期为主,但也会考虑到从唐宋等时期各有特色的古建筑在古街进行一个有机的融合。另外一块是对古竹社区约300户私房进行改建,对房屋的外观进行一个仿古的改建,今后将会作为农家乐的一部分,涉及面积将达5万平方米。

记者在古竹社区看到,在一片现代化房屋的掩映下,已经改建好的10多间民居,有砖瓦的围墙院子,门窗都被复古成木质的,有的院子里还有木质葡萄架,一片田园恬静风情。让人仿佛以为是误入了“桃花源”,只是在门口的错觉中“拉回”现实。王腾飞告诉记者,目前已有13幢这样复古的



复古的老街店铺 薛晟 摄

民居的外部改建已经到位,总耗资170多万元。度假区建设部门的相关负责人告诉记者,整个改造工程将在2012年全部完成,在此之前,古竹街主干道两边的各类店铺将在今年5月改造好并投入使用,同时将调整更符合当地实际和吸引游客的经营业态。此外,将引入多家经济型酒店,以满足游客的不同需求。

据介绍,今后的古竹风情街,还将建设相应的民俗馆、博物馆等极富当地特色的人文旅游景点。而最早到今年5月1日,改建好的古竹老街就会与大家见面。 金辰 薛晟

去年为国家挽回损失5.58亿 无锡检察机关 赢得保护神称号

2010年,无锡市检察机关共立案查办贪污贿赂犯罪案件101件133人,查办了无锡市国土局原正副局长在内的一批有影响、有震动的大要案,百万元以上案件数和挽回经济损失均为全省之最。反渎立案22件23人,人数创历年新高。在昨天举行的无锡全市检察长会议上,袁金彪检察长公布了上述数据。此外,在牵头组织开展警示教育预防督查活动,围绕“四城”建设大局方面,检察机关积极参与42项标的395.8亿元的重大工程专项预防,接受行贿档案查询15000余次。督促起诉514件,支持起诉64件,为国家挽回经济损失5.58亿元,赢得保护神称号。

在进一步深化特困被害人救助工作方面,无锡还制定暂行办法,加大救助力度。2010年,共对159名适格对象发放救助金61万元,并从单纯的经济救助向法律援助、心理疏导多层次延伸。同时,无锡市检察机关还深入推进涉罪外来人员管护教育工作,会同法院等12家单位出台了工作意见,迄今共设立管护教育基地55个,接收涉罪外来人员280人。同时,完善内部联动和全程提速工作模式,做到快侦、快结、快诉、快判。在建立行政执法与刑事司法衔接机制方面,无锡检察机关与全市50多家行政单位建立联网,及时掌握有关行政执法行为并进行监督。积极探索对派出所监督机制,目前5个基层检察院已经会签有关文件,实行片区检察官、驻派出所检察官办公室制度。探索开展督促起诉514件、支持起诉64件,为国家挽回经济损失5.58亿元。

2011年,无锡检察机关将在依法打击扰乱经济秩序、严重影响转型发展的各类犯罪上出重拳,包括严惩非法买卖土地、非法集资、制假售假、偷税骗税等严重经济犯罪;重点查办和预防国土资源、工程建设等领域职务犯罪,有效治理商业贿赂;对行政执法机关移送涉嫌犯罪案件开展专项监督等。 金辰 薛晟

»资讯

非公经济创先争优 红豆模式闯出新路

昨天,由省非公有制经济组织创先争优活动领导小组举办的全省非公经济创先争优活动经验交流会在无锡召开,红豆集团党委书记周海江在大会上作了《铸就红色品格,打造绿色企业,建设幸福红豆》的创先争优活动经验交流,受到了与会者的普遍关注。

作为全省非公经济创先争优活动的典型,红豆集团党组织与无锡海关、108家外协单位、中石化管道储运公司等企事业单位进行统筹共建,探索现代企业制度+党建+社会责任的民企发展模式,在全国产生了广泛影响,中央电视台、人民日报等权威媒体先后给予了报道。常熟华顺公司与红豆集团进行统筹共建后,红豆集团派管理骨干、技术骨干到该公司指导,使其深深地了解了红豆企业文化,学习了先进经营管理理念,华顺也由一个几十人的小作坊,变成一个拥有250多名职工的企业,公司效益不断提高,职工工资水平平均提升65.5%。

创先争优活动就是要“让群众得实惠”,为此,红豆集团党委把建设幸福红豆,提升员工幸福指数作为创先争优活动的最终落脚点。2010年,红豆三次上调员工工资,平均增幅达49.6%,最高达64%。红豆还通过竞争上岗给员工公平的机会;通过评选星级员工、送三星员工上大学等给一线员工提供向上的晋升通道;通过建立回音壁来建立良好的沟通渠道。2010年,集团有30多位三星员工被选上了带薪上大学,34名一线优秀员工提干。 金辰 薛晟