

他们在水中畅游

# 382人冬泳,最大者84岁



冬泳爱好者固城湖中畅游 报料人供图

昨天上午10点,固城湖边的气温是8℃,靠近岸边的水温是5℃,经过一番热身,84岁的冬泳爱好者魏华的体温是36.7℃,当冬泳队的同伴挨个跃入水中时,他也跳入水中。昨天,南京市第三届固城湖冬泳节在固城湖开幕,382位冬泳爱好者跃入湖水,用这样的方式迎接春天。

## 最大的冬泳者84岁

昨天的冬泳节,来了近600位冬泳爱好者,他们分成了13个队伍,其中有30多岁的壮年,也有头发花白的老人。

魏华无疑是最引人注目的一位,这位消瘦的老人个子不高,耳朵也有些背了,但声如洪钟,在湖边热身时,他一遍遍地跟目光诧异的询问者解释,“我84岁了,是来参加冬泳的。”

“我年轻的时候冬泳过,重新拾起来,还是从去年开始。”魏华用带着浓重山东口音的普通话告诉记者,他在战争时期来到南京,一待就是几十年,去年夏天,发现自己身体大不如前的他不顾家人的反对,再次下了水。不过,当时,这个倔强的老头跟家人立下了“军令状”,“半年,只要半年时间,游泳肯定会让我身体变好。”经过一个夏天的适应,魏华开始了冬泳。

昨天上午,魏华先用手试了一下固城湖的水温后,告诉同行者,自己没问题。不过,老人下水后,只游了十几米,就上了岸。“人得有自知之明,不能硬撑。”老人的话让现场的医务人员舒了一口气。

魏华说,自从冬泳后,他的身体已经比以前好多了,至少一个冬天没有“冻手冻脚”,而且感冒之类的病痛也远离了他,“现在我的儿子、儿媳、老伴都不反对我游泳了,我还能坚持几年。”老人家的话里充满着自信,“我能活到120岁!”

## “女铁人”痴迷冬泳

不同于魏华是个冬泳“新人”,61岁的沈妙美已经是游了15年冬泳的选手了,在圈子里,大家都喜欢叫她“女铁人”。

“因为我爱好骑自行车、跑步、游泳。”沈妙美头上扎着橘红色的头巾,身上穿着艳色的冲锋衣,显得很年轻。“我今天游了100米,浑身是劲。”

网名叫做“骑游天下”的沈妙美在15年前,与众多刚刚退休的人一样,闲暇时间打打麻将,韶韶家常。一个偶然的机会,哥哥让她跟自己学冬泳,“一开始也不适应啊,不过,越来越习惯那种寒冷了。”沈妙美说,自己很快又痴迷于骑自行车,2005年,当时50多岁的她甚至与一帮驴友,骑着自行车经过青藏公路到了拉萨。

“冬泳锻炼了身体,也锻炼了意志。”沈妙美说,自己这些年来,参加铁人三项比赛;骑车到过拉萨、呼伦贝尔草原;冬泳也能游200米的距离。

## 冬泳有好处,但得适度

“南京市第三届固城湖冬泳节”主办方之一南京市冬泳协会负责人介绍,南京市一大半的冬泳爱好者,昨天都来到了固城湖,不过,近600人中,只有382位选手下了水。

“冬泳能改善心血管的功能。”高淳冬泳爱好者协会的会长肖桦向记者细数了冬泳的好处,“还能改善呼吸系统,使身体更加强壮。”

“一般情况下,16岁以下的少年和70岁以上的老年人不适合冬泳。”一位在医院工作的冬泳爱好者告诉记者,患有严重疾病的人,同样不适合下水冬泳。“而且,冬泳不是时间越长越好,应根据气温、水温和人的体质而异。”

就像许多冬泳爱好者常说的口头禅一样,想要靠冬泳赢得健康,得做到“认清自己,逐步适应,长期坚持,适度锻炼。”

(凌先生线索费50元)  
快报记者 贾磊

它们在水中嬉戏

# 江豚成双成对嬉春

昨天上午8点多,在下关区金陵船厂北侧的长江江面上,江豚成双成对地在水中嬉戏玩闹,吸引了不少市民观看。

市民武先生将这一景象用相机记录下来。从照片中可以清晰地看到,有两只江豚露出了头,它们紧靠在一起。在阳光的照耀下,江豚的身体闪闪发亮。约半个小时的时间,这一段江面有十几对江豚现身,它们你追我赶往长江上游方向游去。武先生说,这不是他第一次拍到江豚,不过如此规模的场景他还是头一次看到。

“眼下到了江豚的发情期,总看到江豚。”据附近渔民介绍,约在4天前,曾看到五六只江豚,位置距离岸边不到20米。

(武先生线索费50元)  
快报记者 马薇薇



两只江豚冒出水面 报料人供图

他们在水中备受煎熬

# 山上水管漏水,山下大院泡汤

昨天早上,燕子矶公园附近幕府山上一根直径900毫米地下水管破损,水顺着山坡倾泻而下,灌到了山脚下原南京血防医院的大院内,导致仓库以及数户居民家中被淹。

燕子矶街道永安村3号大院后面就是幕府山,南京化纤公司水厂的取水口就在幕燕大道一带,抽取江水的管道要翻越一道山梁进入水厂,破损的是一根直径900毫米的长江引水管。

大院内的住户王先生介绍,早晨6点多,听到有水声,爬起来一看吓了一跳,家里进水了,他赶紧跑到厨房,将洗衣机用凳子垫了起来,又用砖块堵住门。

由于修路,外面的地基比院内高,水倒灌而入,大院内一片汪洋。据了解,血防医院已经搬迁,大院部分住户也已经拆迁,还有少部分未搬走。

十多位工人正在幕府山半山腰上抢修,管子是水泥管,有40多年了,估计是山体沉降加上管子老化,导致接口处橡胶圈突出,水冒了出来。他们赶到后已经把涌水处扒开,下一步就是先逐步地在接口处打进木塞,减少漏水量,最后上箍圈堵住漏点。

据住户估计,水应该是半夜就漏了。昨天中午,他们一边用水泵往外抽水,一边要求水厂调来挖机,在院门口挖出一条沟,将水引到一个窨井里。

住户们还希望水厂把阀门关闭,这样也便于抢修。可是化纤公司水厂人员表示,目前化纤公司已经搬迁,水厂留在市区,承担了化纤新村一带数万居民和新港开发区等众多企业的供水。“一关阀门,水厂就得全



住户家积水约30厘米

部停下来,马上过节了,动静太大了。”他们称,可以带压维修。

昨晚6点多,记者获悉,现场仍在抢修。据住户刘先生介绍,其实在2010年,山上的水管也爆裂过一次,那次大院也进了水,泡了好几天,“上次大家都算了,可是这次损失更大,希望水厂能够进行赔偿。”邻居也表示,要和水厂协调处理此事。

(刘先生线索费50元)  
快报记者 孙玉春 文/摄

## 快报便民网

24小时服务热线 96060

生活管家 企业助理

十分钟以内回复 约定时间上门 现场回访反馈 凭单执单保修

现代快报 我图网

一站式服务 随叫随到 媒体监督 全城覆盖

### 家电维修

彩电维修、液晶维修、冰箱维修、冰柜维修、空调维修、空调移机、空调充氟、空调清洗、中央空调维修、DVD、音响、洗衣机、电/燃气/太阳能热水器、微波炉、消毒柜、电饭煲维修,家电以旧换新

### 家政服务

家庭保洁、开荒保洁、厂房/外墙清洗、管道疏通、水工、电工、钟点工、保姆、饮水机、灶具维修清洗、油压机维修清洗、卫生间清洁、厨房清洁、地毯清洁、沙发清洗、窗帘清洗、管道改造、屋面防水。

### 特色服务

马桶节水、净水改造、开/换/修空调、搬家/货运、鲜花速递、婚庆礼仪、家庭装修、室内环境检测、家装污染治理、旧家电回收、机顶盒伴旧、丁腈防护服、家装监理、家具拆装维修、白蚁灭杀、灭鼠灭蟑、道路救援酒后代驾、产后护理、专业催乳。

### 办公设备

台式电脑硬件维修、台式电脑系统安装、笔记本硬件维修、笔记本系统安装、显示器维修、传真机维修、激光打印机维修、一体机维修、现场扫描加粉、复印机维修、企业IT外包

### 特色农副产品

订购热线: 96060 网络平台: www.wonengw.com

产品名称	世隆优惠价	产品名称	世隆优惠价
新鲜生态蔬菜配送	80元/月(8次配送)	原生态散养草鸡	80元/只(5斤以上)
青藤红米	4元/箱(3斤)	原生态散养草鸡蛋	5元/箱(45只)
真空嫩滑三文鱼	62元/箱	原生态散养草鸡蛋半年	600元/年(另赠送1箱)
新鲜鸡蛋(50枚装)	110元/2斤		

拨打96060,新鲜原生态蔬菜、草鸡蛋送回家

96060是快报便民网唯一24小时服务热线,请注意鉴别,谨防假冒!网络预约: www.wonengw.com