

冬季恋歌



郑小年把老伴拉上岸

5岁时,尹小明就是南京市解放路小学冬泳队最积极的一员。如今虽已年过半百,冬泳仍是她生命中风雨无阻的坚持。

3年前,老尹和老伴郑小年都退休了。“我想拉着他和我一起去冬泳。”老郑死活不愿意:“你喜欢的,我不一定喜欢。”为这事,两人还冷战了好几天。

后来,老郑的母亲住进了花神湖附近的敬老院,老尹答应会经常陪着丈夫一起看望母亲,但老郑也得答应她,一起去冬泳。“我当时还和泳友合计来着,如果软的不行,就直接把他抬进湖里。”老尹笑说,“不过后来,比我想象得好多了。”游了一阵子后,老郑感觉精神焕发,身体比以前灵活多了。从此以后,冬泳就成了夫妻二人每天的“必修科目”。

从南京小营制药厂退休以后,老尹还成为了冬泳俱乐部的版主。俱乐部发展至今已经有100多人,以50岁以上的中老年人为主。本着“以泳会友”的精神,花神湖每年举办一次冬泳聚会。来自全国各地的泳友,相互切磋游泳技艺,交流思想和感情。俱乐部成员不仅是冬泳爱好者,同时也是“花神湖”环境保护的使者。他们下湖游泳的同时,经常会把湖里的酒瓶、塑料袋等垃圾用渔网打捞上岸。

“神马都是浮云,身体好才最重要。”尹小明说,这三年来,他们夫妻二人很少生病,性格上也更加开朗乐观了。

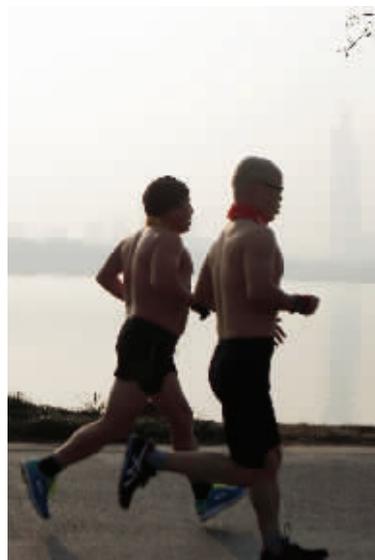
现代快报记者 李雨泽/文
李雨泽 顾炜/摄



老两口姿势舒展,鱼跃水中



畅游的感觉非常好



南京一群“光猪跑”爱好者围绕着玄武湖健身跑。这种跑步方式旨在“亲近自然,锻炼意志。”该活动在每年一月的第二个周末进行



冬季,湖边柳树失去了生机,冬泳运动却让老两口精神充沛



上岸了,尹小明帮老伴擦去身上的水珠