

# 与冰水对话的热血人生



## 【达人名片】

曹国良，一名拥有十年冬泳经验的资深爱好者。自2016年投身冬泳运动以来，他以坚持诠释热爱，不仅前往过我国东北地区及俄罗斯等国参加冬泳活动，更曾深入北极圈、南极圈的冰层之下畅游。

如今，69岁的他依旧保持着强健的体魄，还常年奔赴全国各地参与铁人三项赛事，用行动书写着对运动的执着。

【关键词】坚持 勇毅 健朗  
【技能指数】★★★  
【难度指数】★★★★

■记者 谢梦琦

凌晨 6:07，嘉兴市区梅湾街东街毗邻西南湖的亭子里，夜色仍浓

得化不开。室外气温在零摄氏度附近徘徊，但亭子里聚集着一群冬泳爱好者，他们的热血与活力，让这个清晨变得热力满满。

“老曹，今天打算游到哪儿？”“留神，今天比昨天冷。”曹国良从人群中走出，表示愿意先去试试水，随即做起了热身运动：扩胸、转腰、活动关节，一边跳着脚，一边反复摩擦手掌。“冬泳可不是蛮干，热身是保命的关键。”十几分钟后，身体渐渐发热，曹国良拿起一旁用绳子拴着的浮漂，熟练地系在腰间。

寒风裹挟着湖水的湿冷扑面而来，让人下意识地缩紧脖颈。记者用手探了探湖水，寒凉瞬间包裹手掌，一旁的温度计显示水温5℃。

曹国良快速将水泼在身上，等身体适应了水温，便纵身跳入湖里。这时，天光渐渐亮起，能看到他在水中舒展双臂，划水、转身、换气，缓缓划向远处。与寻常游泳不同，他的冬泳过程格外短暂，短短6分多钟后，曹国良便向岸边折返游来，上岸时，皮肤透着健康的红晕。

“冬泳可不能随心所欲。”曹国良向记者介绍，冬泳圈里有个不成文的规矩：游泳时长要根据水温来定。“大概水温1摄氏度就游1至2分钟，2摄氏度就游2至3分钟，水温每升高1摄氏度，时长就相应增加一点。”他笑着说，很多人以为冬泳的核心是在冰水里坚持，其实不然，

“真正耗时的是下水前的热身和上岸后的保暖，这两部分加起来起码要半小时，水下的那几分钟，更像是

对前期准备的检验。”曹国良的冬泳之路始于2016年，如今已是第10个年头。这些年，家乡的河湖已难以满足他的挑战欲，他将目光投向了更遥远的极寒之地。俄罗斯的冬日冰层、北极圈的冰封海域、南极圈的冰冷洋流，都留下了他劈波斩浪的身影。

“在极寒地区冬泳，那种感受一辈子都难以忘怀。”回忆起那些经历，曹国良眼中闪烁着光芒，“周围是皑皑白雪，脚下是厚实的冰层，当身体短暂地融入其中，听着自己的心跳和呼吸，那种与自然对话的纯粹感，是任何运动都替代不了的。”

在曹国良看来，冬泳最考验人的不是低温的侵袭，而是日复一日地坚持。“别小看这1至2分钟的水中停留，就这短短几分钟，足以让无数人打退堂鼓。”他坦言，刚开始尝试冬泳时，每次走到湖边都要经历一番心理挣扎——冰冷的湖水像一道无形的屏障，时刻考验着意志力。但一旦咬牙坚持下来，身体和心理都会迎来蜕变。也正因这份不易，冬泳圈里从不缺“执着者”，坚持二三十年的爱好者大有人在。

冬泳除了带来独特的体验，更馈赠给曹国良强健的体魄。“以前我冬天也怕冷，还爱感冒，自从开始冬

泳，这些毛病都不见了。”曹国良还经营着一家公司，坚持冬泳锻炼，让他明显感到更有精力，不易疲惫。从科学角度来讲，长期冬泳能通过低温刺激促进血管收缩与舒张，有助于改善血管弹性、延缓血管硬化，还能有效激活免疫系统，提升机体抵抗力。

除了冬泳，曹国良还是一名铁人三项爱好者。他将冬泳锻炼出的耐力和意志力，延伸到了更多运动领域。今年1月2日，在云南省巧家县举办的“白鹤滩杯”铁人三项赛中，曹国良凭借出色发挥，斩获男子60岁以上组第六名的好成绩。

天色渐明，亭子里的冬泳爱好者们陆续收拾好衣物，准备开启新的一天。曹国良说：“冬泳教会我的，不仅是如何抵御寒冷，更是在平淡中寻找热爱。只要身体允许，我就会一直游下去。”



扫一扫 看视频

达人  
da ren



## 寒梅傲霜

冬天，小区里的梅树长出了一颗颗红珍珠似的花蕾。

■摄影 凌佩芳



## 残荷间的蹁跹

冬日的凌公塘公园，鹭起残荷间，清姿入画来。

■摄影 姚建雄



### 趣味摄影

你拍 我拍 大家拍  
QUWEI SHEYING

投稿邮箱 jbnhxw@163.com  
联系电话：82838467

让我们用镜头记录下身边的趣事、感人画面和幸福瞬间，通过我们的栏目，与大家分享快乐和感动。栏目统筹：许冰洲。（请未留联系地址及姓名的作者速与我们联系，以便寄酬。）



连线时间：1月9日  
文字整理：记者 朱弼瑜  
图片由相关村（社区）提供

## 社区邻里年货集开市啦！

播报人：南湖区湘家荡区域（七星街道）江南新家园社区党委书记 盛莉莉



“快来尝尝刚出锅的鸡蛋糕！”1月9日起连续3天，湘家荡区域（七星街道）江南新家园社区文化广场上人声鼎沸、热闹非凡，一场集特色小吃、精美年货、民俗送福、潮玩互动、政策宣传等活动于一体的邻里年货集，吸引了大批居民驻足参与。

特色小吃区的摊位前早早围满了人，居民们手捧小吃、笑意盈盈；年货区里，各色精美年货一应俱全，精准匹配居民一站式采购需求。在民俗活动区，书法爱好者们现场挥毫泼墨、笔走龙蛇，拿到福字的居民笑逐颜开……

热闹的市集间，身着红马甲的志愿者穿梭在人群中，发放反诈宣传手册，以及大病无忧、医保社保、垃圾分类等宣传资料，耐心地为居民们讲解相关政策知识。政策宣传与新春市集的有机结合，让便民服务更接地气，也让文明新风在潜移默化中浸润人心。

## 演练织密防寒网 守护冬日暖时光

播报人：南湖区新嘉街道花园社区党委书记 王清红



1月9日，新嘉街道花园社区组织志愿者，联合温暖嘉物业东升苑项目部开展了冬季防冻应急演练，全力筑牢防寒防线。

演练前，社区明确各小组分工，

重点聚焦小区出入口、单元门口等易滑路段及老旧楼栋水表集中区域。演练指令下达后，一组志愿者迅速前往各易滑路段铺设防滑垫；另一组志愿者对模拟结冰路面展开除冰作业；水电维修组则深入居民楼栋，逐户排查水表运行情况，为露天及楼道内的水表加装保温防护套。

演练期间，工作人员还积极向居民普及防冻保暖知识，提醒大家

做好自身及设施保暖防护，若遇到管道冻堵等情况，及时联系物业或社区。

## “种花爷爷”传经送宝暖人心

播报人：南湖区南湖街道农翔社区党委书记 赵珊



1月8日下午，南湖街道农翔社区冬季花艺课程开课，“种花爷爷”吕慧章化身主讲人，为一众花友解锁冬日养花小窍门。

吕慧章结合多年养花经验，从冬季花卉的水肥管理、温度调控、病虫害防治等方面娓娓道来，将实用技巧倾囊相授。他还特意搬出几盆正值花期的花卉——艳红似火的冬红、暗香浮动的蜡梅、冰清玉洁的白梅、娇艳欲滴的红梅，让大家直观感受冬日花卉的独特魅力。花友们围绕自家花卉养护中遇到的难题踊跃提问，吕慧章耐心细致地逐一解答，现场讨论声此起彼伏，大家学到了不少冬季养花的实用技能。

## 邻里欢聚手工乐 温情满怀迎新春

播报人：南湖区南湖新区（东栅街道）文贤社区党委书记 卢云霞



1月8日下午，南湖新区（东栅街道）文贤社区联合嘉科养老

开展手工花环制作活动，辖区居民齐聚一堂，用指尖创意勾勒新春期许。

活动现场，社区与嘉科养老提前备好DIY材料包，居民们围坐成圈，在工作人员的耐心指导下，有条不紊地开启创作。居民们相互请教、彼此协助，欢声笑语不绝。在轻松愉快的氛围中，寓意美好的花环逐一成型，既为家庭增添了装点家居的温馨饰品，也见证了邻里间的深厚情谊。

## 村（社区）书记来播报



讲文明树新风公益广告

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

社会主义核心价值