



刚刚结束的太原汾河龙舟赛上,第8次参赛的太原市冬泳协会龙舟队得到媒体广泛关注,由冬泳队员组成的这支队伍进入人们的视野。6月17日,记者走进这支龙舟队的鼓手郑国玲和她的梦之队晨泳小队,一同感受她们十多年来对游泳的热爱,以及晨游带给她们的愉悦和快乐。



6月17日,游泳爱好者畅游汾河,快乐健身。

邓寅明 摄

有这样一群“太原大妈”

十八载晨曦游汾水



清晨,喧嚣的城市尚在将醒未醒之际,59岁的郑国玲已披着晨曦赶往汾河景区。她是太原冬泳协会梦之队晨泳小队的队长,也是龙舟队的鼓手。太原汾河龙舟赛结束不久,她便和队员们开始了已经延续18年的晨泳锻炼。

汾河之上,水鸟三五成群,于水草间觅食,岸边的自行车道上,不时有骑着自行车的市民一晃而过。郑国玲和她的队员们在彼此相聚,于欢声笑语中开始一天的晨泳,感受畅游汾河带来的愉悦和快乐。

为健康而游

6月17日6时许,汾河景区岸边,梦之队晨泳小队的十几名队员已经赶到,正在活动身体更换泳衣。没有换衣间,她们都带了简易换衣帐篷。很快,队员们都换上了同一样式的绿色游泳服。除了泳服、泳帽,为了安全,每人腰上还挂着十分显眼的红色“跟屁虫”。

“我曾做过一次手术,之后便留下

哮喘的病根,有人说冬泳对治疗哮喘有好处,我便试着冬泳,没想到真有效果。后来游的时间长了,病好了,也爱上了这项运动,慢慢的就成了一种习惯,这么一游就是18年。”郑国玲活动手脚,做着最后的热身准备。“大家排好队,依次入水!”热身结束,郑国玲招呼队员在岸边排好队,还不忘回头向记者招招手:“给我们拍漂亮点!”

“扑通!扑通……”队员们挨个跳入清澈见底的河水里,水花朵朵,微波荡漾,为平静的水面增添了几分生机和活力。“大家都用自由泳,我们摆个圆形!”有队员提议。“对,大家别蛙泳,都改自由泳!”郑国玲也跟着大喊。很快大家首尾相接,在水中缓缓组成一个圆环,在碧波荡漾中煞是好看。“我们再来个三角形!”郑国玲在水里兴奋地挥手大喊。在她的指挥下,队员们在水中笑闹着,开始变换队形。她们的笑声引来不少晨练路人。路人赞叹之余,纷纷拍照记录下这新奇的一幕。

“晨泳小队2015年成立,刚开始只有十几人,现在群里有一百多人!”翟苏琴今年66岁,晨泳10年,是小队女队员里年龄最大的。“自从学了游泳,我就没感冒过,身体十分健康,心情也好,越来越喜欢这种运动。”翟苏琴家住青年路邮电大院,和其他队员一样,每天早上5点多起床,开车20多

分钟来这里晨泳,一游就是40多分钟。7点结束后回家,不耽误做家务,身上充满活力,精力更加充沛。

因热爱坚持

“清晨游泳空气清新,没有嘈杂的声音,可以摆脱日常喧嚣,寻找内心的宁静,有助于减轻压力。”“早上游泳有助于提高心肺健康,增加耐力……”说起晨泳的好处,队员们瞬间打开了话匣子。她们不但在汾河游泳,还经常一起参加外省的一些游泳活动。

61岁的边秀莉也是晨泳队的老人,她从小就喜爱游泳,跟郑国玲一样,坚持户外游泳已有18年。据她介绍,夏天热,游泳的人多,到冬天,队员就少了,能坚持下来的那是真的喜爱。“冬泳最冷有多少摄氏度?”记者询问郑国玲。“零下二十多摄氏度!”她笑着说:“别看天冷,其实水温没那么低,也就零上一摄氏度左右,我们入水大概一分钟就出来,时间长,伤身!”

一位队员家在西宫附近,距离游泳地点十几公里。她认为,游泳不但可以愉悦身心,强健体魄,还能缓解抑郁。也正因此,她爱上了游泳,尤其喜欢在空气清新的户外游泳。

当记者问这些队员,是什么让她们无论寒暑坚持十多年晨游时,她们给出了一个统一的答案:“真是因为发自内心的热爱!”

与快乐相伴

“大家通过游泳结识,互相鼓励,互相学习,就像一个大家庭。而且每次一起游泳,一起参加活动,一路欢声笑语,非常快乐!”边秀莉告诉记者,她们经常一起参加各种游泳活动,曾经一起参加武汉渡江节,横渡长江。

“我游过很多地方,咱们汾河景区的景观是数一数二的。从北往南沿着自行车道骑行,晋阳桥雄伟壮丽,雁丘园文韵诗意,一路风景目不暇接。”“一年一个样,变化很大,来游泳的人也越来越多……”采访中,说起十几年来汾河景区的变化,队员们感触颇深。“现在汾河水更清、景更美,畅游更加惬意!”

记者在边秀莉和其他几位队员的抖音账号里,看到很多她们一起游泳的视频。热心网友纷纷给这些热爱生活、热爱游泳的“太原大妈”点赞。有一些年龄相仿的网友,看到她们在水中游玩嬉戏的视频十分羡慕,留言希望加入。

“冬泳磨炼意志,划龙舟则更注重团队合作,这两种运动有着不一样的体验,但带来的快乐却是相同的。”郑国玲如此说。

稍事休息,大家纷纷跃入水中,继续尽情感受畅游汾河带来的那份愉悦与快乐。

记者 郭晓华 文/摄