



“银龄九九”公众号

# 85岁冯德升：冬泳十五年 练就好好身板

在江阳社区，85岁的老人冯德升早已是远近闻名的“传奇人物”。寒冬腊月，别人包裹得厚厚的仍觉冷风刺骨，他却从不戴帽子、围巾，每天坚持锻炼，每年坚持冬泳，15年来从未间断。岁月沉淀出他一副红润面庞和堪比年轻人的硬朗体魄，他用坚持与热爱，书写自己的传奇。

## 热爱运动 锻炼体能

冯德升对运动一直情有独钟，从电力系统退休后，他一头扎进运动的世界，跑步、健身成了日常标配。

68岁那年，他做出一个大胆决定——和几位骑行爱好者结伴，从太原出发骑行游全国。一辆普通单车、一个简单行囊，他们一路顶风冒雨，去过天津、日照，还曾去过河南，有时穿行大

道，有时骑行在崎岖山路。沿途路人看见这位花甲老人，纷纷投来敬佩的目光，有人主动上前打听，有人竖起大拇指点赞，他总是笑着回应，继续朝着下一段路程出发。这段跨越千里的骑行，不仅磨砺了他坚韧的意志，更练出扎实的体能，为日后坚持冬泳打下基础。

## 初尝冬泳 记忆犹新

与冬泳结缘，源于一次邂逅，成就了延续15年的坚守。2010年的冬天，冯德升偶然看到冬泳爱好者顶着寒风跃入水中，好奇心瞬间被点燃。“当时只觉得新鲜又有挑战，想着自己身体底子还行，也想试试。”回忆起第一次冬泳的经历，他至今记忆犹新——下水前冻得浑身哆嗦，下水后冰冷的河水瞬间包裹全身，仅游了20米便赶紧上岸，整个人冻得发麻，好一会儿才缓过劲儿来，可那份挑战自我后的畅快，却让他深深着迷。

## 岁月流转 从未间断

为适应冬泳，冯德升从夏泳开始练起，一步步过渡到秋泳，慢慢打磨自己的抗寒能力和水性，每一步都充满挑战，却从未让他萌生退意。

12月1日，户外温度达到零下2.4摄氏度，记者跟随冯德升来到位于金滩大桥附近的罗汉营冬泳基地，简单热身活动筋骨后，他便缓缓入水，四肢协调舒展，像一条灵活的鱼在水中游

动，水面上划出一圈圈涟漪。一两分钟后，他迅速上岸，立刻做俯卧撑、仰卧起坐等，用运动产生的热量驱散寒气。

冬泳已成为冯德升生活中的一部分，每天虽然下水仅游一两分钟，却贵在日复一日的坚持，即便是大年初一，他也会准时赴约，从未间断。

## 贵在坚持 强壮身体

15年坚持冬泳，给冯德升的身体带来了惊人的变化：曾经一到冬天就反复发作的冻疮，竟然彻底痊愈；免疫力也大幅增强，一年到头鲜有感冒，零下十几摄氏度的寒冬出门，依旧一身轻便装束，有着“钢铁般的体质”。如今的他，除了轻微听力下降，身体状况远超同龄人，皮肤有弹性，脸上几乎看不到老年斑，精神十足，熟人都笑着称他是“逆生长”。平日里，他既能自己买菜、做饭，还能坐地铁辗转十几公里，到儿女家帮忙做家务，日子过得充实又惬意。

85岁的冯德升，用15年的冬泳诠释着对生活的热爱，用运动对抗岁月，不仅温暖了自己的时光，更向身边人传递着满满的正能量。他用行动证明：年龄从来不是限制，只要心怀热爱、执着坚守，便能在岁月里活出属于自己的从容与精彩。

记者 李晓琳  
见习记者 高小文 文/摄



扫码看视频



冯德升冬泳上岸后做热身运动



85岁的冯德升老人在享受冬泳乐趣

## 《银龄专刊》携手省图

# 诚邀老年读者执笔抒怀

本报讯（记者 周利芳 文/摄）为进一步服务老年读者，让更多长者的智慧与故事被看见、被传承，12月4日，山西省图书馆与太原日报社《银龄专刊》工作室共同启动“岁月如歌·我的银龄故事”主题征文活动，面向全省老年朋友征集原创文章，搭建展现银龄风采的文化平台。

本次征文以“传老年之声、解老年之忧、做老年之友”为宗旨，鼓励老年朋友围绕四大主题撰稿：一是个人奋斗与职业经历，折射时代变迁中的流金岁月；二是退休生活中的兴致雅趣，如书画、摄影、园艺等生活之美；三是家族家训与家风

故事，传递代代相传的精神财富；四是对当下生活的热爱与生命体悟，展现新时代长者的“桑榆情怀”。征文需为真实原创，文体以散文、随笔、记叙文为主，字数控制在1000字以内。

投稿者需在文章末尾注明真实姓名、联系电话及通讯地址，电子版请发送至电子邮箱sxlibxctg@163.com，手稿可联系山西省图书馆报刊阅览室工作人员提交。目前，征文海报已在山西省图书馆报刊阅览室张贴。征文将在太原晚报《银龄专刊》刊登，并同步在山西省图书馆微信公众号转发，刊登的作者将获山西省图书馆颁发的收录纪念证书及精美礼品一份。

