

冷水浴 与冬泳



福建人民出版社

冷水浴与冬泳

福建省体育运动委员会編

*

福建人民出版社出版

（福州河东路得貴巷18号）

福建省书刊出版业营业許可証出字第001号

福州第六印刷厂印刷 福建省新华书店发行

*

开本787×1092 1/32 印張1 字数21,000

1959年11月第1版 1959年11月第1次印刷

印数：1—2,090

分类号：I85

统一书号：T7104·200

定 价：(5) 0.09元

編者的話

冷水浴与冬泳，是冬季体育鍛煉一項很好的項目。参加并坚持這項鍛煉的人，不但身体具有抵抗外界寒冷气温侵襲的能力，能防治疾病，增强体质；且可培养人的勇敢精神和坚强意志。

沙县冬泳队的成立，是本省体育界一件可喜的事情。他們自成立到現在，始終坚持着风雨无阻的鍛煉精神，仅有九个月時間，隊員們的身体起了显著的变化：个个胸肌突出、精神充沛、食欲大振、睡眠香甜。由此可知，冷水鍛煉对促进学习、生产和保卫国防起了积极的作用。

本书收集九篇有关冷水浴与冬泳的文章，一篇是关于我們偉大領袖毛主席游冬泳的报道，其余，大都是介紹一些国内外参加冬泳和冷水浴鍛煉者的多年来的亲身体会。这些文章对我們参加冬泳与冷水浴鍛煉都有很大的参考学习价值。

一九五九年十月

目 录

- 一、毛主席游冬泳 刘东理 馮日光 (1)
- 二、沙县冬泳队是怎样坚持全年游泳訓練的 王立勋 (2)
- 三、夏天——冷水浴开始的时候 魯·伊万諾維支 (8)
- 四、三十年如一日的早操和冷水摩擦 李名騷 (14)
- 五、冷水鍛炼四十年 魯·尼·伊万諾維支 (17)
- 六、在冰层底下 韓振華 (20)
- 七、冬季游泳八年 鄒振寰 (23)
- 八、利用自然力来鍛炼身体
..... 伊·莫·薩尔基佐夫——謝拉金教授 (25)
- 九、游泳时注意預防的几种疾病 樊 忠 (29)

毛主席游冬泳

刘东理 馮日光

今年一月上旬，毛主席来到我們广西僮族自治区視察，在繁忙的工作中，还抽空和我們这一群青年游泳运动員一起，在邕江河里游了一次冬泳。

南宁市虽然位于祖国的南方，但是冬天的气候仍然是寒冷的，街上的来往行人都穿着棉衣。这样冷的气候里，几乎沒有人敢伸腿到河里去。然而，六十余高龄的毛主席，却在冰冷的河里游了三十分钟之久。

毛主席和我們同坐在一个小艇上。当小艇駛入河中間时，毛主席問我們水溫多少？我們回答說摄氏十七度半。他老人家听了后，就把毛巾浸入清彻的河水里，然后用浸湿的毛巾擦擦手、脚、胸和背。这时，我們問毛主席：

“你感觉冷嗎？”

“下决心就不冷，不下决心就是二十几度也是冷。”毛主席回答說。

說完，毛主席便从小艇跳进河里游泳去了。游了几分钟，他在水里高兴地說：“现在开始感到舒服了！”

毛主席确实是一个游泳能手。他先在水里慢慢地游側泳，姿势非常正确，技术也很熟练。过了一会儿，他又改变姿式，游起仰泳来了，有一段时间，他竟然手脚不动，很自然地躺在水面上，看起来毫不費力。我們在旁看了，真是羡慕不已。我們是游

泳運動員，但是如果讓我們在水面上手脚都不動，那我們的身体就一定沉下去。象毛主席那樣，我們現在還做不到。

又過了一會兒，掌握時間的同志向毛主席說：“已經游了二十分鐘啦！”

“再游十分鐘。”毛主席回答。

這樣，一直游了一千多公尺，毛主席才上艇更衣。

毛主席的游泳技術真好，年青的游泳運動員跟着他游泳都感到十分吃力。尤其是上艇後，毛主席沒有一點冷意，滿臉紅光，精神抖擻。而我們這些青年小伙子呢，卻冷得牙齒打戰，手脚顫抖。說起來真是慚愧！

毛主席這樣大年紀，還能在攝氏十七度半的冷水中游泳達三十分鐘之久，這說明毛主席的身体是非常健康的。這是我們全國人民的幸福。我們親眼看到，我們偉大領袖是這樣的身体強健，精神充沛，是多麼值得驕傲和自豪啊。作為新中國的運動員，我們一定要學習毛主席的榜樣，刻苦鍛煉，克服一切困難，迅速提高運動技術，以更強健的体魄來建設祖國和保衛祖國。

（原載《新體育》一九五八年第十六期）

沙縣冬泳隊是怎樣堅持全年游泳訓練的

王 立 勛

在一九五八年大躍進的浪潮中，沙縣體育界出現了一支冬泳隊，這支冬泳隊由產生到現在已經堅持九個多月了。隊員人數由開始的九人發展為四十一人，進一步成為帶動全縣群眾開展水上

运动的主力。

一九五八年夏天，我县开展了几次渡江活动，組織了几次游泳比赛，举办了游泳訓練班，队员們经过盛夏几个月的游泳鍛炼，得到了好处。当游泳季节将要过去的时候，很多人都深为惋惜。特别是队长陈盛云和队员吳遇珍，经过游泳鍛炼后，头晕脑脹的现象没有了，胃病好轉，体重大大增加，所以，更迫切要求坚持下去。但是，在冷天里游泳会不会出毛病，这誰也没有把握。九月末的一天晚上，陈盛云到县文化館去看书报，打开一九五八年第十六期的“新体育”杂志，发现有一篇“毛主席游冬泳”的文章，他一口气看下去。毛主席在摄氏十七度半的冷水里游了三十分钟的事实，給了他很大的启发和教育。他想：毛主席已是六十多岁的老年人了，还能在冬季游泳，我們年青人为什么就不能呢？接着他又翻閱了“新体育”第十二期，看了苏联著名冷水浴专家魯·尼·伊万諾維支同志写給中国同志的一封介紹冷水浴鍛炼的信和在冰窟里进行冷水浴的照片后，受到很大的鼓舞。回来后，他就把看到的一切告訴了大家，并提出了組織冬泳队的倡議，号召大家自愿报名。开始，有些人不敢报名，主要是怕冷坏了身体。后来，大家学习了“新体育”杂志上介紹冷水浴鍛炼的文章，解除了顧慮。又学习了“冷水浴的几个問題”这篇文章后，进一步知道了冷水鍛炼是由夏天游泳繼續下来的，这样才能打下冷水鍛炼的基础。只要在每天下午下水以前做好充分的准备活动，并注意下水的时间等，就可避免感冒等病的发生。另外他們还对当地冬季温度作了了解和分析：在沙县冬季气温并不太低，陆上温度一般是九至十度，水温一般是十至十一度（比毛主席在广西游泳时的水温低五六度），在这样的水里游泳，身体是可以适应

的。有些隊員又以自己親身的體會說明冬泳的可能性，如周正東從一九五七年夏季起就參加了游泳活動，由於對游泳特別愛好，所以在一九五八年春節時，還特地到水里試了一次，感到並不冷，只是因為沒有人作伴，就沒有堅持下去。一九五七年冬天林華生也下池塘摸魚，他說：“冷，也不過是那樣，身體可以吃得消，沒什麼可怕。”討論以後，就有十幾個人自願報了名，冬泳隊正式成立。

冬泳隊的成立，這不僅對我們隊員來說是第一次，在沙縣體育運動史上也是第一頁。起初，在群眾的眼光里簡直認為是一種“反常”的現象，很多人看見我們這樣做，有的好心勸告我們：“會感冒的，會得傷寒病，會得關節炎”“凍僵了，游不動，危險！”有的冷言冷語說：“這些人不要命”“神經不正常”等等。儘管人家這麼說，我們沒有動搖信心。經過短短幾個月的鍛煉，隊員們的身體起了很大的變化。我們作過一次簡單的統計，在鍛煉之前全隊九個隊員，大小平均體重只有九十五斤，經過一冬的鍛煉，個個胸肌突出、精神勃勃，每人體重平均增加了十斤。普遍的反映是：食慾大振、睡眠香甜、情緒活潑、能耐寒冷、工作效率大大提高。如縣委打字員黃振華，過去身體虛弱，睡到半夜，兩腳經常麻木抽筋，工作常常堅持不了三小時。鍛煉後，體質顯著增強，在蒼白的臉腮上出現紅潤，腳不麻木了，晚上睡得很好，白天能一直工作五至六小時還不感到疲倦，打字效率提高了百分之三十。小隊員楊日升過去患有輕微風濕性的關節炎，父母很替他擔心，現在病症也基本好轉。過去經常感冒的陳盛雲、吳遇珍，從參加鍛煉以來，連一次小感冒也沒得過。現在看見一個個隊員身體強壯了，工作學習效率提高了，大家逐

漸由懷疑、諷言諷語轉變為贊揚、羨慕。在一次春節表演賽中，許多老漢持着拐杖，從遠處跑來看，有個農業生產大隊老社員，看了很感慨地說：“毛主席領導的新社會真不同啦！過去冬天只見人提火籠，從沒見過這樣冷的天氣還有人在水上游泳。”在春節賽詩會中，各機關牆壁上出現了很多贊揚冬泳隊的詩篇，縣人委有個幹部寫道：“只有臘梅才能在冰雪中盛開，只有松柏才能四季常青，只有意志堅強的人才能經得起寒水的考驗。……冬泳隊是冰雪中的臘梅，寒風中的松柏。”去年我們被評為縣一九五八年工農文衛先進單位。

我們是怎樣鞏固這個組織呢？有下面幾點體會：

一、政治挂帥是堅持全年訓練的保證

我們堅持鍛煉的五個過程，始終受着我們偉大人民領袖的榜樣的鼓舞。

首先我們是在毛主席參加游泳事實的启发下，才想到了建立冬泳隊的。同時我們在醞釀的過程中，反復地念着毛主席提出一句話：“敢想敢干”。碰到困難，我們都在人民領袖身上找到了力量。每當有些隊員穿着棉衣坐在浮橋上思想猶豫的時候，我們就引用了毛主席說過的一句話：“下決心就不冷”，大家听了這深刻感人的話，就會馬上振奮起來脫衣下水。

我們定期的在隊里召開隊員漫談會，討論鍛煉的目的和意義（主要是促進工作，保衛祖國），造成隊里濃厚的政治空氣，表揚積極鍛煉的隊員，發現思想動搖的隊員，就耐心地幫助他們。人人以能夠堅持鍛煉為榮，把那種中斷了鍛煉的人看做是意志薄弱的人。另外我們不單純組織游泳鍛煉，同時把冬泳隊組織成一個

生动活泼，开展文娱活动，組織队员作水上旅行，到外地表演、写文章、詩歌、画画，抒发了队员們的豪迈感情，这样，大家鍛炼的目的明确，志趣高尚，鍛炼的兴趣就越来越大了。

二、坚持业余方針

我們始終明确开展游泳活动的目的是为生产、国防服务，因此，检查开展游泳活动后有无收获的根本标准是看看对工作、学习有沒有促进。在开展活动的时候，無論从時間的安排或是其他方面，都首先考虑到服从工作和学习。有些在学校学习的队员，丢掉义务劳动或自修時間去游泳，就及时的教育他們糾正，再三向队员強調服从机关、学校的規章制度，不能影响工作和学习。原来有些领导，不大愿意同学去参加，后来，鍛炼時間調整了，队员紀律性加强了，就取得校方的支持。总之我們深深地体会到：只有坚持业余的方針，才能取得社会各方面的支持，才能使鍛炼活动得到巩固，使鍛炼进行得更好。

三、必須要有一定的骨干

事实証明，在坚持鍛炼过程中，总有少数人經不起寒冷的考驗，中止了鍛炼。对于这些队员，主要是耐心的教育。另方面也要有一部分骨干带头坚持起示范作用。因此，我們在队员中注意培养了一些骨干。在骨干队员的带动影响下，队员們終于渡过了最寒冷的天气。骨干队员不仅要带头而且要做好宣傳和組織工作，如队员陈盛云，在大搞鋼鉄运动中，下乡炼鉄，沒有溪河，就利用当地小山澗坚持鍛炼，而且发展了六个新队员。全队原来是十二个人，一度下降为九个人，后来又扩大为二十四个人，現在是四十

一个人。

四、适应具体情况，解决具体问题

要服从工作、学习，坚持业余方针，是会遇到一些具体问题的，因此必须采取办法，尽量适应具体情况，解决具体问题。例如在时间上，开始转入冬季，各机关、学校下午下班时间迟。中午太阳当空照，气温高，游泳后还可以做十几分钟日光浴，所以我们选择这个时间进行锻炼，队员们都很感到很合适；随着气候的变化，天气渐渐温和，下午下班后，空余时间更长，我们又改为下午五点钟锻炼，这样又使队员有时间午休。其次对于锻炼的地点，安全设备等方面也因时因地的适应情况灵活解决。另外，在对队员的锻炼要求方面，要特别注意队员各人的身体健康状况，游泳技术水平。有的对他们提出等级运动员标准要求，有的主要是鼓励他们增强体质。有些技术水平差的，则辅导他们掌握初步游泳技术，在浅滩上进行冷水锻炼。

五、体育干部亲自参加锻炼，加强组织和技术指导

我县水上运动首先是在党的领导下发展起来的，党委宣传部给了我们很多具体的帮助和指示，但其中有一点是很重要的，即体委干部亲自参加锻炼，亲自示范，带领大家坚持到底。去年开始冬季锻炼时，有些干部下乡后中断了锻炼，就不敢再下水，人数减少了，兴趣也不大，体委干部发现了这个问题，就帮助队员共同订出了一条办法：队员下乡也要用冷水擦身，以保持御寒能力。在家队员凡满三人，就要坚持锻炼，并亲自带头。这样，队员们无论遇到什么情况变化，都能坚持下来。

夏天——冷水浴开始的时候

——致中国朋友

苏联医学博士 鲁·尼·伊万诺维奇

冷水浴的目的是用水锻炼人体对外界不良条件的抵抗力。受过冷水锻炼的人，能适应寒冷的气温。若在严寒的天气到户外去，他的身体立刻就能加强产热的工作，在各细胞及组织中储备许多热量，但对热的消耗量又极少。

不是奇怪，假如你在隆冬遇见冷水锻炼者在零下三十至四十度的冰窟窿中沐浴，或者看见有人在严寒的日子里上街不穿皮衣，不戴帽子，只穿一件夹衣。把我们的身体比作果戈理的小说“死魂灵”中的守财奴普刘希庚，是一个生动的借喻。它——人的身体，在体内积蓄热量越多，消耗热量就减少。冷水锻炼的“秘诀”就在这里。没有受过冷水锻炼的人，恰恰相反，他们因为完全没有，或者尚未巩固对寒冷刺激的条件反射，即使在气温稍微降低的情况下，也会产生寒颤。这种人犹如热量的挥霍者，在他的体内，热的消耗与产生不相适应，特别是对于那些喜欢饮酒的人，更是如此。

冷水锻炼对人体的影响

当你走进冰凉的水中时，立刻会感到毛发悚然，立刻屏住气息，心房的跳动加快。这时，迷走神经受到了刺激。屏息之后，通常都将加剧吸气，呼吸量加大。这时，中枢神经系统对分布在

身体四周的血管发生作用。在寒冷的影响下，血管收缩并且开始减少向外界散发热量，血液流向内脏器官。此后顷刻之间，因为血液加速向储备热量的四周流动，就产生长时间的温热。因此皮肤发红（血管运动神经的作用），人体上散发出蒸气，虽则寒冷，血管仍然扩张。倘若注意到皮层血管具有巨大的收缩性，能容纳体内百分之三十以上的血液，那么血管由于冷水的作用而收缩及扩张，血液向皮层涨溢及退落，这称为“血管体操”。

这种特殊的体操，能锻炼皮肤更好地适应水温的变化。这里值得注意，冷水锻炼能使有机体内部发生巨大变化，急剧地加强物质代谢。人的体重是物质代谢的标志之一。中国的冷水锻炼者龔卓山等，在给我的信中，也是这样说的。

在利用水疗方法锻炼身体，使之能适应冷热，适应低气压及其他自然条件对身体的刺激时，必须适当地采用身体练习。这些练习能促使神经肌肉器官，各关节，血液循环及呼吸器官等更完善地工作。在冷水中沐浴时，血液中的红血球可能增多百分之二十至百分之二十五，血色素的成分同样有所增加。

妇女可否冷水锻炼

根据我四十年的经验及观察，我认为妇女是可以冷水锻炼的。

在伏尔加河流域各城市里，在莫斯科和列宁格勒，有许多十八至六十四岁的妇女进行冷水锻炼。当然，必须注意妇女的生理特点，月经和怀孕期间，应当禁止冷水浴。我在外国杂志上看到日本的姑娘们也在冰凉的水中沐浴。

冷水鍛煉的基本原則及方法

冷水鍛煉的基本原則，就是經常性，系統性及循序漸進。觀察冷
偶爾在溪河中沐浴一兩次，完全不足以改變神經系統的活度的意
須有一套計劃與練習。應從輕便的及柔和的練習開始，逐漸
到比較強力的和困難的練習。溫度、延續時間、力量及次數，都
數，都應當是逐步的，有系統的。只有這樣，冷水鍛煉才水療時
成效，使人鍛煉得象鋼鐵一樣結實。這樣的人能夠忍受溫進行緊
劇變化及其他外界的影響。量。在

生理學告訴我們，系統的冷水鍛煉，素常都從夏天開度勞。
直繼續到秋天及冬天。好從幼

在冰涼的水中沐浴，是冷水鍛煉的最高階段，是身體少年夏
任何低溫的標志。在任何年齡時期，有機體都能這樣適應則鍛煉
溫。在蘇聯，有一百零六歲（捷米多夫）和一百四十八歲學確凿
農莊莊員埃瓦卓夫）的老人在嚴冬里進行冷水鍛煉。我過但要多
師，偉大的生理學家巴甫洛夫，在八十多歲的時候，還在莊、鼻
里進行冷水鍛煉，直到河水冰封。

許多人甚至利用冷水鍛煉治愈了肺結核。冷水療法的
克涅伊普在其自傳中寫道，他幼年就患了肺病，但遵照醫患感冒
示，系統地進行冷水鍛煉之後，肺病就痊癒了。中國江西冷水鍛
位冷水鍛煉者龔卓山也告訴我說，他在一九五一年得了肺中洗。
對恢復健康失去了希望，但他在一九五三年開始了冷水鍛顯海棉
在竟能挺舉七十五公斤的杠鈴，在三十九分鐘內跑完一萬摩那樣
工作時精力充沛，忘記了肺結核。

冷水鍛煉者的生活制度

序觀察冷水浴及體育對有機體的作用時，不可不估計到正確的意义。

，並主要可以鍛煉心肌，使其活動灵敏而精細。但是，只有及不過度疲勞的情況下才能進行，心肌必須有足夠潛力。鍛煉時提高工作能力，適應強烈的刺激，若在水療之前長受進行緊張的球類運動，使心臟過於疲憊，不能再適應更大。在這種情況下再進行水療，對於心臟無所裨益，反而天勞。

從幼年就要開始冷水鍛煉。推行冷水浴鍛煉，是兒童身體年夏令營日常生活制度的一部分。但必須記住，若鍛煉適應鍛煉的成效不久就可消失。

入步確鑿證明，冷水鍛煉是有益的。冷水鍛煉方法本身是簡我還要多樣化，要循序漸進。首先應當請醫生檢查身體，還在、鼻咽部、心臟、肺部及神經系統等，是否有禁忌症。

新手如何開始冷水鍛煉

法則照感冒的人，特別應當注意冷水鍛煉。早晨，剛起床以江西水鍛煉的好時光。最簡便的鍛煉方法，就是用濕布擦身，了肺洗。浴前皮膚應當是溫熱的，上體袒露，一手拿着輕輕水銀海棉或濕毛巾，摩擦腰部及整個上體；接着立刻擦干，一方法那樣，用手撫摸胸部、腹部和兩臂。然後，再用濕毛巾的下半部分，摩擦時間為二分鐘。沖洗需要專門的地院子）。最好用桶沖洗，由別人從頭上將水傾至全

身。淋浴更好，先用溫水，然后用冷水，時間不宜長。

但最好的鍛煉方法，是在湖沼或溪河中沐浴。在氣溫不低于攝氏二十度，水溫不低于十七度的時候開始。沐浴者必須脫去衣裳，等待身上的汗水消失。但無論如何，不宜使身體过于寒冷，使皮膚呈現所謂“雞皮疙瘩”。沐浴前，皮膚应当是溫暖的，假如因風而很快寒涼了，必須做暖身的運動，而後才能入水。開始出現第二次寒噤時，就不應當再在水中。空腹的時候，不宜冷水浴，但也不宜在浴前飲食過多。沐浴前应当大小便。吸煙及飲酒是絕對禁止的。它們會斷送鍛煉的作用，因體溫增高的時候沐浴，有害無益，甚至是危險的。一天內不宜進行兩次冷水浴（早晚各一次）。應當在室內脫衣和穿衣，并且不宜匆忙，以免心臟过于興奮（這是對新手的要求）。必須估計到精神（心理）狀態。情緒不佳時，沐浴無所裨益。在暴風雪的時候，脫衣、出水、穿衣都要快些。在暴風雪的時候，兩腳應該穿上氈靴，穿衣從兩腳開始，以免腳趾和腳掌受凍。在有經驗的冷水鍛煉者來說，不一定需要毛巾，皮膚的良好反應（發紅）能自行來到，不需按摩。

使下肢習慣于低溫，對於預防感冒具有重大作用。常患鼻炎、咽峽炎及其他上呼吸道疾病的人，必須常年地在每天就寢前用冷水洗腳：從攝氏十六度（室溫）開始，逐漸降低溫度，直到冰點。洗后用布揩干，并用兩手摩擦腳掌，直至發紅，然後赤足走動一會。這個簡便的方法，可以預防鼻咽部的慢性感冒症。

對於年青的冷水鍛煉者，十月和十一月是最困難的時候。因為深秋時分，陰雨霏霏，有時則雪花飄舞，這時冷水鍛煉的條件比在冬季更壞。

冬季冷水浴虽不是預防疾病的万能手段，但对于預防高血压、动脉粥样硬化、甲状腺肿胀、感冒及风湿等疾病，具有很大的作用。冷水鍛炼不仅可以降低动脉血压，甚至可以治疗狭心症的发作。

卓越的科学家薩尔尼科夫——謝拉靜教授在他所著“通向健康、力量和长寿的道路”一书中，列举了許多例子，說明冷水鍛炼治愈了高龄老人的三級高血压和咽峡症。我在卡贊的时候，在我的實踐中也有不少这样的例子。

逝世不久的著名法国外科医师列涅·列科什，在他晚年所著“回忆自己的一生”中写道：“冷水鍛炼成为学科的时候，日益临近了。”目前，我們已經生活在这样的时代里。

接讀了中国冷水鍛炼者給我的信以后，我得出这样一个結論：你們青年是老一代的接班人，体育能鍛炼并医疗你們。

毛澤东同志本人，就是鍛炼的典范。甚至在初冬的日子，他还同战友們在室外寢眠，十一月还在寒凉的溪河中沐浴。这些都鍛炼了并增强了这位偉大領袖的身体。

借此机会，我請求新体育杂志社編輯部向全中国人民，特别是冷水鍛炼爱好者，轉达我最衷心的敬意。我深深地欽佩他們在冷水鍛炼中取得的成就。至于我，我将終身鍛炼，以报答偉大中国的每个同志对我的关怀。

永恒的牢不可破的中苏友誼及敬愛的毛澤东主席万岁！

祝同志們健康。

（黎歌譯，原載《新体育》一九五七年第十四期）