

DONG YONG JIAN SHEN HAO CHU DUO

冬泳健身好处多



❄ 冬泳能提高患者自愈的能力
冬泳应从6-10月开始

❄ 胡晓青 秦安红 编 著

人民体育出版社

冬泳健身好处多

胡晓青 秦安红 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

冬泳健身好处多/胡晓青, 秦安红编著. —北京: 人民
体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-3041-0

I. 冬… II. ①胡… ②秦… III. 冬泳-普及读物

IV. G861. 17-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 090083 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 10.625 印张 200 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—4,000 册

*

ISBN 7-5009-3041-0/G · 2940

定价: 19.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



说冬泳 话健康

（代序）

本人男性，1953年3月出生。从事案头工作多年，“说冬泳，话健康”本非自己所长。因案头工作，久困于桌椅之间，难免有职业毛病发生，如颈椎僵硬、腰弯背驼、腰椎不灵、手脚麻木、下肢发凉一类。称其为毛病，皆因虽非大病，却全身不爽。日久天长，长此以往，难免有假而为真，最终酿成疾病的顾虑。

本人自小性喜游泳，受本单位一常年冬泳长者影响，自1998年冬天参加冬泳。自冬泳后，毛病逐渐消失，得益匪浅，平时大病不得，小病不侵，精神快乐，身体健康，精力旺盛。众多泳友百数十人，男男女女，长长幼幼，亦精神快乐，身体健康。

本人妻子，亦年逾五十，职业教师，久站三尺讲台，耗费三寸喉舌，常吃粉笔灰末，身虚体弱，虽无大病，小病不断，身体不舒，精神不爽，喉头、扁桃，时常发炎，引起感冒；又有口腔溃疡症状，饭食不香；还不免脚跟酸痛，腰困背痛。医院检查，告知脊椎增生，腰肌劳损；加之无名偏头疼，甚似孙悟空被念了紧箍咒，痛苦莫名。虽求医吃药，难以疗治，医生告知职业病。故于几年前不得已做了扁桃腺切除手术。吾以现身说法“拉她下水”。自冬泳后，身体状况好转，且精神乐观，工作逢困难，处世遇烦恼，皆超然物外，淡然处之。有同事见其雪地泳装出水照



片，骇然叹之，称其“红装素裹”，称其女强人，实不知冬泳于她，惠及身体，惠及精神，强身健体，于女强人无干。

自冬泳以来，许多人因此问及，以实相告，并劝他人下水，众人皆笑称我们为“泳托”。冬泳既益于健康，为何不“托”？

但是，冬泳为强刺激运动，并非人人皆能适应。适合者冬泳，于身体百益无害；不适合者冬泳，结果适得其反。

我们既冬泳多年，又常与泳友交谈，留心于个人与他人体会之共同与区别。众人年岁、性别、身体状况、生活环境、从事职业、兴趣爱好多有不同，因而冬泳体会亦多不同。窃以为，众人体会中共同之感受，正是健身规律之所在，为此而生念头，用心于相关，是著此书，不枉被称“泳托”。

孔子曰：“五十而知天命。”果然如此。五十过去，于天于地、于生于世、于已于人、于身于体，均应圣人言。故此敢言己所言，敢证己所行。孔子曰：“己所不欲，勿施于人。”诚哉斯言。为此敢言。

冬泳果真有益于健康，此言不虚。

我们冬泳多年，自觉得益甚多，据自己之体验，思泳友之得失，参之以运动生理学和医学科学知识之理论，编写成此书，旨在为有兴趣于此项运动者提供帮助，使之从理论到实践较为全面地了解冬泳，促进身体健康，永葆精神快乐。

为方便读者阅读，本书采用问答的方式，较前之部分，是对于冬泳与健康理论关系之叙述；稍后之部分，是对于冬泳活动具体行为之叙述。借此有助于读者对冬泳及相关知识有一定了解。

进入新世纪，有人言，冬泳为新世纪最时髦之健身运动。其实已有表现。观近几年来，冬泳地区大大增多，冬泳人数稳步增



加，足见人们对冬泳之喜爱。但是，人们大多在摸索实践，而缺少理论指导。

目前，关于冬泳之书籍出版甚少，本人写作此书，不敢做冬泳之理论指导，旨在希望本书能抛砖引玉，引起更多有识之专业人士的关注，使此项健身活动有助于更多人的健康。

以此代序。

编 者

2005年1月14日



写在前面的话

有消息报道，冬泳已经成为 21 世纪的时髦运动。

此言不假。

有专家认为，游泳是 21 世纪人们健身运动的首选项目。现在许许多多的游泳爱好者有这样的体会，常年坚持游泳尤其冬泳，对于强身健体、减肥除病、延缓衰老、增强耐寒能力、磨炼意志以及调节情绪等具有极大的功效。实践证明，游泳是人类一项投入少、受益大的“健康储蓄”。在群众性的游泳活动方面，由于地市体育局和游泳（冬泳）协会的组织，参加游泳队伍的人越来越多，活动规模越来越大。

广西游泳协会和南宁冬泳协会每年都组织声势浩大的冬泳渡江活动和长距离漂游活动，得到了自治区和南宁市党政领导的高度重视和支持。冬泳，已经成为南宁一道亮丽的风景线。桂林市冬泳协会，在市政府和体育部门的支持下，成功地主办了五届 15 公里漓江长游活动，集游泳健身、旅游观光为一体，引起了区内区外的注目。连续五届被评为全国游泳之乡的百色市，群众性游泳运动如火如荼，长盛不衰。近几年，百色市政府投资 50 万元，建立了澄碧河冬泳园和冬泳码头，大大改善了群众游泳的环境。广西到处都有江河、湖泊、水库，还有很长的海岸线。这些天然游泳场可以很好利用，努力创造出良好的环境和条件。现在，北



海的银滩，百色澄碧河的冬泳园，南宁冬泳亭下的邕江，桂林伏波山下的漓江河段等等，已经是冬泳者四季游泳的黄金地域了。

如果说地处南方的江河湖水还不算太冷，使人可以忍受，那么，地处北方黄土高原的太原市冬天最低温度可达到零下 25°C 以下，所谓滴水成冰，水面冰层厚度有一米多，冰层下的水温只有不到 1°C 。从最初的十几个人开始，十几年下来，如今，太原市的冬泳活动者已经发展到有千余名规模，其中，有年逾七旬的老翁，有六旬左右的老媪，还有夫妻两口一块儿运动的伴侣。运动者所从事的职业几乎各行都有，工、商、学、兵、医、教、党、政，从事脑力和体力劳动的全都有。在这种形势下，2002年12月15日，山西省首届冬泳比赛在太原举行，来自榆次、阳泉、潞安、大同等地的上百名冬泳爱好者们进行了各种项目的比赛。

中央电视台曾报道，在哈尔滨的冰雕艺术节上，冬泳已经成为一道亮丽的风景线。冬泳爱好者们在零下 30°C 左右的气温下冬泳，已经成了旅游者们必须观光的项目。

石家庄晚报报道，1999年，在平安公园建立了省城第一个冬泳活动中心。2000年5月，石家庄市冬泳协会注册成立。目前，协会成员已由160名发展到530多名，有男有女，有老有少，年龄最长者已73岁。该协会先后组团参加了哈尔滨第二届“太阳岛”杯国际冬泳邀请赛和四川崇州第七届全国冬泳锦标赛，又组织人员赴大连参加了大连国际冬泳赛。

2002年11月9日，中国大连首届国际冬泳节暨2002年中国大连首届“开发区杯”国际冬泳邀请赛，在金石滩国家旅游度假区的黄金海岸隆重开幕。来自美国、加拿大、法国等9个国家的40名国际冬泳健儿和国内的25个省、46个城市的冬泳爱好者参



加了比赛，年龄最小的7岁，最大的84岁。曾横渡渤海海峡的张健、挑战南极的王刚义等3000多名冬泳爱好者参加了开幕式下水方队表演。在冬泳节上，大连残疾人冬泳队格外引人注目。刚刚组建三天的大连残疾人冬泳队，是全国唯一的残疾人冬泳队。

《天津日报》2003年1月2日报道：由市铁人三项运动协会举办的元旦冬泳活动，在数九寒天中进行。来自全市各个冬泳俱乐部及北京、河北胜芳等地的冬泳爱好者近800人参加了此次活动。由于有寒流入津，津河的河面冻起很厚的冰层，开凿出来的一块冰面上，近800名冬泳爱好者在自己所在的冬泳俱乐部的组织下，秩序井然地在冰冷的河水中放射激情。74岁的冯耀先老当益壮，他已经坚持冬泳43年了。

以上新闻的引用，目的在于说明，冬泳在今天已经是大家见怪不怪的事情。虽然，还能听到有人说“冬泳的人有病”之类的议论，但是，较十几年前，毕竟说得少多了，而且，听的人也大多不会赞同他的话。说不定会认为他才少见多怪有病。冬泳，作为一项群众性的体育活动，它对人们身体起到的某些独特的好处，已经被大多数实践者证实，它所起到的健体强身作用，是别的体育运动所无法替代的，它所起到的某些协调性的医疗作用，也是单纯的医药治疗所无法达到的，因此，它逐渐深入人心。

有趣的是，在所有的体育运动中，冬泳是没有被官方所积极提倡的少数的项目之一，甚至是唯一的项目。在世界和国家的所有的正式赛事上，冬泳是排不上号的项目。然而，冬泳者却有自己的冬泳协会，甚至在全国，也有协会。笔者自1998年参加冬泳，出差东南西北，凭着一张全国冬泳协会的会员证，畅游祖国



江河湖海，得到祖国各地冬泳者们的信任和微笑。

从各地新闻报道中可以看出，冬泳不但得到了众多百姓们的认可，而且，逐渐得到了某些团体和政府的认可。萧山开元旅业集团出资赞助冬泳活动，这样的企业可谓有战略眼光，一可提高职工的身体素质，二可增强企业内部的凝聚力，三可调节企业职工的和谐性，四可增加企业的知名度，何乐而不为？哈尔滨的冬泳成为旅游的一大景观，直接促进旅游业的发展，不用投资，就可增加收入，真是从前无法预料的事情。广西的冬泳得天独厚，全区有着众多的水系，山清水秀，过春节都能进行如此规模的漂游，哪个北方的冬泳者不憧憬着跃身其中大享其水福呢？真是可惜，那地方没有开发成一项旅游项目。太原市这个黄土高原上的古城，群众性的冬泳也已经为官方所认识，全省首届冬泳比赛的举行，必将把太原市的全民健身运动推向新的阶段。那是其他方式所难以起到的作用。

仔细想来，看上去很普通的冬泳，实际上意义重大，在一定程度上，它标志着一个地区或一个城市的文明程度。冬泳首先表现出这个区域的人们健康意识的觉醒，其次是显示出他们物质生活和精神生活、文化生活的一种追求，而这个追求又需要有相应的外部条件的支持，比如自然条件的水源和场所，社会环境的和睦和关爱，生活环境的清洁和绿色等。冬泳也是人们追求幸福、追求有为、积极乐观、进取向上的精神表现。大部分人们对于冬泳者都有着一种由衷的敬意，对他们表现出的挑战困难的精神表示敬意。

时下，黑龙江的哈尔滨，冰雪节中的冬泳人，已经成为这个城市精神乐观向上、豪爽达观的形象象征，而大连则借冬泳连续



举办了几届国际冬泳邀请赛，参加者多达几十个国家和地区，冬泳不仅成为大连的国际形象象征，还带动了大连的国际贸易。

而广西百色的冬泳园，则表现出百色市市民的正义感和百色市政府的责任感。因为，百色的冬泳园最初是百色的冬泳爱好者因不满于某些人强行霸占自然河道而自发修建的。冬泳协会成立后，组织会员们出钱出力义务劳动，清理出垃圾49车，开辟了500多米长80多米宽的河道。他们的行为感动了百色市政府，政府出钱投资，将冬泳园规划进了10里游泳场中。冬泳园建成后，惠及百色市民，惠及全社会。一年四季，到这里锻炼、消暑的人成千上万。每年七月初七乞巧节，这里晨泳的场面比壮族歌圩场面还热闹，成为百色的一大景观。2003年3月，冬泳园迎来了桂林、柳州、梧州、南宁、昆明等地的游泳爱好者。那里举行了规模盛大、内容丰富多彩的游泳竞赛活动，活动的成功使百色声名大噪。冬泳园的建成，大大地推动了全民健身活动的开展，提高了市民的健康水平。中级法院副院长梁文华说，少一天不到这里游泳，就感到身体不舒服。一些患有高血压的职工，坚持到冬游园活动，血压趋于正常。那些患有心脑血管病或疑难病症者在这里得到缓解或治愈的例子，更是数不胜数。冬泳园的建成，为百色市的市容市貌添了彩，也保护了那一带的生态环境，人们爱护它，建设它，自觉遵守规则，无人在此炸鱼、电鱼，各种鱼类自由自在地在此繁衍，也成了垂钓者的乐园。百色冬泳协会的队伍已由原来的50多人发展到今天的240多人。会员中年龄最大者80多岁，最小的只有7岁。百色的冬泳园不是成为了政府和人民心贴心共使劲的形象吗？它展现的是百色市政府和人民群众善良和公正的本质。对这样的城市，他人只能生出敬佩与



羡慕之情。

冬泳容易进行吗？

可以肯定地回答，冬泳并不是件很难的事情，只是需要一些主、客观的条件允许。

所谓主观方面，指冬泳者身体条件，例如，没有较严重的心脑血管病，没有传染病，没有精神病等。

所谓客观方面，指冬泳者的冬泳条件，如有卫生条件达到要求又有安全保证的游泳场所。冬泳者自己还要有每天（大部分日子）进行冬泳许可的时间。

不会游泳的人可以冬泳吗？

当然可以。因为，学会游泳是很容易的事情。人是从水中进化而来的动物，游泳本来就是人们与生俱来的本事。实验已经无数次证明，刚出生的婴儿都有游泳的天赋。

很多人想参加冬泳，又对寒冷感到畏惧，想到严寒冰雪，想到北风呼啸，想到感冒发烧，想到疾病缠身，终是畏首畏尾。听其他冬泳者的诉说，又是难以体验。其实只要身体力行，就不难做到。

笔者经过多年的冬泳，除了自身体会和与泳友们交流外，还比较注意了医学理论、运动生理学、游泳运动学科、运动环境学的学习和冬泳活动经验的总结，注意了全国冬泳者们的活动情况，不揣冒昧写成此书，目的在于使对于冬泳运动感兴趣的人们能够吸取他人的经验教训，科学地进行实践，真正有助于身体的健康。

本书在写作过程中，得到了许多泳友的热情帮助，他们用切身经历和体会为笔者提供了大量实例，在此特别感谢他们，并祝



他们身体健康。

本书在写作过程中，笔者查阅了许多书籍和资料，在网上也看到了许多泳友发的帖子，讲述自己冬泳的经历和体会，还有的把自己的研究成果贴在網上。本书也将他们的第一手资料进行了引用。在此也向他们表示感谢，并祝这些没见过面的泳友们健康快乐。

本书的写作目的是想对已经发展成一定规模的冬泳活动进行实践和理论上的总结和探讨，以利于此项活动的开展建立在科学的基础上。

中国正在进入一个老年化的社会，中老年的健康问题，已成为社会中较大的问题。

中国也正在进入现代化社会，随着社会的发展，所谓现代病也经常困扰着人们，据报道，北京、上海、广州三大城市中的亚健康者2003年都已在70%以上。健康问题不容轻视。而解决全社会的健康问题，关键不在得病后的治疗，而在得病前的预防。得病之后再治疗，即使治疗得好，家庭和社会付出的成本也远远大于健康防病。

实践证明，冬泳是十分有利于健康的活动，它综合了大部分运动的积极效果以促进人体的健康功能；又有许多特殊作用为其他运动所没有，许多人在多方面得益于冬泳。

冬泳应当成为被社会所认识和重视的健身活动。但是，由于相关科学理论对冬泳的研究还不够，冬泳者们的冬泳实践还缺少理论上的支持，而且，即使有理论的探讨，也缺乏普及性的宣传，导致目前人们对冬泳还缺乏了解。所以，尤其是我国北方，冬泳场所开辟得很少，冬泳活动也提倡得很少，冬泳者大多自发



地在自然环境许可的场所冬泳。如北京的昆明湖、什刹海、玉渊潭，天津的海河，哈尔滨的松花江，青岛、大连的海滨，广西南宁的邕江，柳州的柳江，太原的汾河，等等。可以说，各级政府也很少意识到冬泳对于本地区社会全面发展的积极意义。

本书努力使冬泳活动的实践与运动生理学、运动环境科学和医学科学理论相结合为一个体系中，以利于读者对冬泳从实践到理论的了解，希望更多的人得益于冬泳，生活得健康快乐。

提倡有条件的人参加冬泳，并不是说冬泳可以替代其他的体育健身运动，而是期望冬泳成为众多健身运动中的一项，成为有助于民众身体健康的运动方式。

与任何运动形式相同，某种运动总是从小到大，从实践到理论，从无序到有规则，从少数人到多数人，从某个地域走向广大地域。我相信，冬泳在未来几年中，不仅在参加的人数上，而且在开展这些活动的地域上，也会在科学理论研究的探讨上有较大的发展。

本书实属抛砖引玉。希望冬泳活动能为中华民族的健康做一点贡献。书中如存在错误和不足，恳请诸位读者批评指出，以利于改正。

胡晓青

2005年1月14日



目 录

说冬泳，话健康（代序）	（ 1 ）
写在前面的话	（ 1 ）
顶级体验——冬泳对身体的益处多多	（ 1 ）
冬泳是科学的运动吗	（ 1 ）
讲究阴阳平衡、五行循环的中医理论支持冬泳吗	（ 6 ）
冬泳锻炼，是一个人体整体联系的观念	（ 9 ）
贵在坚持，冬泳是一项良好的强身健体运动	（ 10 ）
冬泳能延缓衰老吗	（ 14 ）
为何有人称冬泳为“特级全身运动”	（ 16 ）
学术界对于冬泳有科学的研究吗	（ 19 ）
《冬泳与微循环》——一份医学研究报告	（ 20 ）
一份关于海水冬泳的医学观察报告	（ 29 ）
《冬泳能健体安神》——一份冬泳者的调查问答	（ 38 ）
我国冬泳运动生理研究综述	（ 44 ）
运动有助于健康，冬泳对某些病症有疗效	（ 55 ）
冬泳爱好者现身说法	（ 59 ）
冬泳不能包治百病，初试者应从夏天开始锻炼	（ 65 ）



冬泳能提高疾病患者自愈的能力吗	(67)
冬泳可改善人体第二心脏——微循环的功能	(69)
冬泳对心脏功能有促进作用	(70)
抗病解毒, 冬泳对肝脏功能有促进作用	(72)
吃嘛嘛香, 冬泳对胃肠功能有促进作用	(75)
健脾强身, 冬泳对脾脏功能有促进作用	(78)
冬泳对血管功能有促进作用	(81)
调节平衡, 冬泳对植物神经功能紊乱有治愈作用 ...	(82)
壮筋实骨, 冬泳对防治骨质疏松有促进作用	(84)
反应灵敏, 冬泳对脑健康有促进作用	(85)
肢体发达, 冬泳对四肢发达有积极作用	(87)
肺、肺活量是最得益的部位, 冬泳对呼吸 功能有好处	(89)
爱美有术, 冬泳有助于健美	(92)
不必隐讳, 冬泳有利于促进性功能	(94)
冬泳对更年期者好处多	(95)
冬泳减肥效果佳	(98)
还得留点心, 冬泳能长胖	(102)
一劳永逸, 冬泳的人得病少	(103)
冬泳者看上去更年轻	(105)
冬泳对人们的情绪调节有积极作用	(107)
冬泳能磨炼人的意志和毅力	(108)
张扬自我, 冬泳的心理动机	(110)
笑对生命, 冬泳有助于人们的心理健康	(117)



冬泳对人们的人际关系协调有积极作用	(118)
冬泳者可利用生物钟规律促进身体健康	(120)
因人而异：冬泳适合哪些人群	(124)
强者之强，冬泳是群众性的普及运动	(124)
什么人不适合冬泳	(126)
冬泳与其他健身运动怎样互补	(128)
长幼有序，冬泳有年龄局限	(130)
男女有别，冬泳有性别局限	(132)
女人自妖娆，冬泳对女性有许多益处	(135)
男儿当自强，冬泳对男士好处多多	(138)
患关节炎的人也能冬泳	(140)
适可而止，患高血压能适度冬泳	(143)
人体在寒冷中的生理反应	(145)
水环境中运动对人体机能的影响	(147)
人体在冷水环境中的四个适应阶段	(149)
冬泳对机体代谢的影响	(150)
冬泳对机体运动时损伤的影响	(151)
冬泳时的体温调节	(152)
什么是冷应激	(155)
什么是冷习服	(156)
冬泳：适应冷环境的运动	(157)
冷环境中运动锻炼应注意的问题	(160)
男女老少对冷环境的生理反应不同	(161)