

冬泳人谈冬泳

张宝仓主编



北京市冬泳俱乐部

北京工商广告公司

一九八七年五月

冬泳人谈冬泳

张宝仓主编

交换资料

北京市冬泳俱乐部

北京工商广告公司

一九八七年五月

封面题字：北 沙

冬泳人谈冬泳

(交换资料)

编辑：北京市冬泳俱乐部
北京工商广告公司

地址 北京市体委

印刷：河北省正定县新华印刷厂

1987年5月

1.00

目 录

前 言	韩志嘉	(1)
1、钱文干同志在北京市冬泳俱乐部 冬泳座谈会上的开幕词		(3)
2、北沙同志在北京市冬泳俱乐部 冬泳座谈会开幕时的讲话		(6)
3、张宝仓同志在北京市冬泳俱乐部 冬泳座谈会上的总结发言摘要		(11)
4、健康人话冬泳	于 祯	(17)
5、冬泳是一项很好的体育活动	庄炎林	(19)
6、走与心脏病搏斗的探索之路	北 沙	(24)
7、冬泳答疑	燕登甲	(27)
8、冬天游泳好舒服	王世阁	(30)
9、我变得年轻又快活	王辉君(女)	(35)
10、对冬泳几个问题的探讨	张宝仓	(38)
11、锻炼意志,振奋精神	高 博	(49)
12、冬泳的好处	张志祥	(55)
13、冬泳与几种体育活动的 关系与区别	马履康	(62)
14、坚持发展冬泳推动精神 文明建设	唐 杰	(73)
15、低温锻炼与人体健康	霍 丰	(91)
16、冬泳增强了癌症术后的 抗病能力	郭振芳	(97)
17、我被称为“超级健康”老人	董春庆	(103)

18、冬泳与保健.....	周传林	(106)
19、三年冬泳治愈了肠功能		
紊乱症.....	王惠群	(113)
20、冬泳根治了我的严重关节炎.....	牟作义	(117)
21、浅谈冬泳卫生.....	张冬勇	(123)
22、冬泳·强身·干四化.....	申光年	(126)
23、冬泳使我获得新生.....	艾明(女)	(130)
24、排除干扰，决心下水.....	谷世平	(136)
25、老喘不喘了.....	何桂兰(女)	(138)
26、截肢得以避免.....	步德宽	(140)
27、冬泳二十年.....	何雨若	(142)
28、我是怎样照顾好三个孩子		
又坚持冬泳的.....	丁芳(女)	(144)
29、精力充沛，效率提高.....	张星勋	(146)
30、浅谈冬泳和体温.....	张志祥	(148)
31、冬泳与水温.....	张奔流	(151)
32、冬泳小资料.....	张宝仓	(156)
33、我对冬泳的一些体会与认识.....	施之猷	(158)
34、经历坎坷，冬泳不辍.....	燕登甲	(165)
35、送给冬泳朋友留念诗.....	王列	(168)
36、报告文学：冬泳迷恋者之谜.....	毛文成	(169)
37、老年冬泳十要.....	阎海	(194)
附一、北京工商广告公司广告		
业务简介.....		(201)
附二、中国保险公司北京分公司		
业务简介.....		(203)

后记

前 言

《冬泳人谈冬泳》一书，是北京市冬泳俱乐部会员，根据自己的亲身实践体会写成的。这是一册抛砖引玉的书，是参加冬泳的人，在没有前人进行比较全面的总结情况下，把自己的经验记录下来，供广大体育爱好者，特别是冬泳爱好者参考，以达到交流感受，共同提高的目的。所以，这是一册带有开拓性的书。

这册书，也是我们北京市冬泳俱乐部成立一年多来的成果，冬泳俱乐部是在群众热烈要求下经北京市体委批准而诞生，它的使命之一就是指导大家健康地正确地进行冬泳，为此，成立了科研组。科研组的同志们积极认真，热心为群众服务，本着实事求是的科学态度，一点一滴地搜集大家宝贵的具有科学价值的成果，进行了大量的调查研究工作，加以综合分析，对这册书的出版进行了比较严格的把关，留有余地。所以说，这册书的出版是一千多名会员和骨干力量的集体智慧的结晶。

体育在我国人民的精神生活中，越来越显示出它的重要地位和作用。冬泳则是体育运动中一项锻炼效果很高的活动，它对增强体质，减少生病、磨炼意志，陶冶心情，加深友谊等方面，都有着一定的意义。冬泳也是一项科学，有着自身的客观规律，必须遵循这些规律，锻炼才会有积极意义。这册书的内容就包含着这方面的规律。当然，还很不完善，还有很多局限性，希望广大冬泳爱好者，加以补充和提

高，所以，我说这是一册抛砖引玉的书。

我自己是一个工作较忙的人，业余和空闲时间很少，工作单位和家庭住地距离冬泳的玉渊潭又比较远，我工作在西单，住在东大桥，但我仍然争取早上来游一次，骑车近一个小时，为什么要这样呢？虽然不是天天如此，但也坚持了数年之久，主要原因是游完以后，工作效率提高了，全天有精神，一天到几个地方工作，也不觉得累，不然，身体就觉得体力差一些。冬泳就是能够帮助我用较短的时间，达到较大的锻炼效果。所以，我不论工作多么繁忙，也要抽挤时间去游，就是这个道理。

希望广大读者关心支持这项体育运动，也感谢广大群众对冬泳运动的鼓励，也感谢北京市委、市政府、市体委等领导部门，对冬泳的关心领导和支持，感谢兄弟省、市、区的冬泳朋友们给予我们北京市冬泳俱乐部的帮助。

祝冬泳运动更加健康地向前发展。

韩志嘉

一九八六年十二月一日

（韩志嘉同志是北京市冬泳俱乐部主席、北京市环境卫生管理局副局长）

钱文干同志

在北京市冬泳俱乐部冬泳座谈会 上的开幕词

主席、各位同志：

今天北京市冬泳俱乐部召开首次冬泳体育锻炼座谈会。具有这样规模的冬泳座谈会在北京业余体坛上是空前的。

这次座谈会从酝酿到向市体委打报告请示，从散发科研调查表、具体深入访问、谈话录音到归纳整理，直到今天，将近有一年的时间，我们的冬泳科研小组做了许多艰苦细致的工作。1985年10月北京市冬泳俱乐部成立以前，有些零星的冬泳爱好者小组就已经在更早的时候在小范围内进行这种活动。这次只不过规模更大、目的明确、更有组织罢了。据粗略估计调查对象约有四、五百人，占当时会员人数的1/2，平均每两人有一个，整理出一些有一定水平的资料。这期间我们还得到医科大学李秀琴教授等人的检查帮助。调查结果，人们发现冬泳这项活动以其特殊的功能，可以使人强身健体、精神振奋、效率提高；可以预防、治疗一些疾病和培养克服困难意志。

那么，它的奥秘究竟何在？怎样进行锻炼才是科学的，才收到积极的效果？这些都促使人们去思考，去进行探索。我们今天的这个会议，就是在这样的背景下召开的。

我认为，一个经过冬泳锻炼具有健康体魄和坚强意志、胸怀四化建设和振兴中华的理想、积极投身于社会改革的洪流之中的人，应该是一个精神文明的体现者，而且必须承认

这不能不是对精神文明建设所作的一种贡献。在这方面我们还应该做得更自觉一些。

我们北京市冬泳俱乐部是在广大冬泳爱好者的强烈要求下，在市体委领导亲切关怀下建立起来的，并且一直得到各方人士的关怀和支持。今天到会光临指导的有北京市一些单位的和三军驻京部队的负责同志；他们的光临，使我们感到荣幸，让我们表示欢迎和感谢。

接受我们邀请的外地冬泳组织的代表有唐山市体委的马新骥同志；杭州市冬泳协会的主席韩祖炎同志、副主席兼秘书长吕文宗同志、委员黄星霞同志；河南洛阳矿山机械厂冬泳协会何增惠和胡飞熊同志；他们长途跋涉不辞辛劳，前来参加我们的会议，为会议增添了光辉，使我们分外高兴。让我们表示欢迎和感谢。苏州冬泳俱乐部、江西丰城县冬泳俱乐部、青岛市冬季游泳协会，都来信表示由于经费的原因想来而不能来。

参加我们会议的还有中央和北京的广播电台、北京电视台以及一些新闻单位的记者同志。请允许我向他们表示欢迎和感谢。

我们的冬泳俱乐部还得到一些单位和个人的经济帮助。他们是：北京市工商广告公司、《城乡建设》杂志社、文化部科技办公室、市二建工会、市环卫局以及韩志嘉、张奔流和燕登甲等同志；一贯热情支持我们进行锻炼活动的有玉渊潭公园管理处、什刹海公园管理委员会、运河管理处和北京市环卫局。我谨代表冬泳俱乐部向这些单位的领导以及解囊相助的个人表示衷心的感谢。

我们还邀请了本市一些兄弟冬泳队的代表和个人以及关心冬泳事业的同志光临会议。我们表示热烈欢迎和感谢。

参加这个会议的有我们冬泳俱乐部的名誉主席庄炎林同

志、各位副主席、各位秘书长、各位委员、各位正副队长以及各位代表和特邀代表，我在此一并对他们表示欢迎和感谢。我们的名誉主席尊敬的王海同志这两天因公务繁忙不能前来参加会议。韩志嘉主席因有事不能出席会议，他要我向同志们问候。

我们还要特别感谢海军司令部的领导和同志们，他们为会议的召开提供了种种方便。我们期望座谈会获得成功！

敬祝各位同志工作顺利、身体健康！

谢谢大家。

一九八六年十一月八日

（钱文千同志是北京市冬泳俱乐部常务副主席兼办公室主任、中共中央编译局干部）

北沙同志

在北京市冬泳俱乐部冬泳座谈会 开幕时的讲话

同志们，北京市和市委体委领导同志，来宾同志们：

刚才，钱文干同志已经把我们这次会议的筹备情况和开法都说了，我不再重复。原定韩志嘉主席致开幕词的，因他生病了不能讲，临时决定我来代替韩主席讲几句话，由于情况不熟悉，讲不到点子上，组织的命令只好当场现丑。首先我代表北京冬泳俱乐部向到会的北京市和北京市体委、北京政协体育组、体协等领导同志和外地来宾、各级记者同志、工商广告公司领导同志等。蒞会指导和支持我们的工作，表示热烈欢迎衷心地感谢。

我汇报的第一个问题，北京冬泳俱乐部成立一年的概况。一九八五年十月二十六日成立的北京冬泳俱乐部，现在一周岁了，虽然做了些工作，还是象个学步的周岁小娃娃，但它是在北京市广大冬泳爱好者的热烈盼望和欢迎下应运而生的，受到广大冬泳爱好者的支持和爱护；朝朝暮暮都在努力促进这个群众自己组织成长和壮大，现在会员已有约一千二百人，编了十八个队，冬泳点，几乎遍及北京市区有水域的地方。会员中老少中青妇幼，原有慢性病的同志占了相当大的比例，年龄从七十古来稀到十几岁，从这点上看可称的上是百花齐放、四季常青，更象雨后春笋。冬泳爱好者们鞭策我们努力工作，办成一个能名符其实的冬泳活动的俱乐部是冬泳者的

家,能成为北京市体委、各区县体委开展游泳运动的好帮手。北京地区的冬泳历史,据我们所闻近二十年来的经过是,由群众自发的个体活动到结伴定点逐步形成拥有二千余人的壮观局面。一九七九年市体委委托海淀区体委组织一年一度的冬泳表演,第一届可能下水的不足百把人,发展到第八届,即今年一月举行的表演就有两千多人,围观的群众人山人海,鼓掌欢迎,也有咂舌而惊叹的,足以说明冬泳这个新鲜事物,逐渐被人们所认识,不管它当做怪事不可理解,说成“垂死挣扎”的玩命活动,或是羡慕跃跃欲试。总而言之,他们的心中眼里有了我们这些冬泳的爱好者,承认了冬泳是一项有生命力的运动。冬泳俱乐部的名字也在大家的思想领域里安家落户了。

冬泳俱乐部在这一年里做了些什么事?

第一件事,抓了冬泳的科研工作,从总结冬泳经验加以医学科学考查着手,详细地探讨冬泳对人体好处与危害是什么?如何进行冬泳?数九寒天,风吹冰冻的条件下下水游一阵,决不象夏天往水里一跳,万事大吉的情况。冬泳它有一套活动规律,遵循这个规律去冬泳,乐在其中,留恋忘返。违反这个规矩不能成方圆,可能出现游一次,下不再来的结果。有一次冬泳表演,据说有一个单位临时下水,回去感冒了七八个,还不敢暴露这个秘密。我们真正冬泳的人,有一句自豪的语言,“不感冒,感冒不算本领。”至于小小的伤风,鼻子哼嗤几下,经冷水一激就好了那还是有的。现在还未能到因冬泳而病倒死亡的事故。社会上也有一种说法,“某某是冬泳游坏了,死不听话”,有没有此事,查无实据。我们今天开的这个座谈会的宗旨,就是要冬泳者谈冬泳,拿出经验,进行科学分析,用唯物主义辩证法,一分为二的观点来剖析冬泳的优缺

点,实事求是地向大家介绍情况,向领导和广大群众作汇报。具体内容请听与会者的发言吧,我无法代别人说话,但可略略做个自我介绍。我是一九六〇年冬确诊的冠状动脉硬化、心绞痛、心电图不正常到T波倒置、低平;血压偏低,一九六一年赴上海就医时,高压50—70,低压30—45,路上保镖的保健医生也在提心吊胆。还有关节炎和静脉曲张等症。好心肠的医生给我说,要听话,作到不跑、不恼、不饱、常服药勤检查,争取多活几年!这等于给我判了死刑、缓期执行。自问怎么办?我是一个当兵的,从枪林弹雨中闯出来的幸存者,不能这样地去见马克思。急中生智,从找敌人弱点进攻这条经验中悟出,为什么心脏病喜静怕动,身体和行动得听它的指挥摆布?我何不反其道而行之,以动制静呢?如动后没有事,静就更保险了,来个死里求生背水一战的冒险试验。在医药治疗稳住病情的基础上,我选中了游泳这一项活动,开头十米远就不行,摸索经验,坚持下去,由夏入冬地游来游去,现在的心绞痛听我指挥,关节炎也靠边站。我在近十几年中,夏天游过两次万米(昆明湖至八一湖),冬泳不间断约十四五年,去年和今年爬上峨眉山金顶、华山五个峰、游武当过神农架、穿湖南天子山、张家界,八三年还翻过新疆的天山和东北、华北的坝上高原,今年九月在北戴河作浪里长游。十月份心电图检查,依然如故,还有好转,血压长期稳在高压130左右,低压80—90之间,体重150市斤保持了十来年,工作八小时以上不缺勤的现状。当然话不能说满,总有一天还是要到马克思那里去报到,这是“天命难违”(自然规律)。反正现在我活的很痛快,精力充沛,体力还强,骑着自行车可以走几十里地。人家说我不象六十七岁的人,再没有人说我“横尸长河”了。我这点经验和经历,在我们同行中不值得一谈,

比我强的冬泳同志有的是。张宝仓同志硬要我在讲话中现身说法，这也是不得已而为之，奉命执行，抛砖引玉。

第二件事，既然有了群众性的组织，要给冬泳爱好者做些有益的活动，就需要有一点经费。现在是无钱不能动，要多组织冬泳表演联欢，编辑点经验介绍之类的小刊物。不发稿费也要印刷的纸张费。我们出了两期《北京冬泳》，都是办事的同志，四处奔走呼号、求助加上自掏腰包，这不是长久之计。也不能过份的向国家向体委伸手，他们忙于专业就够紧张的了。就是这样，市体委还给了一部分钱支援，特别是北京工商广告公司、《城乡建设》杂志社、文化部科技办公室、三建二会、西单剧场等的大力资助。这次开会的地址，也是海军支援的会议室。我代表冬泳俱乐部向上述单位和领导机关致以亲切的感谢，同时也要表扬我们自己出钱出力的同志，我向你们鞠躬了。

今后怎么办？没有别的生财之道，还是要请求资助，与有关单位挂勾，尽力搞点互利的活动，如广告公司双方都得益，其实呀，对所有的单位，只要有人参加冬泳，就给你起了保健作用，提高了干部的工作精力，发挥了工作效益，从这点出发，我们冬泳俱乐部给你们尽义务，服务到底，要求你们也伸出支援之手。各省市已有冬泳群众组织，互相邀请观摩表演，推广交流冬泳经验。听说青岛市冬泳协会的经费解决的最好。苏州市今年要邀请我们去，他们邀请了八个省市参加，我们苦于无钱坐车和住宿，我们只好书信往来。展望未来，力争走出去请进来，加强联系和团结，促进首都冬泳不落落后于各省市，请大家出点子多办事，力求达到此目的。

我汇报第二个问题是几个具体事情。

一是今后的冬泳活动，秘书长燕登甲同志来汇报，这些

设想行不行，请同志们讨论定下来。

二是开展冬泳，需要一个安定的场地。北京冬泳俱乐部下属十八个队，都需要冬泳场地，北京市有水域的地方，能供冬泳的点，逐渐缩小，各种限制越来越多，有的公园除买门票外，还要收水游费，我们出不起。于是管公园的加上某些公安机关树上禁止游泳的牌子，后面有一句利害的话“违者罚款”。我们奇怪，可以乘游船帆船不怕污染，但游泳却有影响？希望市领导和有关当局开绿灯，特别是请市政协帮我们呼吁。

三是请到会的没有到会的报社广播电视和宣传部门，如认为我们这个活动有益于社会，有益于人民健康长寿，又不违法的情况下，大力支持和宣传，提高人们对冬泳的认识和赞许支持，鼓励自己的亲人从事这项活动。我认为这也是精神文明活动范围的事。北京市是首都，这一项活动也应走在前面，不仅对国内有影响，对国外也是一个窗口，有些国家已在开展、甚至比我们早，如冰岛等国。阎海同志告诉我说，咱们的冬泳经验介绍书，“文革”前日本就翻译过去了。为振兴中华办好冬泳体育锻炼活动，我们同仁有信心有毅力把这朵耀眼的腊梅花开遍冰天雪地，给首都增添光辉。

以上的汇报有不妥之处望同志们指正，我一定本着“改了就好”的方针办。

北京市冬泳俱乐部常务副主席，

北 沙

一九八六年十一月八日

丙寅年立冬日

张宝仓同志

在北京市冬泳俱乐部冬泳座谈

会上的总结发言摘要

一、北京市冬泳俱乐部举办的这次冬泳座谈会是成功的。它有三条优点，八个特色。

第一个优点：发言热烈，内容生动，丰富、感人、活泼、认真、精彩。大家从不同的角度谈了许多亲身的冬泳体会，具有较高质量的科研学术价值。这次没有空话，都是自己实践体会，有的是二十多年，也有几年，十几年的体会。

第二是会议收获大，内容丰富。很多人讲，发言普遍，它不仅是身体上的，健康上的、还有精神上的。大家提出了上百条宝贵的经验。发言非常好。无论是大会还是小会，发言都很好，大家争先恐后地发言。

第三会议准备充分。从86年3月10日起，由北沙部长、钱文干领导我们科研组开会准备起，收集材料、收集科研数据、发动群众谈体会，大小座谈会、录音，到11月1日最后一次检查大会落实，共用了七个多月的时间。我们组织这次会非常不容易，因为人员来自80多个单位。但是我们会议要开好。这次大会发言15人，小会发言97人次，还有许多书面发言。

兄弟省市代表发言得到大家一致赞扬，我再次代表北京冬泳俱乐部和1200名会员向浙江省杭州市、河北省唐山市、河南省洛阳市的代表表示感谢。

11个新闻单位前来参加我们座谈会，我们以热烈的掌声表示感谢。

会议八个特色

1、会议代表广泛。这次会议代表82个单位，其中部队8个；国务院、交通部、文化部等等机关单位21个；学校4个；工厂13个；建设单位4个；科研单位9个；医院4个；新闻11个单位。（有解放军报；健康报；光明日报，新闻学院，工人日报，体育出版社，中国日报，中国青年报等单位。）这么多单位参加，很多领导参加，而大家不分彼此，平等相待，这是一个特色。

第二个特色

大家全神贯注，精神集中，精神饱满，不像有些会看报纸看小说、聊天打瞌睡等现象。

第三，团结友爱，民主平等，会议代表有军以上干部，有司局干部，也有一般职工、学生，但大家亲如兄弟姊妹，一律平等相待，看不出隔阂。

第四现在正穿棉衣季节，大家很少穿棉衣，而且大会没有咳嗽的。

我们冬泳人之间的关系非常融洽，称呼亲切。我们冬泳时无论年龄多大，也一般称呼小赵、小张、小李、很少称呼老王、老李，以后我们大家就用这个小字开头相称，都变得年轻了。

第五特色，密切合作的气氛，会议没有扯皮埋怨现象。

第六，勤俭办事。我们这次100人的大会，过去最少也要花六千元至万元。而我们这次会议只花404元。这次会议用的钱都不是从会费出的。会费要用在会员身上。这次会议代表没有住宿，没有旅游参观，没搞文艺节目，没发纪念品，