

难忘的大学冬泳经历

沙安

2020年6月12日，我单位召开一项团体标准的审查会，会上我遇到了清华大学土木工程系的张天申老师，张老师不但是我在学校时的老师，也是我那时参加冬泳运动时的泳友。休息聊天时，我们回忆起当年的趣事。张老师说他现在还在冬泳，这让我很羡慕。我大学毕业后由于条件限制，就再也没去过冬泳了，不过清华的冬泳经历令我终生难忘。

我的大学冬泳始于1986年的大三开学不久，当时我对游泳充满热情，天天去校园里的西湖游泳池。随着秋天到来，天气转凉了，露天的西湖游泳池正式对外开放也要结束了，想继续游泳就得办个冬泳手续，手续就是交费



1987版体育锻炼纪念章

沙安

1984年进入清华大学土木工程系学习，1989年毕业后在中国建筑科学研究院工作至今。



后在当年的游泳证背面再盖个冬泳协会的章，办好一次交费后，再去就不用买门票了。这样我又多游了一些天。后来冬泳活动要在深水池开展，浅水池要关闭了，我当时还没有深水证，这一年的准冬泳活动就结束了。

转眼到了1987年9月，我已经有深水证了。当年9月10日，我和同班的杨可、傅常武同学一起，每人花了4元钱办了冬泳证。我当时计划先每次游一公里，然后天凉了正式进入冬泳活动后，就逐渐减少运动量，争取游二十次，游到十一月初。我们三个人开始时每天中午互相约着去游，后来他俩因为怕冷就先后退出了。我自己从秋天坚持到入冬，办冬泳证后游了54次，十一月初立冬后又坚持去了8次，水温最低时是8℃，最后那些天我每次也就游150m，到了11月18日，我也“挂

裤”了。

1988年9月开学，我们宿舍从西区2号楼搬到东边的23号楼，离游泳池稍微远了点。这年夏季北京的一些游泳池正流传红眼病，到秋季才退去。9月9日，我又办理了当年的冬泳证，可能受当时通胀的影响，手续费变为6元了。我知道这是在大学里的最后一个冬泳季了，所以自己一直在努力坚持游好这段冬泳。

西湖游泳池的深水池，冬泳时是沿着长度30米的短边游。十二月初水面开始结薄冰了，游泳时不注意薄冰容易划到胳膊。随着气温下降，水面的冰越来越厚，每天中午都是冬泳协会的老和校工们先到场，破冰后形成一条泳道，大家再开始游。

冬泳难在坚持，我每次中午去游泳，出发前都要先下决心，在岸边做好准备活动，全身入水

的那一瞬间确实是要鼓起勇气的。冬泳消耗身体热量很厉害，破冰后游泳时运动量不能太大，气温在逐渐降低，自己也得不调整运动量。我自己当时的衡量标准就是游完出水穿好衣服后骑车回23号楼的宿舍，路上手臂不能颤抖，颤抖了就说明当天运动量大了，第二天就得减少一些。

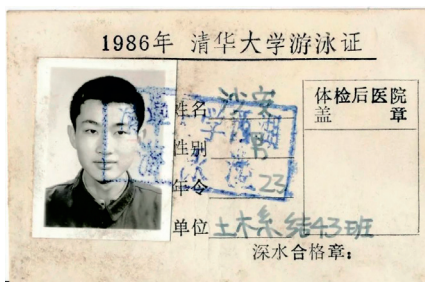
1988年12月29日中午我特意带了相机去冬泳，和土木系结51班的王东一起去拍了穿着泳裤举着冰块“英雄照”留念。当时头天晚上的小雪刚停，游泳池边拍照的人很多，我的这张照片后来在毕业时和同学互赠纪念册照片时，还挺受大家欢迎的。

随后的1989年1月5日和6日，连着下了两天的雪，这两天我都是冒着雪去游泳的，雪天冬泳也是别有一番滋味的。

1989年1月7日中午，在清华的西湖游泳池举行了北京市高校冬泳表演赛，往日里安安静静游泳池随着来宾们的到来也热闹了起来。12点40分，大家破冰开出了两条纵向的泳道，我们这帮不参加表演赛的群众先下水游泳，顺便把水面的浮冰推到边上。我是和土木系张天申老师、自动化系孟军老师在一组一起下水的，游了一个来回100米。上岸后活动组委会还发给我六个清华园体育锻炼的纪念章，这种1987年版



和结51班王东同学在校冬泳期间岸边的合影



1986年的游泳证



当年冬泳的泳帽

的体育锻炼纪念章一般是参加一次校内长跑才给一个，一下得了六个，可把我高兴坏了。

这年的冬泳我一共游了66次，其中11月之后去了29次，随着期末考试及寒假到来，我也结束了在大学期间的冬泳活动。

大学期间的冬泳活动之所以让我感觉终身受益，首先是帮助我做事有了更执着的精神，工作后很多认准的事情，我都是能够坚持下去的。其次是通过冬泳活动，认识了一些志同道合的泳友，大家经常在岸上、水里交流和沟

通，这也为提高日后与人交往的能力打下了基础。再次是锻炼了自己身体，工作后没条件冬泳，我就坚持冲冷水澡。刚参加工作从事抗震防灾工作，去的都是一些边远地区，当时生活条件不是很完善，比如1991年初去四川省甘孜州巴塘县出差，期间每天中午我都在院子里用雪山上融化的“自来水”洗冷水澡，这对我保持旺盛的工作精力很有帮助。

体育是在清华学习生活的重要组成部分，清华的冬泳经历使我收获了终身获益的好习惯。