

# “因为一句喜欢，坚持二十六年”

## 无锡这支游泳队全国公开水域游泳锦标赛“一次不落”



1998年6月，无锡泰丰游泳队创建。

日前在安徽省安庆市太湖县举行的全国公开水域游泳系列赛中，无锡泰丰游泳俱乐部获得男女团体总分第六名的好成绩。在此之前，第24届全国公开水域游泳锦标赛在海南省定安县举行，泰丰游泳俱乐部夺得3金2银，团体总分位列全国第四。这支由无锡众多游泳爱好者自发组成的队伍，从1998年组团参加首届比赛至今“一次不落”，如今“泰丰”两字在全国游泳圈都十分有名，可谓是活跃在公开水域赛事中的“常青树”。

### 不断加入的年轻力量

江苏省游泳队运动员沈臻云，是一名“80后”，在第22届全国公开水域游泳锦标赛上与泰丰结缘，如今是泰丰的会长和教练。从陈满曾手中接过大旗，沈臻云有一定的压力，“我不知道自己能不能像他们一样坚持二十多年，但是我知道我热爱游泳，也愿意为无锡的游泳事业贡献力量。”

沈臻云告诉记者，很多退役游泳运动员，都有一个观念，就是“退役了就不能游了”，可是泰丰让自己感觉到了新机遇，“当时泰丰找我一起去比赛，我都觉得不可思议，为什么一个民间的游泳队有如此的热情，加入之后就舍不得离开了。”据介绍，这些年来，泰丰共获得金牌117枚、银牌99枚、铜牌145枚，成为我国公开水域游泳界的排头兵。

沈臻云表示，泰丰队员目前平均年龄在50岁左右，打造队伍更多的可能性，需要不断加入新鲜血液。“现在游泳的人实力越来越强，最早比赛都是3000米、5000米，现在动不动就是10公里。”陈满曾也认为，队伍年轻化很重要，“在泰丰的年轻队员看来，游泳是和自己较量的过程，使人忘掉烦恼，在生活和工作中获得无限的力量。”

(晚报记者 马晟)

### 游泳爱好者有了组织

“加油，加油，还有一圈呢，手臂摆起来。”无锡体育公园的游泳馆里人声鼎沸，正赶上泰丰队员们训练的日子，他们有的在泳池边做热身，有的在水中比速度，有的则在教练的指导下改善游泳动作……“一晃，横渡琼州海峡已经是26年前的事情了。”77岁的周淑云是泰丰最长情的队员，从游泳队成立那天开始就在，哪怕60岁后不能参加游泳比赛了，他依然准时参加游泳队的训练，“每天都游3000米，从未间断过。”

1998年，51岁的周淑云在教练顾东明、队友陈满曾等人的陪同下，成功游渡28公里的琼州海峡，成为无锡“第一人”，“整整10个小时，我成功了。”在此之后，他们便成立了泰丰游泳队。从最初的4人到现在的151人，泰丰一直有着自己的坚持。今年86岁的陈满曾听力已大不如前，回忆着队伍里的点点滴滴，仍忍不住激动，“当时就想把喜爱游泳的人组织起来，一起比赛一起活动，没想到因为一句喜欢，我们在一起26年了。”

### 与全国大赛一起成长



陈满曾告诉记者，泰丰的成长和中国公开水域游泳运动的发展紧密相连，与它一起成长，当中有胜利的喜悦、有失利的痛苦，更有突发事件的煎熬。2006年在湖北长阳清江水域举行的第九届全国公开水域游泳公开赛中，有队员发生意外，也因此事件，国家体育总局游泳运动管理中心规定，公开水域比赛参赛者必须佩戴彩色充气安全气囊，即被游泳爱好者戏称的“跟屁虫”，确保了公开水域游泳运动安全健康发展。“游泳赛事越来越规范，这让泰丰也加

快了改革，做到更系统、更专业、更科学地管理。”陈满曾表示，现在大家积极报名，从“要我游”逐渐转变为“我要游”。

去年3月，“80后”的王钢游泳的最长距离不会超过100米，一年时间下来8000米不在话下，“我原来挺害怕游泳，但是在这里就游得非常安心，而且越来越快。”王钢说。据介绍，在第24届全国公开水域游泳锦标赛上获得年龄组冠军的徐小红，也是“半路出家”的业余选手，可是凭着自己的努力，比很多运动员出身的队员都厉害。

## 夏日运动正当时！健身房里市民忙“甩膘”

入夏之后，大家“甩膘”的热情高涨，不仅晚饭后跑步、骑车、打球、游泳的市民明显增多，各大健身房也迎来了人流高峰。连日来，记者走访锡城多家健身馆，探访锡城市民如何“花式”健身。

### 健身场馆人气旺

记者走访了无锡多家健身馆，发现每家的人气都很旺，跑步机、动感单车、椭圆机……健身房里器材琳琅满目，瑜伽、战绳、撸铁……锻炼者对十八般兵器样样精通，着实让人领教了一番锻炼者们比气温更火热的热情。

前不久，无锡健身达人邢世佳受邀参加了央视《开门大吉》健身主题节目，“这次节目的主题是‘热辣滚烫’，参加节目的嘉宾多为健身男女，其中有一位嘉宾是在电影《热辣滚烫》中扮演贾玲教练的演员朱天福。”邢世佳在无锡经营着一家健身馆，在他看来，借着全民健身的热潮，无锡健身行业有望迎来又一个春天。

卜晨是一家品牌健身馆的私教部经理，从业多年，对无锡健身市场有着自己的看法。卜晨认为，今年之所以各大健身馆客流比往年好，除了夏季健身热外，和春节期间上映的《热辣滚烫》有关系，“能不能接住这波天的富贵，

还要看每家健身馆自己的能耐。”“无锡健身市场很独特，很多外来的品牌水土不服，个别健身馆和健身教练热衷于逼单式推销长期年卡，这些不好的销售套路让人望而生畏。”卜晨表示，不断提高教练的专业水平和服务态度，让价格回归到正常，相信无锡的健身市场一定会越来越好。

### 健身达人有话说

“我发现自己年纪轻轻就五花三层的，别说露脐了，紧身的衣服都不敢穿，所以开始走进健身房。”吴丽霞是一名“奔三”的女性健身爱好者。因为对健身不了解，一开始只走走跑步机、踩踩椭圆机，坚持了1个月腹部平坦了不少，但接下来就遇到了瓶颈，体重似乎卡住不动了。在请教专业人士后才发现自己方法不对，于是开始调整锻炼方式和饮食结构，“一定要继续坚持，不然前功尽弃。”

今年28岁的徐晴晴身高170

厘米，有着令人羡慕的“魔鬼身材”。徐晴晴告诉记者，自己接触健身有6个年头了，体重从160斤慢慢变成了120斤。徐晴晴给出的建议是刚开始的时候最好找个专业教练带入门，在保证安全的前提下再去有效的减脂塑型，“减肥只是表面，本质上是战胜昨天那个懒惰的自己。”

今年56岁的吴大叔从上世纪90年代初就开始健身，快到退休年龄了，身材一点没走样，那身壮硕的肌肉让很多年轻人都自叹不如。“我刚开始健身时，全无锡只有文化宫一家健身房，锻炼一次2元、月卡20元、年卡200元。从那时开始，我喜欢上健身，一直坚持到现在。”吴大叔说，健身圈一直有“冬练三九、夏练三伏”的说法，一方面在酷热天气下锻炼，可以提高人体的耐热能力，从而达到防病健身的目的；另一方面，夏季正是一年中最为易瘦身的季节，如果掌握正确的运动方法，可起到事半功倍的效果。

(孙晔)

