

丹灶女泳手 13 小时横渡琼州海峡

徐桂华坚持每天游泳达 15 年,练就一身游泳本领

坚持每天游泳达 15 年

徐桂华很喜欢运动,特别爱好跑步、骑车等户外运动。在父亲的影响下,徐桂华在 2002 年开始接触游泳,至今已有 15 年。这些年来,她每天都会坚持游泳,游泳已经成为了她的日常行程之一。“我每天早上 6 点多就去游泳,游半小时再去上班,那样一整天都会精力充沛。”徐桂华说,她很喜欢受游泳的过程,因为不仅可以锻炼身体,还能结交到一群爱好游泳的朋友。

源于对游泳的兴趣,徐桂华加入了真开心冬泳协会,在游泳爱好者的带领下,她尝试到国内各大流域游泳,“在各地泳友的带领下,我横渡过

黄河、长江、漳河、乌江等河流,运动带给我身心满满的收获。”除了挑战国内各大流域之外,徐桂华也积极参与协会举办的破冰冬泳活动,自身的运动素质因此得到了极大的提高,并且帮助她打下扎实的游泳基础。

拥有着良好的游泳功底,徐桂华勇于接受各式各样的游泳考验,也培养了她不怕困难、勇于挑战自我的精神。于是,前段时间,她给自己制定了一个小目标——挑战横渡琼州海峡。“琼州海峡是游泳者号称的水上珠穆朗玛峰,渡过去了也完成自己的梦想了。”

每周游万米提高技巧

为了完成目标,去年,徐桂华参加了真开心冬泳协会举办的“万米嘉年华”活动,4 小时内游完一万米才算合格。一般来说,由于运动量较大,比较少女泳者参与,但徐桂华却踊跃报名参加。她笑着说,在规定时间内完成 1 万米游泳,是对实现梦想前的一次预热,也是参加这次横渡琼州海峡的一张“入场券”。

在报名横渡琼州海峡的第二天开始,徐桂华便在专业教练的带领下,开始了为期 2 个月的专业训练。“第一周固定完成 1 万米的游泳,此后每个星期不断往上叠加。”由于

拥有多年的游泳经验,徐桂华在强化训练中得心应手,游泳技巧也因此有了很大的提高。

“耐力和速度对泳者来说特别重要,而横渡琼州海峡需要更多的耐力支撑。”徐桂华在教练的培训下,增加了自身的耐力和各种水里应对能力。“如果遇到抽筋的情况,需要让身体浮在水面上,然后用手抓住抽筋的脚趾,尽力把腿伸直,把脚趾向上半身身体的方向拉,以缓解抽筋带来的不适。”在为期两个月的培训中,徐桂华掌握了长时间游泳的技巧和应对方法后,便开始准备她的横渡之旅。



徐桂华成功横渡了琼州海峡。

日前,丹灶游泳爱好者徐桂华顺利横渡琼州海峡,历时 13 小时 19 分钟。此次横渡琼州海峡共有 5 名“勇士”,其中,徐桂华是佛山市唯一一名参加横渡的女泳者。“挑战横渡琼州海峡是我的小目标,完成了这次挑战,我感到特别自豪。”徐桂华说。



本次横渡琼州海峡的 5 位“勇士”里,徐桂华是唯一的女泳者。

13 小时横渡琼州海峡

接受过专业训练后的徐桂华在横渡之前信心满满,“我一定要横渡过去!”7 月 31 日凌晨 5 点 44 分,徐桂华从海口市美丽沙口岸下水了。刚游了一段时间,徐桂华就看到身旁有一条白色的大鱼一直跟着她,“我只看到约 80 公分长的大鱼,并不知道那是什么鱼,等上岸跟队友们说起时,才知道那可能是只小鲨鱼。”徐桂华笑着说,当时看到大鱼也没有想到是鲨鱼,就一心往前游,直到 20 多公里处,大鱼才不见了。

徐桂华还说,距离出发点几千米处,她就被水母蛰到

了,“当时双脚十分疼痛,是钻心的痛,我当时眼泪都在眼眶里打转了。”徐桂华立马潜到水里面,抬起自己的脚,将吸附在自己脚上的水母一点点拨开,再继续向前游。“从被水母蛰到的那一刻开始,我的脚就开始麻痛,持续了将近 6 个小时。”徐桂华强忍着疼痛,咬着牙坚持向前游。在长时间的游泳中,她消耗了大量的体力,“35 公里的游程,我吃了 3 个香蕉和 4 瓶红牛,在水里完成补给之后,继续向前。”徐桂华说。

在最后的几公里,刚好水流开始逆流,对于消耗了大量体力的她来说,无疑是更大的

挑战,“那个时候已经筋疲力尽了,但是心里一直暗暗鼓励自己一定要坚持,胜利就在眼前,如果现在放弃了,前面的努力都白费了。”在逆流中的几百米路程,花费了徐桂华 2、3 个小时的时间。

当天晚上 19 点 03 分,徐桂华成功登陆广东湛江市徐闻县,成功横渡琼州海峡,耗时 13 小时 19 分,游程 35.6 公里。“完成了自己的梦想,感觉特别自豪。”徐桂华的小麦色肌肤和腿上被水母蛰到的疤痕,见证了她的这份荣誉。“挑战了琼州海峡,算是给了自己一份最满意的答卷吧。”徐桂华笑着说。

撰文/吴玮琛 受访者供图