

越游越来劲儿 塘下冬日“泳士”不少

■记者 黄丽云

天气渐冷，游泳的人越来越少了，但昨日的塘下八水村游泳池很是热闹，十多人

在泳池中畅游，他们都来自塘下冬泳俱乐部，这里是他们的冬泳“基地”。

因为冬泳有着健身的作用，逐渐在塘下形成了“风气”，许多冬泳爱好者加入了俱乐部，一起锻炼健身。



贵在坚持（资料图 曹建光 摄）

冬泳——健身强体质

昨日，八水村游泳池里，十几名塘下冬泳俱乐部会员在一番热身

后，仅着泳衣下水游泳。记者现场看到，他们游得很顺畅，冰冷的池水对他们仿佛未有丝毫影响。“这是大家持之以恒游泳的结果，现在还不算冷，大雪天我们也照常下水。”——“泳士”说。

据了解，塘下冬泳俱乐部成立于 2009 年，目前已有 85 名会员，其中绝大部分会员是企业主。

塘下冬泳俱乐部副会长孙永银说，之所以成立俱乐部，就是为了把喜欢冬泳的人聚集起来，共同锻炼，加强冬泳的安全性。“10 月份后，俱乐部成员聚拢的次数就多了，或安排培训活动，或安排锻炼。”

“每次冬泳后，我都感觉浑身舒畅。”孙永银坚持冬泳已 4 年，他说，冬泳是一项讲究团体性的活动，一个人去冬泳是不行的，队员间的相互关照和互动，才能让人更好地坚持下去。一般来说，冬泳会先冷后热、先苦后甜，可砥砺人的意志、陶冶性情，提高抵御寒冷的能力，从而增强人的体质。

今年 63 岁的陈先生，是该俱乐部里年龄最大的人，已坚持冬泳 11 年了。他说，自己的身体一向硬朗，这跟他长期坚持冬泳有关，因为冬泳可让人的骨基质总量增加，使骨质致密，可有效预防骨质疏松。

该俱乐部名誉主席徐上国，是俱乐部活动场地的提供者。原本，他不是冬泳爱好者，后来

也尝试加入进来。“冬泳与寒冷作斗争，要消耗较多的能量，防止脂肪在体内囤积。原本我体检时总是有脂肪肝，通过冬泳，现在这项指数已经正常了。我会和伙伴们一起把冬泳坚持下来。”

“目前大家的生活节奏加快，各方面压力大，精神往往比较压抑，容易滋生各种疾患。持续的冬泳是解压减压的一个良方。”“寒水中畅泳，能启动人体的后备调节机制，可点着人体常温下不会燃烧的‘火炉’，将全身细胞激活并使之沸腾起来，让人容易产生疲倦的感觉，从而能促进睡眠，是很好的天然催眠剂。而睡眠质量好了，自然就能精神好。”冬泳爱好者说起冬泳的健身功能都是津津乐道。

冬泳——要十分注意安全

“对冬泳来说，安全永远要摆在第一位。”孙永银说，冬泳要掌握 4 个原则：游阳不游阴、游雨不游风、游雪不游雾、游清不游浑。在冬泳之前，一定要有适度的热身；有较严重疾病的人，如药物不能控制的高血压病人、先天性心脏病病人、风湿性心瓣膜病人、癫痫病人等，都不宜参加冬泳。即便是

体质好的人要进行冬泳，也应有一个循序渐进的过程，最好从夏秋季开始，让自己的身体逐步适应。

该俱乐部秘书长陈乃武有十多年冬泳经验，他说，冬泳要适量，并不是运动时间越长，锻炼效果越好。不同的人，冬泳的时间因气温、水温 and 人的体质而异。有两种

现象要特别注意，一是在水里游的时间过长，上岸后全身麻木、冷颤不止的，这极容易损伤人体某些器官；另一种在水里的时间太短，刚下水就上岸，没有经受充分的刺激，也达不到锻炼的效果。

据了解，该俱乐部的会员们会不定期地参加安全冬泳的培训。

塘下公开招聘 22 名“村居安全员”

为加强村居安全生产监管网络建设，塘下镇安全生产监督管理所决定公开招聘 22 名村居专职安全生产管理员，其中，塘下办事处、鲍田办事处各 5 名，海安办事处、场桥办事处各 3 名，罗凤办事处 4 名，汽摩配产业基地 2 名，将采取笔试加面试的方式择优录取。

要求男性，本市户籍，身体健康，年龄原则上在 35 周岁以下(1977 年 11 月以后出生)，具有大专及以上学历。但由各办事处党委推荐的在职村安全员，年龄不受此条件限制；有一定组织协调能力和解决问题的能力，并掌握一定计算机操作能力

的退伍军人、中共党员、在职村居安全员或其他具有基层安全生产管理工作经历的人员，文化程度可放宽到高中，在同等条件下优先录用。

报名时间为 2012 年 12 月 12 日至 14 日期间，上午 9:00—11:30，下午 14:00—16:30。报名地点：塘下镇安全生产监督管理所（塘下镇新区管理委员会七楼 704 室）。

请符合相关条件的报名人员，携带本人身份证、毕业证书复印件各 1 份（并携带原件），近期免冠 2 寸同底照片 3 张，并填写《塘下镇面向社会公开招聘村居专职安全生产管理员报名表》（报名表请登录 <http://www.ratx.gov.cn/> 下载，或到塘下镇安全生产监督管理所领取），退伍军人提供退伍证，中共党员、在职村安全员和其他具有基层安全生产管理工作经历的人员，需要经所在党支部、村民委员会盖章证明。

报名资格、招聘程序及方法等详细信息，请登录 <http://www.ratx.gov.cn/> 查询，或致电 65216789 咨询。

（记者 苏盈盈整理）

非法从事电镀加工 鲍田一业主 被行政拘留 10 天

本报讯（记者 黄丽云 通讯员 邵坊超 程建伟）11 月 29 日，鲍田派出所接收了一起环境违法案件，对一非法从事电镀加工、并在生产中大量使用有毒有害物质的业主，依法予以行政拘留 10 天。

日前，塘下环保分局陆续接到群众举报称，鲍田上升村有一个电镀加工点，污染环境且影响周边居民正常生活。经工作人员调查，该加工点未经环保部门审批，擅自从事电镀加工生产，生产中涉嫌大量使用有毒有害物质，其废水未经处理直接排入环境。

据该加工点业主刘先生交代，他的电镀加工点未办理相关环保手续，其使用的氰化物也未经公安部门审批，电镀废水直排到排污管道。经市环境监测站检测，该加工点排放的废水中 PH、六价铬、总锌等污染因子，均大大超过国家规定的行业排放标准，具有较强的毒害性，对环境造成严重的污染。

随后，塘下环保分局将案件移送鲍田派出所。目前，刘某因涉嫌非法储存、使用、处置危险物质被依法行政拘留 10 天。

“有些加工点业主心怀侥幸，偷偷从事电镀加工。近年来，我们加大对电镀加工点的查处力度，目前我们分局已移送公安机关的非法电镀加工点案件 5 件，其中 4 起案件的当事人行政拘留、1 起案件的当事人取保候审。”该分局一工作人员说。

“谢谢法官，为我讨来救命钱！” 塘下法庭“特事特办”解民急

■记者 苏盈盈 通讯员 赵章瑜

因原告伤势较重且无钱医治，法庭送达人员采取留置送达的方式，并蹲点守候被告人，同时通过先执行的方式，为原告拿到 5000 元赔偿款。日前，在一起提供劳务者受害责任纠纷案中，塘下法庭“特事特办”，成功为受害人讨到救命钱。

11 月 2 日，塘下法庭受理了原告杨某诉被告戴某、雷某提供劳务者受害责任纠纷一案。然而，在向两被告人送达起诉书副本和证据复印件的过程中，因被告人雷某故意规避，法庭送达人员两次到其家中均未能送达。

“一般在未能送达的情况下，会采取公告送达，但这样需 3 个月后才能进行开庭审理，加上其他流程，至少需半年才能有结果，而这一案件中的原告根本拖不起。”塘下法庭经办法官介绍。

考虑到原告杨某伤势较重，且患有高血压，急需赔偿款用于治疗，倘若对雷某

进行公告送达，原告的权益将得不到有效保障。经多日的观察和多方了解后，法庭送达人员充分掌握了雷某的生活习惯。11 月 8 日 18 时许，送达人员来到雷某的住所附近进行蹲点守候，终于“逮住”了被告，但雷某仍不愿意签收，于是依法对其进行留置送达。

11 月 14 日，原告杨某以伤势严重、家中无钱医治延误诊治为由，向法庭提出先执行的申请。法庭调查后认为情况属实，当即裁定两被告于 11 月 16 日先行支付 5000 元，以解原告燃眉之急。此外，该法庭还根据原告的诉请赔偿金额，冻结了被告

银行账户内的资金 45918.91 元。

在开庭审理中，原告要求两被告共同赔偿损失 45918.91 元，被告戴某提出应由雷某一

人承担赔偿责任，而雷某没有任何财产，双方为此僵持不下。为了使原告尽快拿到赔偿款以免延误病情，庭审结束后，经办法官积极做双方思想工作，分析其中利弊。

调解工作一直持续到中午 13 时左右，双方态度渐渐缓和。最终，双方达成协议并当庭履行，原告杨某当场拿到了 21000 元的赔偿金。“多亏了法官的热心调解，我才能这么快拿到这笔钱治病。”杨某连声致谢。