

新闻 聚焦

# 从“旱鸭子”到海洋挑战者

## ——记我市成功横渡琼州海峡第一人程锐

记者 谢丹丹 李欢 常延东



● 挑战成功



● 战前准备



● 到达终点

6月23日19时23分，我市青年程锐做了一件大事，成功横渡了被誉为“海上珠穆朗玛峰”的琼州海峡，成为该项运动举办以来第一个全程蛙泳挑战成功者，也是我市第一个挑战横渡成功之人。

7月5日，记者看见他的时候，他那被海水浸泡的皮肤正在蜕皮。眼前这个也许内心激情澎湃的陕北汉子，用一种平淡朴实的语气讲述了他不平凡的故事。

### “成功很难，也很容易”

波澜壮阔的琼州海峡位于广东省徐闻县与海南省海口市之间，是中国三大海峡之一。南北平均宽29.5公里，最宽处直线距离33.5公里，最窄处约18公里，是横渡难度最大的海峡。迄今为止，有记录的成功单程横渡者只有400多人。

今年4月份，程锐通过报名考核，成为4名挑战者之一。

6月22日，他在朋友的陪同下，到达广东省徐闻县排尾角下水点待命。本该20时30分休息的他，硬是兴奋得睡不着觉，直到第二天凌晨0时30分左右，随行的朋友才听到他均匀的呼吸声。凌晨3时，他准时起床，按照主办方安排，3时30分吃早饭，尽管没胃口，他还是强迫自己把早饭吃完。4时出发，5时40分挑战正式开始。

“下水之前，脑袋懵了一下，感觉风浪特别大，被狠狠地灌了几口水，海水特别咸，咸的嘴巴难受。”他说，还没适应这苦咸的时候就听到船上导航员提醒，当天的实际风和浪是预报的两倍还多，浪高至少在1.5~2米，顺风时风力能达到

5~6级，让他注意节奏。

刚调整好节奏不多时，水母又来给了他一个“下马威”，接连咬了他四五口，又疼又麻。“和触电的感觉差不多，就当水母在亲吻我、欢迎我。”他说，“我可不是轻易被吓跑的人。”

挑战线路主要有3段。好不容易游过了水母出入的1段，第2段是个海沟。海沟里风小浪小，但温度明显下降，总的来说还比较好过。海沟出来后的第3段，路遇航运段，时不时开过来的货轮或者军舰，掀起的海浪总是毫不留情地把他冲开。一开始他还挺害怕的，担心强势而来的巨浪把他拍倒海里，让他翻不了身。然而几次搏击下来，他仿佛有了水中英雄浪里白条的勇者之气，浪来把他推走了，他顺势歇歇；浪退去，他赶紧马不停蹄地划动四肢勇往直前。渐渐地，他找到了与海浪和平相处的诀窍，像一只快乐的鱼儿，在大海中快乐地翻腾前行。

最让他难忘的是，在距终点只有两公里的时候，出现了离岸流。离岸流是一股射束似的狭窄而强劲的水流，它以

垂直或接近垂直于海岸的方向向外海流去，是海洋的一种隐形杀手，很多人会误判为海洋潮汐潮。幸亏，他是有备而来，提前了解了各种海洋突发事件的应对办法。他保持着冷静，吸足气，尽量让身体漂浮起来，“随波逐流”，朝与海岸平行的方向游离离岸流。

因为天气的原因，举办方原计划9个多小时游完的24公里海峡没有如愿以偿。时间在一分一秒地流逝，体力在一分一秒地耗费……11个小时，已经超过了程锐平时训练的极限。此时的他因为疲劳双腿开始抽筋，他多想船上的导航员对他说：“累了就上船歇歇。”但是他知道不能，停了就是放弃，就是失败。于是，他咬紧牙关，放慢速度，调整节奏，左右脚轮流发力，一次、两次、三次，抽完四次后，他终于顺利到达海口市会展中心沙滩，成功登陆，耗时13小时43分，游程27.1公里。

当红色的花环挂上脖子时，他尽情放松，享受着阳光的温暖。“有时候，突破极限就是自己咬咬牙再坚持一下，成功很难，也很容易。”此时的程锐早已热泪盈眶。

● 踩下水点



### “曾经是‘旱鸭子’，差点溺水而亡”

说起学游泳的经过，程锐说：“我曾经是‘旱鸭子’，差点溺水而亡。”

2012年夏天，程锐和两个朋友在厦门海域旅游，一个朋友在游泳时突然溺水，他和另一个朋友前去救援。都是“旱鸭子”的他们差点“全军覆没”，幸好他在部队练就了“好体力，凭着一点点‘狗爬式’技术，他硬是靠毅力不仅自救，而且把两个朋友也拖上了岸。回来后，他得知延安某酒店建有游泳池，于是每天前去“打卡”，决定学会游泳。

一个星期下来，他有时也能勉

强游完25米，“我身体协调性比较差，学游泳的时候很吃力，做得不标准。但游泳是一项求生的技能，我一定要学会。”程锐暗下决心。

两个月下来，程锐终于游得差不多了，可是，他却因为长时间游泳和处置不当，得了中耳炎，引发耳膜穿孔，不得不停止游泳。

这一停就是8年，直到2020年夏天，他在西安意外遇到一位大学老师，在攀谈中，知道这位已经50多岁的老师不仅成功挑战横渡了琼州海峡、英吉利海峡，还在西安组织了游泳协会，生活充实又刺激。他被这位“老西安”丰富多彩的生活所吸引，更敬佩他勇于挑战的无畏精

神，心中埋藏的游泳因子仿佛那一刻被激活了。于是，他又开始投入到游泳运动中。这一次的接触，让他开始热爱游泳并一发不可收拾。

他加入了几个游泳微信群，分享全国各地游泳爱好者的经历，与他们交流心得并取经。他还通过向身边的人学、找视频学、跟抖音快手学，很快悟出了游泳的窍门，成为游泳池的常客，开始享受游泳给他带来的快乐和自信。

“我热爱游泳，下一希望教会儿子游泳，让他深刻意识到，游泳不仅是一项快乐的运动，更是一种必学的生存技能。”程锐说。



● 在中国大陆最南端留影

### “挑战海峡就是挑战自己”

程锐是一个较真儿的人，不仅工作中、生活上，也体现在游泳上。“只要认定一件事情，我绝不会轻言放弃。”

重回泳池的两年里，他参加了国际运动委员会网上公开水域友谊赛(中国-南通市赛公湖)挑战赛，横渡琼州海峡接力赛，这些经历，让他对横渡琼州海峡跃跃欲试。“虽然我大部分时间都是在泳池游泳，但是那么多年纪比我大的人都能成功横渡琼州

海峡，我也想挑战一下，填补延安在这上面的空白。”

为了实现目标，他咨询举办方、请教“过来人”，制定了为期半年的一系列体能训练，并严格执行。他每周训练3次，每次3~5公里，不少于2小时，周末至少一次10~15公里，不少于4小时。“游泳首先挑战的是过硬的身体素质。”为此，他利用下班时间训练，从不间断。

“心理上，游泳是一件挑战孤独和寂寞的事情。”他说，身边的朋友要么“谈水色变”“望水兴叹”，要么觉得游泳馆“没挑战”“没意思”，大多数情况是他孤零零的自己训练。累的时候，也没人陪他拉拉话，他觉得说不出

的压抑。

“坚持还是放弃？去还是留？”日常强度、心理承受能力等，训练的过程时刻在挑战和考验他的意志力。但心中的信念之火熊熊燃烧，他挑战了自己、突破了自己，最终挑战成功！”

“我很庆幸能挑战成功。挑战琼州海峡的过程就是挑战自己的过程。”他说，在这个挑战的过程中，他能释放工作的压力，学会思考人生，与孤独握手言和，变得更加坚韧不屈……“我相信，这次的经历，让我在今后的工作、生活中，不管遇到什么困难，都能更加积极地面对，保持一颗平常心 and 永不言败的信念。”

### 记者手记

## 只要有信念，谁都可以了不起

生命因一次次的尝试而变得丰富广阔，更因一次次的坚持变得厚重深远。程锐从一个差点溺水而亡的“旱鸭子”到横渡海峡的成功挑战者，可想而知，经历了多少常人难以想象的坎坷与磨难。

从训练时11个小时的极限到挑战时近14个小时的坚持，从24公里到27公里的突破，克服了比平时大两倍威力的风浪阻力，仅有过一次洋游经历的程锐，最终成功挑战了横渡琼州海峡。他凭着什

么？凭的是永不言败的信念之光！

横渡琼州海峡是一项长距离、超强度的运动，是世界上最具挑战性、刺激性的海峡之一。挑战期间，程锐克服了天气突变、水母咬人、轮船巨浪、渔网缠脚、腿脚抽筋，甚至夺命离岸流的风险，拼尽全力地冲向终点，获得无数掌声与荣誉。

34岁的程锐曾经是一名军人，退役后先后成为一名乡镇干部、城管队员、城管中队队长。他不管在哪个行业，始终保持着昂

扬的斗志、积极进取的心态、干事创业的热情。短短几年的时间，他先后获得延安市劳动模范、区优秀共产党员等荣誉，也是因为身上这份责任感和不断挑战的信念，使他一次次突破自我，挑战自我，实现自我。

程锐说，这次挑战让他坚定了永不言败的信心和信念。是的，信念是航向，是灯塔，是风帆，是破浪前行的不竭动力。我们祝贺成功挑战琼州海峡的程锐，也希望更多的有志者事竟成！

## 起舞迎亚运 健康你我他

本报讯(记者 叶四青 折臣龙)7月3日,新区吾悦广场劲歌热舞,热闹非常,以“全民健康·奋力亚运”为主题的2022年“雕牌杯”起舞大赛延安站比赛正在火热进行中。来自全市27支代表队500多名健身舞爱好者,在《健康幸福你我他》的歌声中集体共舞,正式开启了比赛序幕。

比赛中,舞蹈队轮番上场惊艳四座,既有当下主流的大气磅礴激昂壮丽风,又有传统的舒缓轻柔婉转细腻风,还有陕西当地的特色舞蹈。参赛队员们以精美的服饰、精致的妆容、优美的舞姿、积极向上的状态,在多彩音符中,用灵动的舞姿展现时代的风华,给观众们带来难以忘怀的视听盛宴。

本次“雕牌杯”起舞大赛由中华全国体育总会群体部指导将持续在包括延安在内的全国百个城市设立展演比赛分会场开展。活动旨在通过大众喜闻乐见的团体健身舞蹈的形式,吸引更多热爱生活、崇尚健康运动的人们积极参与进来,宣传亚运文化、体育运动精神,更带给国人运动健康的美好生活体验。

### 疫情防控 人人有责

## 暑期来临,请您合理安排行程,返市提前报备

本报讯(记者 叶四青)暑期来临,人员跨区域流动性增大,疫情传播风险加大。7月3日,延安市委应对新冠肺炎疫情工作领导小组办公室发布《关于加强当前疫情防控工作的通告》(以下简称《通告》),提出积极配合防疫、合理有序流动等八项要求,防止疫情输入,有效阻断疫情传播渠道,守护好人民群众生命安全和身体健康。

《通告》要求,6月26日以来有西安市旅居史的市民朋友要立即主动进行一次核酸检测。《通告》提醒,请广大市民密切关注官方公布的有关疫情动态信息,合理安排行程计划,非必要不要前往中高风险地区或有新增确诊病例和无症状感染者地区,外出时做好个人防护,严防暴露或感染情况发生。返市前提前向目的地社区(小区)、村组报备,并提前在“陕西一码通”完成信息登记,包括填报基本信息、防疫信息、交通信息等,不得瞒报、谎报个人行程和健康状况,主动配合落实防疫措施。



## 政协委员进社区 爱心服务送群众

本报讯(通讯员 张亚宁 王平 记者 叶四青)近日,子长市政协组织部分政协委员,走进袁家沟社区开展爱心捐赠活动和为居民量血压、测血糖、免费义诊等爱心服务活动。

在爱心捐赠仪式上,子长市红十字会、市新时代文明实践中心办公室和青少年活动中心分别为社区及党员捐赠了40套蚕丝棉被、40件文明实践包和音响设备1套。

“作为政协委员,我们积极响应市政协的号召,为袁家沟社区居民捐赠爱心棉被,但愿我们的每一份小礼,每一次善举,温暖更多的人。”子长市红十字会常务副会长任玮说道。

## 消防知识入脑入心 守护生命防患“未燃”

本报讯(记者 孙艳艳 通讯员 杨风清)近日,宝塔区凤凰山街道北关社区邀请消防教官进社区,为辖区居民开展消防安全知识普及专题教育。

培训中,教官列举了大量惨痛的火灾案例,并从报警、灭火、逃生3个方面讲解了大量实用的方法,使大家从思想上引起重视,时刻注意用电、用火、用气安全。

学习结束后,社区网格员还走进居民区为大家宣传安全知识,进一步普及防火知识,让消防知识入脑入心。居民们表示,消防安全关系到每一个人,一定要提高安全意识,从自身做起,以实际行动守护生命安全。



## 做手术把近视矫正后,散光怎么办?

很多戴眼镜的朋友,除了近视,还有一定的散光。当他们考虑做近视手术时,常常会问:做手术把近视矫正后,散光怎么办?

近视和散光可以一起矫正吗?激光手术是近视、散光都能矫正的全能型选手,术后的视觉效果比戴眼镜更加自然舒适。特别是一些高度近视、高度散光的朋友,戴普通的框架眼镜,像差大,看东西可能变形,看久了还容易疲劳、头晕,从生活质量出发,更适合激光矫正。

只有散光,需要做手术吗?“医生,我近视度数很低,但是散光很高,我还需要做近视手术吗?”

刘洪婷博士表示,无论是近视还是散光,都称为屈光不正,都会对视力产生影响。即使近视度数低,散光超过一定范围,就会影响视力。在低龄儿童身上,甚至会导致弱视的发生。

至于需不需要手术,还要看个人需求,如果散光影响到视力和视觉质量,还是可以考虑近视手术的。

近视手术可以矫正多少度的散光?目前近视手术有两类:激光类近视手术和ICL晶体植入手术。激光类近视手术可以矫正1000度以内的近视,400度以内的散光。ICL晶体植入手术可以矫正1800度以内的近视和600度以内的散光。

总之,具体选择哪种矫正方式,还得通过专业眼科检查才可以确定,医生会通过检查结果给出适合你的方式。