

極凍快感

01-06

想像在隆冬時刻跳進冰冷的河水，你會有何感受？聽起來雖然很瘋狂，但是在某些國家，這是相當受歡迎的娛樂。冰泳是一種休閒活動，在活動中，人們在結冰的水面，譬如湖泊，挖一個洞，然後跳進去。

但究竟是何原因讓人們願意「浸身」在這麼冰冷的環境裡呢？首先，溫度陡降會刺激身體的循環以及心跳速度，產生叫做腦內啡的賀爾蒙，進而產生快感。最重要的原則是不要在水裡待超過數分鐘。只要你保持正常呼吸，不要恐慌，就不會有問題。

冰泳在芬蘭尤其受到歡迎，當地大約百分之十的人口都至少有一次冰泳的經驗。當地有一個古老的傳統，就是先享受熱騰騰的芬蘭浴之後，再跳進冰水裡。俄國人也喜歡冰泳。俄國境內到處都有特別為此所成立的俱樂部，成員被稱為「海象」。這個習俗根源於俄國的東方正教。這個教派認為冰泳可以洗滌罪惡、淨化靈魂，趕走疾病。

這樣的活動可以帶來刺激，洗淨身驅，並且也可能淨化你的靈魂，難怪這麼多人會「奮不顧身」！