

桨板少年逐浪东湖



楚才桨板夏训营里快乐的孩子们。



楚才少年夏训营供图 武汉伢从小爱玩水。

曾熙来 摄

“你看太阳下山的方向，有不少云，今天的晚霞应该很美，待会在湖面上肯定特别爽。”下午6点多，东湖发光营露营基地的主理人老许坐在岸边，看着远方的天空跟小曾说：“来来来，我们再来练习一下怎样安全上板，检查一下救生衣，马上就可以下水了。”

这是15岁的小曾今年暑假第二次玩桨板，上次也是在东湖，也是这样一个落日余晖的夏天傍晚，从黄昏一直玩到月上枝头。兴奋地玩了一两个小时，似乎全身都没有力气了。夜色渐暗，躺在桨板上，看着渐渐浮现的满天星斗，夏日的晚风拂过脸庞，满身疲惫一扫而空。这种感觉让人顿时就萌生了第二天还要来玩的念头。

问起为什么喜欢桨板，刚刚结束中考的小姑娘说起来头头是道：“我

特别喜欢一个人划着桨板在水面上的感觉，自由开阔，有种古诗中‘烟水渺无际，自在泛轻舟’的畅快。”确实，对生活在都市中的人来说，一人一板一桨，就能够走出去与天地山水对话，享受独处的安静与自由，在河流或湖泊间顺水逐浪，非常减压。

安全、易学、好玩，桨板几乎满足了入门级水上运动的所有要求。因为水域宽广，在武汉，夏天玩桨板是件容易的事情，一块板、一支桨、一件救生衣，一片湖，就可以开启快乐的桨板之旅了。桨板板面比较宽厚，浮力较大，大多数玩家在练习一会后很容易掌握平衡，并且还配备有划桨，在各种水面都可体验到划桨前行的乐趣。躺着、趴着、跪着、坐着、站着……记者在东湖大海阳光帆船俱乐部看到桨板玩家用自己喜欢的姿态玩出了各种花样。小曾说，其实对

于她而言，玩桨板的乐趣有一半来自随时可跳下水游泳。虽然一年四季都可以进行这项水上运动，而随时可以跳下水的炽热夏季才是玩桨板的黄金时节。

桨板到底有多火？仅在一个社交平台上，记者就刷到42万多条分享桨板划行的笔记。在水资源丰富的武汉，也有众多桨板爱好者，晒出自己划行的照片，东湖的桨板照往往是点赞和评论都最多的。“无论是蓝天白云还是落日余晖，东湖无比宽广的湖面配上青山如黛，都能收获羡慕一片。”45岁的桨板资深玩家杨哥告诉记者，体育运动其实也都有很强的社交功能。自己玩桨板以来结交了很多朋友，桨板这项温和的运动老少皆宜。“在玩桨板的过程中，慢慢欣赏湖光与山色。武汉的夏天，值得。”

记者徐璐



一人一板一桨，与山水对话。

记者徐璐 摄

7月10日—8月8日，“汗动青春，营在江城”2024年“奔跑吧·少年”夏令营免费游泳服务活动，面向适龄青少年展开，40家定点游泳馆在规定时间内接受预约成功的市民前来畅游。

与往年一样，今年的活动人气很旺。7月15日上午，记者在江岸区七一恒温游泳馆看到，前来游泳的孩子在家长的带领下，先在门口核验预约二维码，然后有序进场。

“我们游泳池长25米，最深1.6米，最浅1.2米，每天上午、下午各开放一场，每场游泳服务活动提供80个名额。”现场值班的一位工作人员介绍说，“每年这个时候是孩子们最开心的时候，上午9时开放，但不到9时就有蛮多人来了。”

泳池边，8岁半的张浩宸正在做下水前的最后准备，一旁他的妈妈正在帮他整理系在腰间的浮板。“今天是我第二次来这里游泳。现在放暑假了，我每天的安排是上午游泳，下午写作业，晚上到学校踢足球。”张浩宸开心地说，“游泳是我最喜欢的项目，因为在水里玩感觉特别凉快。”

张妈妈介绍说，儿子在光华路小学读书，平时就比较喜爱体育运动。“这个活动非常好，在漫长的暑假为

快乐暑假从夏令营免费游泳开始

孩子们提供了一个运动健身的好地方。”

张妈妈表示，在预约免费游泳的过程中，她还了解到青少年夏令营马上就要举办体育技能培训活动，她也很想给孩子再报一个羽毛球培训课。

同一天，在武昌区东田运动百瑞景健身游泳运动中心，不少家长和孩子也在享受着戏水游泳的快乐。

“从7月10日开始，我每天来参加游泳活动，这是暑假最开心的事了。现在我可以一口气游完25米！”说完，梅苑小学六年级的张海瑞便迫不及待地跳进了游泳池。

在现场的张海瑞妈妈介绍说，孩子已经连续几年参加了暑假免费游泳活动，他每天一起床就会催着自己赶快预约，吃完早饭就出门赶到游泳池，就是希望能多游一会儿。“孩子嘛，喜欢玩水。我们也为他报了游泳班，掌握了一些游泳技能。最初为他报名想法很简单，就是让他多锻炼身体。他很喜欢游泳，练了一段时间后，感觉身体长壮了一些，体质也增



孩子们在七一游泳馆快乐戏水。

张琳 摄

强了。游泳现在成了他每天最期待的事情了。”

张海瑞妈妈表示：“每年暑期夏令营的游泳活动我们都很喜欢，难得有这样一个机会，可以让很多小

朋友在一起进行体育锻炼。这里环境不错，水质也比较干净，而且还有很多救生员在场边执勤，让人觉得非常安全，孩子在这里游泳我们也放心。”

(张琳)