

# 夜上海

意无涯

记忆中，儿时夏天最开心的事情就是在外婆家门口的小河里玩耍。浅浅的水中，晒成酱油色的孩子一个个都无师自通学会了游泳，水花溅起，暑假就这么凉爽度过。而长大一些，去长风公园划船成为父母考试奖励的一部分，划着小船，唱起“让我们荡起双桨”，这恐怕是众多上海小囡的共同回忆。

如今，这两个回忆整合到了一起，桨板的出现，让记忆中那个玩水的夏天有了新的延伸。

目前，桨果水上运动中心还接待了不少青少年夏令营的项目，面对新奇有趣的桨板运动，孩子们从害怕到爱不释手也就一堂课的时间。独自划在水中央，桨板运动给孩子带来了独立面对挑战的能力以及挫折教育。

新运动，新快乐。一代又一代，不变的，是在运动中得到的快乐。



新民晚报

16

2020年  
8月20日  
星期四

悦动

## 一板一桨 夏威夷 style

厉苒苒

申之魅

一人一板一桨，夕阳的余晖中，浑然一体犹如一片落叶轻巧漂荡在水波之上。炎炎夏日，没有比亲水运动更凉快的消暑方式了。长风公园银锄湖上，如今有一项新兴的亲水运动——桨板运动。在长风桨果水上运动中心，从5岁到60岁的普通人都能轻松上手学会桨板运动，体验一番在碧波之上独自乘风破浪的感觉。

### 网红视频背后

近日，一段27秒的网络视频刷屏社交媒体。视频里一段黄河里“桨板救人”的过程，被网友称为教科书式营救。

事情发生在7月22日下午4时许，黄河荥阳段桃花峪大桥附近，一名钓鱼男子失足跌落黄河里，被滚滚河水裹挟漂流而下。

危急之时，一只桨板从河岸边飞速划出，一名年轻人跪在一只桨板上，双手奋力划桨，斜刺里向落水者划去。几秒钟后，桨板成功截住落水者，年轻小伙先是奋力将桨板底朝天翻了个个儿，然后让落水者双臂抓牢桨板边沿，小伙再跪上桨板，用力将桨板再翻转过来，落水者得以趴在桨板上，随后，小伙也趴在桨板上，将落水者救回岸边。整个救人过程一气呵成，干脆利索，只用时27秒，将落水者成功救回。

救人英雄名叫马成龙，今年21岁，是河南省皮划艇队退役运动员、国家一级运动员，现在是河南飞帆户外运动俱乐部总教练。“桨板救人，是所有从事水上运动的人的必备技能，大家都会的，只不过恰巧我遇到了险情，又恰巧我带着桨板，所以救人也是顺理成章的事。”

视频走红之后，不少人对马成龙救人所用的特殊“小船”产生了兴趣。其实这一板一桨一人的运动名字叫桨板，英文全称 Stand Up Paddle，简称 SUP 桨板。

桨板运动起源于夏威夷的桨板冲浪。虽然名字里带着 Stand Up(站立)，并不意味着只能站着参与，事实上坐着、跪着、蹲着、趴着、躺着……都可以。

关于桨板，还有个小小误区。在不少运动介绍中，桨板都被写作“浆板”。但浆板的浆恰恰说明了桨板运动所用器材——桨板运动最早起源时，采用的是木头做的木板。如今，桨板已普遍采用更轻盈的碳纤维等材质。桨板内部是实心泡沫填充的，不易下沉；因为吃水浅，所以阻力小，划起来比一般的独木舟要快。

### 体验乘风破浪

这个夏天，乘风破浪是个高频词。而对于大多数人而言，想要体验乘风破浪感觉，最容易上手的恐怕就是桨板运动了。由于参与门槛低，可玩度高，危险系数低，桨板运动适合4岁半到60岁之间的大部分人群，是最适合入门的水上项目之一。

桨果水上运动中心负责人李明介绍，在国外，桨板运动是合家欢乐的最好运动方式。一人一狗或者一人一娃划在河里，还能充当户外野钓的出行工具。

不同于非专业玩家不能搞定的冲浪运动，桨板



练门道

### 玩 SUP 桨板三步走

#### 第一步：站起来

跟名字一样，就是学着 Stand Up 站起来。初学者首次接触桨板，第一感觉肯定是跪着更容易，不用着急，等你掌握了桨板的平衡点后，可以从全跪转变成单腿跪下，再慢慢站起来。(小贴士：让同伴/教练帮忙扶着桨板也 OK)

#### 第二步：挺起来

当然是继续保持平衡，双脚张开平行站立，注意始终站在桨板中心，不要偏移。令膝盖保持弯曲，背挺直，记得用臀部保持平衡，而不是用上半身发力。(小贴士：驾驭桨板同驾驭人生一样，请望向远方，不要盯着脚下)

#### 第三步：划起来

桨板桨板，记住你有根桨。右手握住桨的偏下部，左手在上方握住，划桨的时候，用上边的手向下推。把桨叶插到水里，用力把它拉至脚踝处，然后出水。如果想要划得直一些，可以在一边划个几次，再转到另一边。(小贴士：桨板划得好主要看桨法，跟着教练好好学习吧)

#### 要点：落水怎么办？

水上运动落水是难免的，这时候首先不要慌，保持冷静。可以直接等待教练救援，也可以自己尝试先抓住桨板，再爬回板上，重新掌握平衡，然后以手为桨划到码头或者岸边。(小贴士：正确穿着救生衣，确保生命安全)

更加宽厚，因而更加容易掌握平衡，而且操作者手里还多了一支划桨，这就有效避免了运动者用手臂滑水和起身站立这两个最难的冲浪技术环节，即便是菜鸟玩家也可以立刻上手。

而且与冲浪运动必须在有浪的情况下才可以进行完全不一样，桨板即便在完全无浪的情况下，也可以借助划桨加速，因此即便在内陆的江河、湖泊中，桨板运动依然可以开展，基本上就相当于站着划船，对于身体的锻炼更加明显。

### 桨板好玩在哪

李明坦言，最重要的还是能够轻松掌握，很好上手。对于普通人来说，桨板运动对身材、体力、核心力量都没有要求。对于划行距离也因人而异。你可以选择一鼓作气划到湖中央，也可以悠然享受水上时光，甚至划累了还可以躺在桨板上，随波漂荡。

在上海，越来越多的白领迷上了桨板运动，将它当作是工作之外的一种“兴奋剂”。目前上海专业玩桨板的有近百人，十几个水上俱乐部都能练习桨板。不同于常规的健身房的锻炼，桨板运动更亲水亲近大自然，在阳光和水中与小伙伴们一起玩，感觉无疑更好。

行有迹

桨果水上运动中心：上海市普陀区大渡河路189号  
长风公园三号码头  
周一—周五 10:00—19:00 周六、周日 9:00—19:00

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：奚云阳  
本版编辑：吕剑波