

儿时荡起双桨 今日竞逐水上

长风公园游船码头变身运动基地



阳光洒在水面，碎成片片光影。小心翼翼地站上充气的桨板，一人一舟一桨，浑然一体犹如一片落叶轻巧飘荡在水波之上。

长风公园银锄湖，这里，曾是上海小囡童年划船记忆的圣地。而从今年6月起，这里已变身成新潮水上运动中心。龙舟、桨板、皮划艇……各种小众水上运动项目在银锄湖上陆续开展，让老老小小的上海人在熟悉的地方，体验乘风破浪的新感觉。

大变身

从长风公园一号门进入，走百米左右，就能看到梨果水上中心的玻璃小房子。矗立在公园二号游船码头边，距离水上中心码头不远处的湖中央，就是长风公园近年新晋网红大黄鸭。

位于市中心、交通配套设施便利，是梨果水上运动基地不同于沪上其他水上俱乐部的优势。但很少有人知道，眼前充满现代气息的中心设施在一年多以前还是一片破旧的砂石滩。改造旧仓库、整修铺设石砖地、搭建塑木码头……老场地焕发新活力，游船码头变身成了标准水上运动基地。

浮筒钢架加塑木面板的码头构造，其实内有玄机。浮桥材质决定了码头的使用期限：既要绿色环保零污染，又要防滑、耐腐蚀、老化慢。为了寻找到合适的生产厂家，李明他们跑了七八家，最终才选定了如今的这款。

李明骄傲介绍，这个水上运动码头属于全国一流，上海顶尖。“有专业运动员来看了之后讲，只有大连、青岛的能和我们比。”

长风公园暗藏玄机拥有水上运动中心，这在不少人看来有点像天方夜谭。中心会员刘先生就有一段趣闻。作为一名桨板爱好者，闲暇时他都会和朋友去浙江、江苏等外省市组团玩桨板。偶尔听朋友说起，“长风公园里也能玩桨板”，直觉就是不信。甚至还和朋友打赌，“绝无可能”！没想到，来到梨果后，大吃一惊，从此就在这里扎下了根。

李明介绍，在平时营业中，经常有叔叔阿姨辈的中老年人走到前台，询问价格。不少人甚至连桨板、皮划艇的运动内容都不知道就要试试下水。问及原因，都说“就想找找当年划船的记忆”。



对于众多七零后、八零后的上海人来说，长风公园都占据了童年回忆的重要部分。有很长一段时间，长风公园和上海动物园都是各家学校春、秋游的必选之一。爬上铁臂山、荡舟银锄湖是来长风公园的标配。

对于很多上海小囡而言，深刻体会课文中“让我们荡起双桨”含义的地方，很多都是在长风公园。上世纪八九十年代，还没有电动船。四人和六人的带桨小船只有高年级学生才能划。虽然没有白塔，也没有绿树红墙，但泛舟银锄湖宽阔的湖面，常让人心旷神怡。

长风公园里还有条“勇敢者的道路”，如今想来有些简陋的绳索、木桩之间，是许多人第一次攀爬滚打，磨炼勇气的起点。那时候，谁要是连长风公园“勇敢者

童年梦

的道路”都没通过，无疑是会被群嘲称胆小鬼的。

梨果水上运动中心之

所以选址长风公园，也是因为这份“情怀”。水上运动中心负责人李明告诉记者，当初筹划找一片市中心的水域，“长风公园是众口一词的候选。”

关于长风公园，李明也有着一段属于自己的独特回忆。初中时，李明到新学校的第一次秋游就是长风公园。和同学两人在公园里闲逛，却在银锄湖边的芦苇荡迷了路。最终，错过了学校回程的班车，走了大半夜才走回家。“小的时候感觉长风公园好大，银锄湖就像个大海，一眼望不到边。现在想想，其实那是孩子的视角，却也是另一番美好的回忆。”

新潮玩

在梨果水上运动中心，运动者可以体验龙舟竞速，也可以在皮划艇上一展身手。但最受欢迎的，无疑是桨板运动。

前段时间，一段27秒的网络视频刷屏社交媒体。视频里一番黄河里“桨板救人”的过程，被网友称为教科书式营救。在遭遇钓鱼男子失足跌落黄河的惊险状况中，救人英雄以一叶扁舟将落水者救回岸边。整个救人过程一气呵成，干脆利落。

英雄救人所用的特殊“小船”正是桨板，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……只要你想得到，都能实现。

李明坦言，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，随波飘荡。如今，更有不少人热衷于进行桨板瑜伽，在摇摇晃晃之间，寻找自己的平衡感和内在平和。

采访中，正巧有家外资公司在梨果做团建。十几块桨板晃悠悠漂浮在湖面上，在经过教练指导后，不少人从最初趴在桨板上，最终都能站立独立泛舟湖上。熟练之后，更是在湖中央用桨板拼出各种造型，欢声笑语回荡在水波之上。

据悉，开业后，梨果水上运动中心成为不少国际学校课外活动以及夏令营活动的新选择。面对新奇有趣的桨板运动，孩子们从害怕到玩得不愿离开也就一堂课的时间。“其实，相比成年人，青少年重心低，平衡感强，更适合桨板运动。”而独自划在水中央，桨板运动给孩子带来独立面对挑战的能力以及挫折教育。

白领迷上桨板运动，是将它当做是工作之外的一种“兴奋剂”。李明介绍，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一起玩感觉无疑更好。

将童年时的划船回忆变身成如今的健康运动，尽管桨板、皮划艇等运动在申城还处于尝鲜，但李明相信，“上海水系丰富，水上运动在未来一定大有可为。”本报记者 厉真真



新民图表

董春洁 制图

“腰部疼痛”有良方

近年来，因腰部疼痛到医院就诊的人非常多，大多数患者腰部既没有扭伤的经历，也没有摔伤的经历，CT、磁共振检查显示，大多是各种形式的腰椎退变引起的，椎间盘、椎管、韧带是常见的临床表现部位。患者主诉较多的常常是腰疼，坐骨神经疼，腿脚麻木胀痛，走不了远路等等。

侯氏仙草®远红外腰椎贴，通过局部贴敷，体表施治，改善局部微循环，辅助治疗腰椎退变引起的疼痛。

厂家提示：请去指定药店购买，谨防假冒；病史较长、病情严重的患者在专业人员指导下使用更有利于康复。

禁忌内容或注意事项详见说明书。请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用。注册证编号：豫械注准20182090635 生产单位：郑州寸草心生物科技有限公司

喜迎国庆特大优惠：买10盒7折优惠，20盒6折优惠，30盒5折优惠！（同品同规格）免费邮寄，货到付款
咨询热线：021-51875619、51093071
上海专卖店：虹口区周家嘴路358号（全芝坊）近新建路

