

两个“学霸”扬帆破浪

上海中学生将代表中国参加世界青年帆船锦标赛

他们是品学兼优的中学生，他们还是投入并钻研帆船运动的小小“航海家”。今年年底，世界青年帆船锦标赛将在巴西举行，来自徐汇中学高一的彭帅臻和南洋模范初级中学八年级的吴小牧，将携手代表中国队参加诺卡拉15级的比赛。

不惧风浪，御风航行，奥林匹克的种子，已经在他们心中种下并萌芽。

养成优秀品格

上海美帆俱乐部里，有一张彭帅臻翻了船在水里哭的照片，当时父母从未想过，小彭未来会对帆船如此痴迷。

第一次随美帆去外地参加海上比赛，小彭才10岁。那一天，风大浪大，还下着雨，一个浪打过来，船就翻了。如果求助，就意味着提前结束比赛，没有成绩。10岁的小彭选择了坚持，父母在岸边，举着望远镜，注视着孩子，手心捏了一把汗。

“他挣扎了10分钟，终于艰难地爬上船，最后一个返回岸边。”看着他落寞的小身影，身后还跟着一艘救生艇，彭妈妈忍不住落了泪，“其实，孩子远远比我们想象得坚强，脆弱的反倒是我。”

其实，帆船不只需要强大的体能，这更是一项脑力运动，如何算出最短距离，如何选择最优路线，都需要随机应变。为了练好帆船，小彭开始自学钻研，他阅读了一本

又一本的中外书籍，学习气象学、物理、几何、天文地理……高效率完成校内作业后，他常常在凌晨三四时起床，学习帆船知识，他说：“早起学习的效率更高。”

经历大风大浪

37℃晒成碳，3℃4℃冻成冰——这是练帆船的常态。吴小牧当然也爱美，每次下水前会涂上厚厚的防晒霜，但比起晒黑，在帆船领域每个小进步，更令她在意。

每个周末、节假日和寒暑假，只要湖面不结冰，她大部分的时间都在水上度过。爸爸笑言，她是班级里最“黑”的女孩。

练了四年，小牧获得了今年7月欧锦赛的参赛资格。比利时大西洋的风力是淀山湖的好几倍，风高浪急、气温很低，教练征询大家意见要不要下水，小牧毫不犹豫：“走，下水去。”

由于彭帅臻骨折缺席，她和临时搭档并没有时间磨合。正式比赛中，临时搭档一度想放弃，眼看意见

不合，小牧迅速调整心态，接过了他手中的舵，一人独自驾驭双人艇。虽然那一轮名次几乎垫底，但让临时搭档看到了她的决心。在之后的比赛中，两人找到了默契。

第一场国际赛事，只是小试牛刀。小牧告诉自己，人生，不只这一场比赛，自己还需要经历更多大风大浪。

运动陪伴成长

2018年，中国帆船帆板运动协会与上海美帆达成协议，社企共建诺卡拉17级国家集训队，并取得了东京奥运会参赛资格。而作为该级别的青少年项目诺卡拉15级，美帆也承担着培育青少年运动员的使命，近期请来了法国国家队教练。

舵手彭帅臻和缭手吴小牧，如今是国内该项目的顶尖组合，均获得了国家一级运动员称号，与此同时，课业一点都没落下。彭妈妈曾给儿子报了几个课外补习班，后来，为了坚持训练，她把补习班全

退了，她说：“我当时心里也没底，但没想到，孩子的学习成绩更好了，因为他学会了总结，更有效率。”今年，小彭还去海口参加了20多天的冬训，开学后没有缺席过训练，依然考上了重点高中。

吴小牧则给自己制定了一个短期规划：每年参加国际大赛，拿名次、为国争光；学习力争上游，保持年级前10%的排名。她想要像谷爱凌一样，取得学习和体育双丰收。“帆船训练对场地、风力有要求，相较其他运动更耗时间，这就需要她学会时间管理，平时她见缝插针地学习书本知识，训练中珍惜在水上的每一分钟。”吴爸爸告诉记者。

青少年诺卡拉15级在国内尚没有很多专业资料，为此，小彭自行翻译竞赛规则，同小牧一起学习。每周末，两个孩子自行总结、下水、再复盘，厚厚的笔记本已经有好几摞。手上的老茧越来越厚，但他们对帆船的热爱，与日俱增。

本报记者 陶邢莹

■ 舵手彭帅臻(右一)和缭手吴小牧(右二)配合默契

记者手记

在水上能高速行驶，这是诺卡拉同其他帆船最大的区别，如何更好地驾驭帆船，这里面蕴藏着深深的奥秘。

帆船运动的魅力，需要更多人来发现。彭爸爸自己也是帆船爱好者，他认为，这项运动的普及和发展，还在摸索中。而社会办训这条路，美帆也在探索，除了体育局和中帆协的支持、俱乐部的努力，其实，更需要来自社会各界的关注。“日子越来越好，老百姓对美好生活的向往，一定还包括对多种类运动的追求。”彭爸爸说，这也是人民生活水平提高的表现。

令人欣喜的是，明年，上艇的姐妹品牌“上帆”这一新的IP自主赛事，即将呈现在大众面前。而彭帅臻和吴小牧，也将携手继续在帆船更高的舞台展现上海学生的青春风采。

陶邢莹

帆船之美离你很近

今年“最美的书”有哪些

本报讯(记者 徐翌晟)2023“最美的书”评选昨天揭晓，来自全国11个省市24家出版单位的25种图书荣膺本年度“最美的书”称号，内容涵盖文学、艺术、科技、教育、历史、生活、儿童等多个领域，充分体现了评选的公开性与广泛性。上海文艺出版社出版的《行路观心》获奖，书籍设计为陈楠。

“最美的书”评选重视书籍设计的整体性，强调书籍内容与形式的完美结合、书籍设计对于书籍本身功能的提升、设计风格与适宜手感的和谐统一，以及作为设计重要元素的技术手段的运用等。在本届评选中，一些设计精巧、制作优良的图书作品，由于忽视了形式与内容的适配度、缺乏现实关怀而落选，而一些“使读者阅读轻松”“看起来不笨重”“能够自然地摊开”“留白适宜，间距得当”的图书设计作品则更得到青睐。

“各美其美，美美与共”是本届



■ 今年“最美的书”获奖书籍

“最美的书”评选的又一特点。获奖作品中不乏中国元素的应用与中国主题的表达。洋溢中国风格、蕴含中国精神的作品赢得了海内外评委的共同认可，彰显着中国优秀传统文化在与世界的碰撞交流中，既体现独立性又丰富世界文化多样性。

评委之一、中央民族大学美术学院教授张志伟认为，此次大部分

获奖书籍实体突出书卷气，突出纸质本质，与人产生互动。书本还是阅读优先。

“最美的书”评选由上海市新闻出版局主办，自2003年创立已举办20届，共计471件设计作品入选。中国“最美的书”已连续19年向“世界最美的书”报送446种图书，其中有23件作品获奖，2件获金奖。

“青春交响曲”无关胜负

上海选手在学青会赛场展现真我

“抛开烦恼勇敢地大步向前，我就站在舞台中间。”首届学青会不少场馆里，《我相信》经常在赛前响起。现场DJ希望用这样的方式，鼓励选手展现真我风采。开幕式后的首个比赛日里，上海代表团的选手们让这个愿望照进现实，在羽毛球和击剑赛场，申城健儿用手里的球拍和剑刃，奏响“青春交响曲”。

学青会羽毛球女子团体半决赛，上海黄浦区队迎来实力强劲的南京队，赛前几位教练面色有些严肃地说：“不好打，我们处在下风。好在队员看上去都挺放松。”其中最放松的，是担任决胜场女单重任的孙艺菲。这个2009年出生的小姑娘，是队里年龄最小的“跳级生”。开赛前并没有指望能上场的小孙，靠着队友的给力表现，获得了决胜

场出场的机会，虽然结果有些遗憾，但这位羽球小将还是用球拍奏出了属于自己的强音，她说：“这是我第一次参加学青会，感觉挺有意思，也很有收获，希望下次，我的‘利剑’能发出更响亮的声音”。

学青会的击剑赛场，是个可以名正言顺“舞剑”的地方。昨日的女子佩剑半决赛和季军战，15岁的上海小姑娘顾佳蓉均以微弱劣势惜败，遗憾地与领奖台擦肩而过。不过赛后，热情开朗的小姑娘谈起胜负，倒是表现出超乎年龄的淡然。“我喜欢击剑，是单纯的喜欢，不会因为胜负而改变。”说话时，顾佳蓉脸上带着笑容，丝毫不见刚刚输掉比赛的沮丧情绪，颇有武侠剧中女侠客洒脱的风范。特派记者 陆玮鑫(本报南宁今日电)