

始去尝试。

所以最近的十几年，无论是沿海还是内陆，国内出现了越来越多的帆船码头和俱乐部，可以让大众就近地去体验帆船。现在业余爱好者的人数肯定是远远超过专业队的人数，我觉得这是非常可喜的变化。

可能在不少人的印象当中，帆船运动的门槛很高。其实不是这样。比如你不会游泳也可以玩帆船，因为上船要穿救生衣，哪怕掉到水里，你也不会沉下去。再比如，入门时并不需要花很多钱去买船买装备，比如在上海的淀山湖或者滴水湖，只要支付小几千的周末课程，俱乐部会给你配好帆船、装备和教练，一般两天之后你就能独自驾船了。

玩帆船，完全不需要从一开始就知晓天文地理。每一个人，无论你的身高、体重、性别、年龄是怎样，哪怕体力不好，也可以去玩帆船。比方说像 J80 级这样的大帆船，船上有 4 到 6 人，有些岗位是需要力气大的，有些像舵手是不需要太多力气的，在船上总能找到适合你的一个岗位。

所以帆船真的是很亲民的一项运动，你还不赶紧来试试？

《新民周刊》：哪些水上运动适合在上海开展？

徐莉佳：上海的很多地方都适合开展各种各样的水上运动；

或者换句话说，在上海你有蛮多机会接触到各种水上运动。

跑帆船除了在淀山湖和滴水湖，其实一些离市区比较近的有足够大湖泊的公园，如果满足安全等条件，我感觉也可以尝试开放给市民做一些小帆船的运动体验。毕竟那两个大湖都在远郊，从更便利更频繁参与的角度来说，帆船需要进入离大家生活圈子比较近的地方。

跑帆船需要在相对开阔的水域，而桨板、皮划艇这样的运动就可以在河道里开展了。我个人非常推荐桨板，当时我去学的时候，感觉一开始比较考验平衡能力，但实际上很快你就能划起来了。

另外，我在上海也接触过水翼板和水翼船。保障安全的前提下，当你飞离水面之后，那种感觉又是完全不一样的，肾上腺素被拔高了一个层次，“很爽很自由”。

《新民周刊》：您到过水上运动风行的全球许多地区，那些地方的水上运动发展状况如何？

徐莉佳：前一段时间我到澳大利亚参加帆船比赛，悉尼在这方面给了我深刻的印象。悉尼港足够宽阔，整个城市就是沿着港口的两端发展起来的，它有着发展帆船运动得天独厚的地理优势。在悉尼港的范围内就有三十几家帆船俱乐部，每一天都有帆

船比赛。工作日如此，到了周末就根本不用说，整个港区都布满了帆船。

身处悉尼时，我确实能感觉到帆船已经成为当地大众生活中的一部分。许多人在聊天的时候都会谈到帆船，比如“今天去哪里玩船”“要去参加什么帆船比赛”，或者是更专业地切磋一下接下来的比赛中应该怎么规划航行策略和配合方法。

工作日的傍晚 5 点到 7 点，你在悉尼港能看到很多帆船，因为那里在举办“夕阳赛”，就是为了让大家在放学下班之后可以去参与一两个小时的帆船运动。跑完船之后，大家就会在帆船俱乐部里面一边吃晚饭一边社交。无论你是做哪行哪业的，都可以工作结束了之后去水上浪一会儿，上来再跟亲朋好友一起团聚放松一下。这真的就是人们的一种生活方式。

我非常希望在不久的将来，帆船或者其他水上运动也能融入上海每一位市民的日常生活。✎

下图：2025 年初，徐莉佳在澳大利亚悉尼体验 J70 级帆船。
图源：徐莉佳微博

