



一桨一板 老中青桨板达人追风逐浪

记者走访岛城多名桨板爱好者 听他们讲述时尚运动背后鲜为人知的故事

在青岛的这片海域，活跃着一群钟情于大海的桨板爱好者，63岁的何小平在推动桨板的运动上起到了引领时尚的作用，为这项运动注入了更多活力；50岁海豹哥，早些年成立了青岛海豹嗨玩水上运动俱乐部；45岁的段学斌，是一名退伍老兵，第一天就能在板上站着划行，第二天就定板，他有着说干就干的勇气和魄力；被青岛沙湾浪花俱乐部赋予“海陆空司令”称号的74岁李永明，每天为划桨队员准备好前期的工作；家住唐岛湾畔的李宏伟，从桨板的业余爱好者发展成为一名国内参赛的专业选手……

一页板子，一根桨，小众的极限运动风靡在老、中、青三代人。近日，记者走访岛城多名桨板达人，了解这项新兴的水上运动，讲述惊险运动背后鲜为人知的故事。



63岁的何小平为桨板运动注入了更多活力。

桨板运动成为超热门的水上运动之一

说到桨板运动，英文称 Stand Up Paddle，简称 SUP，源于夏威夷。从冲浪板发展而来，这是一项近年来在全球范围内风靡的水上运动，有静水、冲浪、白水、竞速、桨板瑜伽等多种参与方式。

据了解，桨板这项运动2020年才开始普及，今年很多南方城市有了桨板基地和桨板教学，桨板这个运动上手快，并且面向人群广。桨板就是一页板子，一根桨等器械就组成了桨板的核心设备，初学者推荐选择充气式桨板，使用的时候充气，放气折叠收纳，直接一个背包就能装下。由于其高参与度和易上手性而成为越来越多水上爱好者的选择。

家住西海岸新区唐岛湾畔的李宏伟，是一名业余的体育爱好者，尤其喜欢水上运动。2016年的时候加入了唐岛湾一家皮划艇俱乐部，节假日泛舟唐岛湾欣赏美景，非常惬意。后来俱乐部到南方发展，就撤走了。一下失去水上运动的乐趣，他心里感到很惆怅，也想自己买一条皮划艇，但是皮划艇的运输与储存，又使他很犯愁。偶然一次机会他从网络上了解到桨板这项运动，从网上买了一块桨板，自己一个人摸索划起来，随着不断地划行和实践，越发不可收拾，深深地喜欢上这项运动。

随着在唐岛湾划行练习，李宏伟的划板水平也不断提高，先后参加了国内的全民多次桨板比赛并取得了不错的成绩。周围越来越多喜欢这项运动的爱好者也加入了这个队伍，现在西海岸新区有一支70多人的业余爱好者队伍，他们除了在湾内划行以外，还在附近的海域进行了冲浪、跳岛等一系列活动。

59岁姜阿东：桨板是时尚的海上运动

59岁姜阿东是土生土长的青岛人，骨子里对海浪有一种向往和崇拜，小时候在海里学会了游泳，去海边挖蛤蜊、抓螃蟹、钓虾虎，这种情怀延续到去上海当兵，曾经在东海舰队某部训练过，对大海有一种特殊的情怀和技能。二三十年的时间，未能忘记儿时对大海的记忆，1996年回到故乡崂山沙子口，利用业余时间在健康之路上追逐大海的情怀，加入了冬泳队伍中，并担任崂山区沙子口海豹冬泳队队长，在冬泳过程中，与沙子口安度晚年的体育爱好者结下了运动之缘，将健康的理念、快乐的运动分享给大家。

“我感觉冬泳相对比较单调，目前世界及国内比较流行桨板运动，这项运动门槛比较低，还能实现自己的诗和远方。是非常适合老、中、青三代人的一项浪漫时尚的海上运



青岛海豹嗨玩水上运动俱乐部的海划活动。

动。”姜阿东说，在他的影响下，慢慢吸引了周围已经退休、年龄相对大的水上运动爱好者。

74岁李永明：后勤部的“海陆空司令”

这项运动需要一定的体力，尤其是手动给桨板充气，为了使团队的成员快速掌握这门技能，姜阿东买了电动充气泵给团队成员使用。“我们团队里青岛浪花俱乐部主任李永明，身体硬朗，非常热心。”在岸边的队员们补充说道。

据了解，这位被团队赋予“海陆空司令”称号的李永明，今年已74岁高龄，喜欢写打油诗的他，经常在海边放声朗诵——“沙湾是个好地方，环境优美人喜祥，崂山脚下一明珠，远景规划更是棒。办个艺术团，这叫敢想敢干，并不完美的我们，在追求完美路上向前，再向前，万事开头难，迈开第一步是关键，重做小学生，返老还童在人间。”青岛这群冬泳爱好者，不仅爱着这片沙湾，更有着义无反顾的追求，青岛浪花俱乐部从无到有，从有到精，是他们的用心和努力创造的结果。

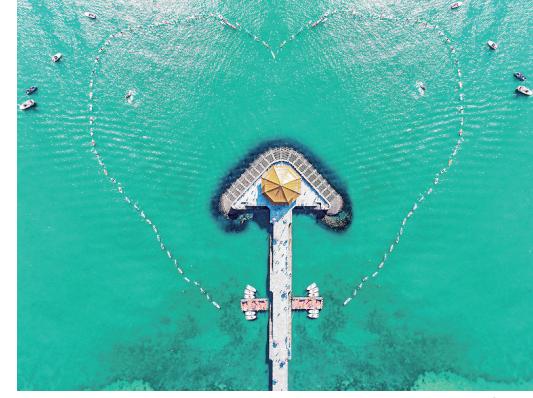
为了使团队发扬光大，李永明自费买了五条船和三辆电动车，还有潜水拍摄器和大疆无人机，并且每天早上6时去沙子口港湾捕鱼，捕鱼后在当地就卖掉了，然后换钱购置团队需要的东西。先后为沙湾儿海韵乐团买了音响、麦克等器材。每天早上除了钓鱼、卖鱼，还有一件雷打不动的事，骑上心爱的电动车，把大家存放的两三个桨板送到沙滩上，为划桨队员准备好前期的工作。

纵横江海 划出青岛 划向世界

“桨板运动上手快，简单、容易玩、玩法多。玩桨板的姿势可躺着，趴着，跪着，站着，坐着，甚至是倒立，这比皮划艇具有更强大的亲水性且充满趣味，而且方便携带和存放，用完以后可以折叠放在后备厢，是一项非常亲民的水上运动。现在桨板被越来越多的人所接受。SUP桨板是现时超热门的水上运动之一，它的魅力不仅仅在于强身健体，也代表着玩家们对自由、美好生活的追求。”青岛海豹嗨玩水上运动俱乐部63岁的何小平，在推动桨板的运动上起到了引领时尚的作用，说到这项运动的好处，他如数家珍。从个人体魄上看，玩桨板有利于增强人体的平衡性，增强参与者的心肌能力，加快新陈代谢，提高免疫力，提高肺活量，以及为他们塑造优美的体型。在精神上，玩桨板可以舒缓参与者的心情，减少压力，增强自信，还能够增加人们对大自然的理解和感受……

“我们现在致力于桨板活动的推广与普及，希望越来越多的爱好者以及优秀人才加入到我们行列中。”西海岸桨板俱乐部的李宏伟笑着跟记者分享这项运动的魅力。“纵横江海、划出青岛、划向世界。”他畅想着桨板运动的未来发展。

观海新闻/青岛晚报 记者 马妮娜 兰娟 马丙政 本版图片/受访者供图



2022年10月百条桨板自发汇集在栈桥。

■深读一点

桨板出行看天气 可不是说走就走

记者了解到，说到带上桨板的日子，并不是说走就走。除了要自身具备基本的游泳技能，加强力量训练，对外界条件要详细了解，要提前看潮汐图和天气预报中的风向和风力，以及海上的情况，多向当地渔民请教，当浪高不超过0.5米，风力不超过三级的时候才适合出桨。最后，最重要的一点就是要有应变突发事件的能力。出远海或者划离近郊海域的时候，每位队员必备救生衣和对讲机，并且还要带上水和食品。作为组织者要考虑更多的因素，运动的开展安全永远是第一位的，在活动和行动中，做好后盾工作非常重要。当然，玩桨板一定要穿救生衣，很多爱好者穿着各种衣服在桨板上拍照，这种就比较危险，可能一不留神就掉水里了。

“脚绳一定要绑，这个也是安全配件。每次集体出行，过每一个岸区，尤其是过激流勇进的地方，我们担心队员会被水流冲走，时不时就要向后看看。当浪花上下汹涌，船头要冲着浪，或者船头与浪花呈30度；浪花螺旋式，要把腿分开坐下，降低重心，增加船的稳定性。”青岛浪花俱乐部的姜阿东和郭文锋说起桨板眼神里充满光，开心地与记者分享道。

水质公报

2022年12月26日至2022年12月27日，青岛市水务管理局对我市市内三区城市供水水质进行了抽检，现将抽检结果公报如下：

市内三区共抽检3个水厂出厂水水样18个管网水样。所有受检出厂水的9项常规指标和管网水的7项常规指标全部符合《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2006)，出厂水和管网水受检水样合格率均为100%。

请登录青岛政务网(<http://www.qingdao.gov.cn/>)、市水务管理局网站(<http://swglj.qingdao.gov.cn/>)查阅。

青岛市水务管理局

2023年1月3日



扫码看视频