

主编:施虹
责编:曹晖
(0451-84691037)
执编/版式:陆少平
(0451-84655582)
美编:倪海连
投稿邮箱
L84655582@126.com

蓝天白云下,松花江江面上,五颜六色的帆,帆下一个个皮肤黝黑的健壮男士,随帆自由滑翔……这是记者在盛夏的哈尔滨江畔看到的一幅充满动感的场景。帆板,作为哈尔滨近来较为时兴的休闲运动,正日益走近爱好水上运动的健身人群。记者近日来到位于呼兰河口湿地的哈尔滨水上运动基地,走入在此训练的冬雪夏帆帆船俱乐部“帆友”们的群落,探究这项时尚运动的独特魅力。

逐浪水上『飞』 做『帆友』真爽

炎夏感受水花四溅的清凉,水上驰骋体验速度与激情,又到一年『帆板季』

□黑龙江日报全媒体见习记者 陈思雨 石琪



1

冰城帆板中老年『帆友』们的逆袭

“提起哈尔滨与帆板的缘分,自1905年,哈尔滨松花江南岸就有人玩帆板,建国后,1958年在武汉东湖的全国首次帆板帆船表演赛,参加的5个城市就有哈尔滨。为什么哈尔滨一个内陆城市帆板运动能兴起,我想主要是因为哈尔滨是个亲水的城市,同时作为时尚之都,对新鲜事物接受度比较高……”说起帆板,哈尔滨冬雪夏帆帆船俱乐部的负责人王先生侃侃而谈。据他介绍,目前黑龙江共有3家大型的帆板俱乐部,分别在哈尔滨、大庆、鸡西。冬雪夏帆俱乐部成立比较早,时间是2016年,从最初的20多人扩展到目前144人,随着“玩帆”的日益流行,参与人数越来越多。

提起逆袭,这就是哈尔滨帆板运动的独特之处了。有着7年帆龄的董先生告诉记者:“在西方帆板是年轻人的运动,而在哈尔滨恰恰相反,基本都是中老年人居多,百分之七八十都在50岁左右,大多数人是公务员、退休干部、工程师、老师、私营企业主等,闲暇时间很多,经济基础也比较不错。另外,女性参与是近期的趋势,我们俱乐部已有30位女性会员了。”

2

扬帆出行『准备工作』还挺多

当日清晨,在基地现场,帆友们聚集在水边,一边唠嗑一边等待“启航”的时机,“有风了,可以下水啦!”正当有风时,一位帆板爱好者兴奋地说,其他人也都一起鼓掌欢呼,开始为下水做准备。现场直击他们的“准备动作”——穿好专业服装(也称水母衣),戴好手套,穿上潜水靴,戴好防晒霜和救生衣。当然对于新手来说,救生衣也是必不可少的。帆友们纷纷拿起自己的帆板,男士们发挥了自己的绅士精神,帮助女士们把帆板拉到水边,然后把帆板推入水中,大家也开始站立在帆板上找平衡。只见刚刚岸上还放着满满的帆板,转眼间全部都五颜六色地漂浮在江面上。大家此刻都在用尽全力摇起自己的帆,对于有风天来说,帆很容易就能摇起,但对于没能掌握好力度和平衡的新手来说,会有些艰难。记者在现场看到,江面上一些俱乐部的“帆友”新手上板不久就纷纷落水,然后再重新爬起,经历了一次次起落,不少人可以站稳并“随波逐流”,渐渐地跟大部队的扬帆出行了……

3

『我喜欢飞起来的感觉,真的太刺激了!』

据董先生介绍,他七年前开始玩帆板,越来越爱上这项追风逐浪的“新潮”运动。这些年,技术也愈发精进,作为业余组的选手,他和这个团队近年来参加了多次省内国内比赛,并获得了2017年第四届国际旅游岛帆板大奖赛男团季军等多项荣誉。他觉得玩帆板可以锻炼身体,愉悦身心。从他乐观的精神状态和结实的肌肉可以得到验证。提起他与帆板的缘分,他很兴奋:“当风力足够时,人在帆板上滑行,摩擦少,脚几乎都在水中,当动力达到40码时,整个人就像飞起来一样,喜欢这种感觉,太刺激了,非常享受这一心旷神怡的运动!”

而另一名资深“帆友”老李又有不一样的体会,对于他来说,帆板不仅仅是一项运动,在这个过程中,他对收获的快乐、友谊和互助感受更深:“比如每次活动都会有一场速度的较量,规则很简单——绕水上标志物两圈,先到者胜。众多帆板排成一线乘风同时出发,第一名赢得荣誉,最后一名则要受到‘惩罚’,像今天的输家请客吃烧烤,玩完帆板大家就聚在一起享受穿串、烧烤、聊天的开心快活。再比如滑行中有器械损坏时,临近‘帆友’会立刻提供援助并安全‘护航’。而且玩帆板的这些人一般是夏天一起玩帆板,冬天一起玩滑雪,情谊四季常新……”

一位90后的女新手也分享了她的心得,对于她来说,刚接触帆板时就爱上了这项运动:“第一天上板就总往水里掉,掉多了就习惯了,后来渐渐能掌握平衡轻松上板了,我喜欢这种富于挑战的运动。”现在周末有空时她就会过来练一练,看着她现在娴熟的技术,想必也是下了一番苦功夫。

4

『水上国际象棋』期待更多青少年参与

“一般来说,有运动天赋的玩一天就能学会,没有运动天赋的,三天左右也能学会,这项运动还是比较容易掌握的。只是刚开始学的时候会很累,不会用力就很难拉起帆,且常常落水,需要调动身体的协调性,但当掌握了力度和平衡之后就会很轻松。”据俱乐部负责人王先生介绍,由于玩的时候或比赛时不断对风向和水流等很多因素进行思考做出判断,某种程度上也是一项智力游戏,所以帆板运动也被称作“水上国际象棋”。可以说,这项运动是一项全身心的运动,全身的肌肉都能得到锻炼,还会锻炼小脑的平衡,对于磨练青少年的意志品质,培养孩子克服困难的勇气和决心会有很好的效果。同时,帆板运动是一项顺应自然的运动,所以应该让更多的青少年来了解参与这项运动。

同时,从城市形象来说,松花江上有点帆影,对城市是一种很好的旅游文化点缀,某种程度上也是哈尔滨旅游经济的一张独特而富有情致的名片。

一、帆板

别称风力冲浪板、滑浪风帆,是介于帆船和冲浪之间的新兴水上运动项目,运动员利用吹到帆上的自然风力,站到板上,通过帆杆操纵帆使帆板产生速度在水面上行驶,靠改变帆的受风中心和板体的重心位置在水上转向。

二、玩帆板前的准备事项

1. 水母衣(需要指数:☆☆☆☆☆)
初学者经常会掉下帆板,以防受伤,最好准备一套水母衣,把身体包裹严实,还能防晒。
2. 手套(需要指数:☆☆☆☆☆)
手一直拉着帆杆,没有手套的话,手可能会受伤。
3. 潜水靴(需要指数:☆☆☆☆☆)
新手穿潜水靴,可以防止脚底与帆板摩擦起泡。对于新手,潜水靴非常重要,因为帆杆可能会夹脚,这个能有效地保护,而且有些沙滩,海水下面是尖锐的石头、贝壳,靴子能保护脚。
4. 救生衣(需要指数:☆☆☆☆☆)
对于新手来说十分必要,安全第一。
5. 防晒霜(需要指数:☆☆☆☆☆)
最好准备防晒系数高一些的,防止晒伤。
6. 护膝(需要指数:☆☆☆☆☆)
新手在前几次,会经常摔下来,然后再爬上帆板,这个过程会磨膝盖,所以护膝很重要。
7. 墨镜(需要指数:☆☆☆☆☆)
水边辐射很强,裸眼会很难受。
8. 脸基尼(需要指数:☆☆☆☆☆)
做好脸部防晒的准备。
9. 防晒帽(需要指数:☆☆☆☆☆)
太阳大的时候能够遮挡面部。

链接



省博物馆“达达”老师——艾丽达。

『相约龙博』24节气『云』上见 从立春到大寒,省博物馆专人为你讲解每一节气的含义、习俗

□黑龙江日报全媒体记者 王雪莹

立秋刚过,除了朋友圈里“秋天第一杯奶茶”的话题外,许多小朋友还在“相约龙博”线上课堂,实实在在地了解了这一节气的含义、习俗等相关内容,大赞:“太涨知识了!”

记者了解到,立秋这节课由省博物馆的“达达”老师——艾丽达进行讲解。课堂上,她介绍“立秋”是农历24节气中的第13个节气,也是秋天的第一个节气,民间有“贴秋膘”、“咬秋”等习俗。立秋之后,大家在饮食方面应该特别注意定时定量、润燥强体,应吃些生津养阴、滋润多汁的食品。例如百合、莲子、山药、藕、平菇、西红柿等,少吃辛辣、煎炸食品。艾丽达告诉记者,线上课程上传到“黑龙江省博物馆”微信公众平台后,收到了许多大朋友和小朋友的私信。大家纷纷表示,跟着“达达”老师在4分多钟的视频课程里学习到了不少节气知识,对“立秋”也不再仅仅是一个单一的节气概念,感觉整个人都变得有文化了。

据艾丽达介绍,自2015年6月起,“相约龙博”便开始推出“24节气之旅”线下课程。近来,“相约龙博”课堂又开启了“云教学”线上科普课,并于每个节气当天为小朋友们普及“节气”知识。“节气是我国的非物质文化遗产,它贯穿着一年四季。通过节气,我们会了解到一些气候变化、生活规律,对日后的生活生产都很有帮助。”每次线上课程,省博物馆的工作人员都会将节气中最精华的部分,以最精炼的形式呈现给大家。“对于节气课程,孩子和家长都特别认可和喜欢。课堂上,我们也会根据不同节气,设置一些手工互动环节。比如小雪、大雪的时候,会带大家一起制作立体雪花;立春的时候,会让大家咬萝卜体验咬春等等。前些年,我们的节气课还走进过哈尔滨市继红小学、哈尔滨市花园小学等学校。课后,孩子们都特别开心,觉得既学到了知识,又增加了动手能力。”

如今,“相约龙博”已成为省博物馆的“王牌”活动。暑期中,每周“保留节目”的线上课程极大地丰富了孩子们的假期生活,也更好地发挥了省博物馆的公共社会教育职能,达到了课外“寓教于乐”的目的。



往期线下课程资料片。



龙头新闻APP
更多精彩内容请关注