

“水上漂”成新晋网红项目

水上桨板、夜跑夜骑等户外健身运动项目夏日受热捧



新晋网红“水上漂”受热捧

一人一板一桨，或跪或坐或趴或躺或立，御水而行，乘风破浪，甚至可以在水面“凹”各种造型……估计不少市民在网络社交平台上都刷到过上述场景，这就是近几年风靡健身、户外圈的新兴潮流运动项目——水上桨板，也被称为“水上漂”。

据介绍，桨板运动起源于美国夏威夷群岛，被认为是夏威夷古老的水上运动之一。“大概在上世纪六七十年代，桨板被用来在夏威夷岛屿之间进行日常交通和垂钓。也有说法是冲浪教练为了便于管理学员、方便教学发明了这种划法。”据省城一户外俱乐部的负责人“当下”（网名）介绍，桨板运动简单易学，亲水性、亲自然强，可应用的场景多，近年来风靡全球，已经成为相对主流的水上运动项目，参与人数也比较多，“在

全世界风景优美的水域，都可以看到它的身影。我国大约是2000年后引进该项目，主要在沿海或是有大范围水域的地方开展。”

“事实证明，很多年轻的游客都很喜欢。特别是夏天玩水季，桨板给不少不会游泳的人带来了一丝凉意。”经过多次“踩线”，2022年，“当下”选定了太平湖的一片水域做自己的秘密桨板基地。“这里最大的优势，就是风景好、水质好，游客还可以体验到带着徽菜风味的当地农家土菜。”为了给游客们更多体验，“当下”还在两日游的线路里增加了溯溪、徒步爬山等元素。“从今年的客流来看，基本上每个周末都爆满。7月的部分周末两日游，发团计划一出，不到1小时就被抢订完。非周末则主打公司团建之类的定制桨板线路。”

我省多地已建桨板基地

和“当下”的赛道不同，在省城经营一家体育文化公司的“陶陶”（网名），目前拥有两个可供游客体验桨板运动的水上运动基地，分别位于长丰鹭山湖和滨湖国家森林公园。在他的眼中，桨板运动是一种结合冲浪、皮划艇和划船的水上运动，可以作为一种休闲娱乐活动和全身锻炼运动。

据介绍，桨板一般分为两种。一种是休闲板，适合绝大多数人体验，长度在3米25到3米65，特点是短、宽、稳；另一种是专业的竞速板，面窄、细长，长度一般在4米25左右，特点是阻力小、加速快。作为一项全身性的运动项目，“桨板运动非常考验人的身体协调核心力量，同时还能和亲朋好友共同划一块桨板舒缓人的心情，减少压力。”据“陶陶”介绍，要划好一块桨板，几乎身体

上每一块肌肉都要被用到，能够锻炼“核心肌群”。划桨过程中，需要保持一定的节奏和呼吸，有助于增强心肺耐力和改善呼吸系统。此外，桨板运动还能提高平衡能力，锻炼反应速度和注意力，是非常好的有氧运动。

截至目前，我省合肥、芜湖、黄山、安庆、淮北、宣城、铜陵等城市已经有可供市民体验的桨板基地（包括一些有水域的露营地）。据“陶陶”介绍，省城近期气温较高，早晚前来体验水上桨板的市民较多。“等到了天气凉快的时候，我们则会组织掌握一定桨板技术的人，进行沉浸式体验。比如，秋季的宁国水上红杉林、冬季的太平湖……在运动中换个视角感受美景。”

大蜀山日均近万客流

除了水上桨板，户外徒步和夜跑夜骑等项目也是合肥市民在健身房之外的夏日运动健身“热门选择”。据合肥市蜀山森林公园管理处提供的数据显示，大蜀山山体公园7月的日均客流超过8000人次，其中，早晚客流量较大。

因为家住大蜀山附近，市民林先生平均每周要爬三四次大蜀山。“之前一般会选白天爬山，现在天气炎热，一般都会选择在早晨、傍晚爬山。”爬山过程中，林先生会带一瓶水或饮料，“如果累了，就原地坐下休息。”据其透露，每次傍晚爬山的时候，都会看到不少人在大蜀山环山道路“跑山”。

喜欢骑行的许先生一般会选翡翠湖公园的环道、环巢湖大道、三十岗—科学岛等线路骑行，“最近一段时间天气炎热，基本上放弃了白天的骑行。”下班之后，许先生会换上骑行服，备上足量的水或者运动饮料开始骑行，“如果想骑远一点，会再备点干粮和防暑降温的药品。”

特别提醒

虽说“冬练三九、夏练三伏”，但夏日健身运动还得适度适量。省城一家健身俱乐部的教练建议，夏日健身运动尽量选择带有空调的健身运动场馆，户外运动避开白天炎热时段，选择安全地段。运动健身前，补充适量的水、面包等；运动过程中，及时补充水或者运动饮料；运动后及时进行拉伸，可补充一些水果和面包之类，尽快恢复体力。如果出现胸闷、头晕、心跳过快等情况，一定要立即停止运动，找个凉快的地方休息，及时补充水分。户外运动时，最好随身携带风油精、十滴水、人丹等防暑降温品。

安徽商报融媒体记者 姜志远
通讯员 王雪薇 / 文
周继龙 / 制图



肥东县杨店乡开展残疾儿童入户走访活动

为全面掌握辖区内残疾儿童的现状，及时发现他们生活中存在的困难和问题，肥东县杨店乡关工委组织各社区开展了残疾儿童入户走访活动。

走访过程中，社区志愿者与残疾儿童及其家庭成员亲切交谈，详细了解了儿童的生活、身体康复、医疗等情况，全面深入了解其需求，并鼓励儿童要坚定信心、乐

观坚强地生活。同时，还向儿童发放了预防溺水的宣传扇并嘱咐孩子家长做好日常看护。

此次入户走访活动，加深了对辖区残疾儿童家庭情况的了解，增进了与残疾儿童家庭之间的情感联系，进一步提升了残疾儿童服务的针对性和有效性。

许丽

开发公益岗位稳就业促振兴

肥东县众兴乡将开发乡村公益岗位作为促进稳就业的重要举措，坚持稳岗位、扩容量并举，推动政策落实。

近年来，众兴乡人社部门累计开发百余个乡村公益岗位，这些岗位设置或是因为劳动者自身身体状况不佳，或是因为家中老人小孩需要照顾等难以独自外出工作，通过开发公益岗位，实现“稳就业、托底

线、救急难”的兜底保障作用。乡村公益岗位由社区根据实际需求向乡镇人社部门申请开发设置，按照“按需设岗、以岗聘任、在岗领补、有序退岗”管理机制，合理安置人口、动态调整岗位，坚持“谁开发，谁负责”“谁使用，谁负责”的原则，明确职责分工。下一步，众兴乡将继续落实公益性岗位兜底保障作用，稳就业促振兴。

沈晓兰

花样盛夏



趁着白天的热浪还未苏醒，到大蜀山上遛个弯，呼吸新鲜空气；找一片空旷的水域，穿上救生衣，踏上桨板，在平衡和波浪中感受凉意……今年夏天，合肥的气温一路走高，但市民们日常的运动健身热情丝毫没有降低，除了在有着空调的健身房里挥汗如雨，各大游泳馆也是挤满了人，更多的市民还把目光转向水上桨板、户外徒步和夜跑夜骑等户外健身运动项目。