杭州设计师划桨板通勤，7.2公里水路亦是诗

本报记者 洪 漩

10月15日清晨六点多，在杭州西湖区余杭塘路与五常港路交汇处的余杭塘河畔，许立南正为一场特别的上班旅程作准备。与大多数人不同，他选择走水路，“座驾”是一块亮眼的橙色充气桨板。

充气、穿戴救生衣、组装桨叶、系紧脚绳、卡牢尾鳍，再将电脑等办公用品仔细装入防水袋，稳稳固定在桨板一端……整套流程大约15分钟，他做得有条不紊。随后，他将长4.3米、重10余公斤的桨板推入水中，踏上板面中央。一人、一桨、一板，或站、或坐、或跪，随着双臂挥动，桨叶划开平静的河面，许立南的水上通勤之旅正式启程。

作为一名景观设计师，许立南的公司位于7.2公里外的余杭未来科技城。以5-6公里/小时的划行速度计算，全程需要约1.5小时。“骑摩托车15分钟就能到，但水路沿途的风景太迷人了，既能亲近自然，又能释放压力。”划行中的许立南，仿佛将这段通勤变成了一场专属的晨间冥想，在流水的节奏中整理思绪。

这1.5小时，也是他充满乐趣的运动时间。“以前也去过健身房，尝试过其他运动，但都没能坚持。只有水上运动，让我一直乐在其中。”许立南坦言，这样的水上通勤，他已经坚持了三个多月。

如今泛舟河面的从容，背后是初期的不少“小插曲”：“刚开始，光是准备工作就累得不行，技术不熟练，频繁落水体力消耗特别快，好几次不得不中途上岸打车去公司。”随着技术逐渐熟练，他对划行节奏的掌控也越来越精准。

对许立南来说，每一次桨板滑行都是独一无二的体验——“清晨的水面宁静开阔，能近距离看到鱼儿跃出水面，鹭鸟低空掠过，偶尔不小心落水，也成了别样的乐趣。”长期坚持下来，他的腹部脂肪明显减少，健身目标顺利实现。更让他意外的是，分享运动日常时收到的众多鼓励，让他更加坚定了持续下去的信念。

许立南与水的缘分，是刻在骨子里的。他的老家在湖州双林镇，一座典型的江南水乡。“小时候一到暑假，我就和小伙伴们在桥下玩水。”如今，他重新找回与自然水域的连接，源于“向野生长”的家庭教育理念。2023年，许立南给儿子报了皮划艇体验课，本是陪同的他却被这项运动吸引，最终成为俱乐部的正式学员。“起初在西溪湿地的部分水域划皮划艇，后来觉得桨板折叠收纳更方便，日常就以划桨板为主。之后还参加了一些比赛，尝试了不同水域。”

萌生划桨板上班的想法后，许立南做足了准备：通过分段划行实测、徒步勘察路线、无人机航拍观察等方式，详细了解了不同河段的管理规定与使用情况，最终确定了这条通勤路线。巧合的是，从聚橙路桥到梦想小镇，这段长约2.5公里的生态驳岸景观设计，正是出自他之手。

除了景观设计师和桨板爱好者的身份，许立南还是一位怀揣自然情怀的摄影爱好者。眼下，他正酝酿一个“大计划”：“我家住在西溪边，我计划用长时间持续观察和记录湿地的变迁，拍摄一部专门展现西溪湿地过去、现在与未来的纪录片。”他打算以桨板、皮划艇等方式为载体，观察并记录西溪湿地随时间演变的轨迹——持续关注自然水域中的动植物和环境，形成长期的生态样本。

探索自然

10月12日，全国顶级青少年赛事——DS自然探索赛衢州站在衢州市衢江区莲花未来乡村举行，来自全国各地的800余名参赛选手齐聚，开启了一场兼具挑战与趣味的自然探索之旅。

通讯员 余君慧

从嵌糕到泡虾，球员在台州椒江感受“第二家乡”

山海跃动 五体会

10月12日，浙江省第五届体育大会三人制篮球比赛地市组和公开组决赛阶段比赛在台州市椒江区体育馆拉开战幕，来自全省各地20多支队伍展开一场巅峰对决，清脆的哨声点燃全场激情，也让这座海滨城市的热度不断攀升。

赛场内，紧张激烈的对抗轮番上演。其中温州队与衢州队八进四的比赛交锋尤为引人注目，衢州队凭借默契配合率先发难，温州以连续3记三分球迅速拉开分差，打出开场高潮。随后双方你追我赶，每一次抢断、篮板与精准投射都伴随着围观群众的呐喊。“好球！”“防守！”“篮板！”的助威声此起彼伏，将竞技氛围推向高潮。

在三人篮球的“闪电战场”上，每一秒都是攻防转换的博弈，每一次触球都可能决定胜负。最后，温州队夺得了三人制篮球地市组冠军，宁波队获得亚军，世通物流集团和世通篮球俱乐部T3分别获得公开组冠、亚军。

办好一场赛事，不仅是城市形象的宣传窗口，更是城市文化传播的有力载体。“赛事期间，我们特别在心海天地举办了美食集市，让球员们沉浸式感受椒江美食。”椒江区文广旅体局相关负责人介绍，组委会精心统筹安排，还组织了篮球互动小游戏、篮球周边小礼品，营造全民篮球氛围。

温州队队长林言泉说：“这次来椒江体验感非常好。虽然我们温州也有很多海鲜，但是椒江的海鲜有不一样的味道，这里让我们有第二家乡的感觉。”

衢州队前锋黎佳豪说：“椒江给我们的感觉很好，是一座很文明的城市，烟火气很足。美食也很多，这几天吃了泡虾、嵌糕、姜汁撞蛋都很不错。”

（通讯员 王丹凤）

一颗木球“击”活银发生活

本报记者 陈素琴

2025年10月12日，在绍兴市木球积分赛第四站比赛中，上虞海神木球队队员戴秋珍、杜幼娥分获女子个人冠、亚军，倪才明夺得男子个人季军。

海神木球队成立于2022年9月，建队初期仅有10余名成员。凭借对木球运动日益浓厚的热情，队伍持续吸纳新成员，并积极组织各类训练与交流活动，如今已发展至近40人。

如何让退休生活更加丰富多彩，是许多老年人关注的话题。海神木球队领队阮建明表示，退休后，他发现节奏舒缓的木球很适合大家。阮建明介绍：“在上虞区老年体协的领导和教练引导下，我们开始接触木球。在绿茵场上挥杆击球、在阳光下奔跑，大家乐此不疲。”愉悦的运动体验也吸引了越来越多新成员加入，其中不乏夫妻共同参与。

队员们坚持每周2天固定训练，风雨无阻。从基础的握杆、击球姿势，到复杂的战术配合，大家都反复练习，同时常态化组织各类木球交流赛。阮建明说：“队员们背景各异，但对木球的热爱将他们凝聚在一起。经验丰富的老队员是球队的中流砥柱，年轻队员则为队伍注入活力与学习能力。”队员梁荣芳便是典型代表，她在赛场上敢打敢拼，凭借出色的身体素质和扎实技术多次为球队赢得关键荣誉。在一次重要比赛的决胜局中，她冷静分析局势，以一记精彩的远距离击球实现比分逆转，助力球队获胜。

除常规交流赛外，球队还积极推广木球，走进学校、社区，向学生和居民讲解木球规则与技巧，并现场示范指导。在一次社区活动中，许多居民受队员热情感染，尝试击球。不少原本对木球一无所知的居民表示：“看了演示忍不住想试试，没想到木球这么有趣。”

海神木球队是绍兴老年木球发展的一个缩影。绍兴市木球协会党支部书记厉苗军介绍，协会重点关注老年与青少年木球培训，参与人群年龄跨度从8岁至80岁。厉苗军表示：“今年协会依托国际木球技术培训基地，重点培养年轻运动员，发挥老年体协和中小学校的辐射作用，开展木球公益培训。同时，力争每年承办至少一场国家级及以上木球赛事，进一步打响长三角城市木球联赛品牌。”