



# 在追浪逐波中 探寻人生旷野

编者按:7月11日是中国航海日,对于不少运动爱好者来说,碧蓝大海不仅是治愈身心的风景,更是挑战自我、追寻热爱的运动天地。从逐浪驰骋到深海探秘,扎根浙江海岸的运动爱好者们,以山海为邻、以热爱为炬,将与海相伴的热爱融入日常、化作事业,让更多人走近蔚蓝大海,学会敬畏自然、拥抱山海,读懂人与大海温柔共生的真谛。

## 薛圣利: 逐浪旅途亦是逐梦人生

本报记者 易龙吟

六年前,热爱户外运动的薛圣利来到温州苍南草屿村的海螺湾沙滩,被冲浪运动的魅力感染,深深爱上了这项运动。六年来,对于薛圣利来说,冲浪慢慢从爱好变成职业,他成为海螺湾冲浪基地主理人,每年夏天,都有几千名“浪人”慕名而来。

### 一次偶遇,与浪结缘

记者联系上薛圣利的时候,他正忙着台风前的防备工作,受到“巴威”影响,冲浪基地已经暂停开放,浪板等设施也都需要转移到安全的地方。当记者与薛圣利谈到他的“海浪生涯”,他感慨道:“每当在这里踏上冲浪板,在海浪中独自面对大自然时,冲浪变成了一场个人试炼,而冲浪板则成了人与自然的连接。”

薛圣利此前的生活可以说和冲浪毫无交集。2020年,他关掉了原本经营的酒吧生意,踏上户外旅程。当他来到海螺湾沙滩时,发现这个默默无闻的沙滩,景色仿佛世外桃源。彼时,来自泰顺的“浪人”阿毛正和教练在温州周边探寻优质冲浪点位。几人在沙滩上畅谈爱好、分享美食。阿毛更是免费指导薛圣利体验冲浪,让他初次感受到踏浪而行的独特魅力。

之后,薛圣利成为海螺湾冲浪基地主理人,冲浪也从最初单纯的休闲爱好,转变为全身心投入的职业。六年时间里,薛圣利也亲眼见证着这片默默无闻的浙南沙滩,一步步走进全国冲浪爱好者的视野。

### 深耕山海,打造秘境

“海螺湾沙滩拥有浙江海岸线的稀缺资源——沙质海底、U型海湾、清澈水流等天然优势,对新手非常友好。”薛圣利告诉记者,“每年最适合冲浪的月份集中在四月中旬至十月。但在温州,四月中旬和十月海水偏凉,此时来冲浪的一般是有一些经验的“浪人”。对于初学者来说,夏季是最适合冲浪的季节,但苍南沿海会受到台风影响,综合计算下来,全年最佳冲浪时间不超过80天。”因此在苍南,这也是很多运动爱好者的季节限定体验。

在整个浙江,目前只有两个地方适合冲浪,一个是舟山朱家尖,另外一个就是海螺湾沙滩。“以前这片沙滩就是当地人的小众旅游地,毕竟这里附近沙滩很多,不会有人特意在这里住宿或者消费。但这两年,有不少‘浪人’固定会在周末或者节假日到苍南来冲浪。”每

到夏季,除了游客和村民,大部分来访者都是专程来冲浪。如今,每年固定来海螺湾沙滩冲浪的人大概有50至100人,暑期来学习、体验的人能达到3000至4000人,其中本地的游客只占20%至30%,而上海、苏州、杭州等地游客不少。

“在这里,皮肤越黑就代表你待的时间越长。”薛圣利笑着说,“无论是冲浪教练、民宿老板还是冲浪高手,无一例外都拥有烟熏般的小麦色油亮皮肤。”

### 逐梦不止,未来可期

谈及深耕冲浪行业的初心,薛圣利坦言:“最初只是向往‘热爱与谋生兼顾’的生活状态。而扎根海螺湾沙滩六年,我的初心早已悄然改变。看着家乡这片优质的山海资源被更多人看见、热爱,我心底多了一份期待。”

2024年,海螺湾成功举办华东首届冲浪邀请赛(浙南赛区),来自全国各地的冲浪健儿齐聚沙滩,让冲浪基地的人气更上一层楼。在2025年文旅超级评价榜评选中,海螺湾冲浪基地凭借其优越的自然条件和专业设施,被评为东南沿海最适合冲浪的胜地之一。

薛圣利表示,等到苍南这边的冲浪季节结束,团队会一路南下去国内外知名的冲浪点学习。对于海螺湾,薛圣利更是怀揣着“野心”:随着168海岸线逐渐受到游客关注,海螺湾已不再只是冲浪小圈子里的知名地点。未来,他希望这里能够以冲浪基地为核心,引进更多户外项目,将这里打造成集多种户外项目于一体的苍南特色小镇。

“每条浪都是自己选的。”踏浪多年,薛圣利始终坚信,冲浪与人生同理,唯有主动奔赴、坚定深耕,方能乘风破浪,遇见属于自己的壮阔风景。

## 陈宣: 做大海温柔的守护者

本报记者 陆英健

当山风轻拂台州的山脊古道,当海浪温柔摩挲近海的蔚蓝礁岩时,台州市登山户外运动协会秘书长、黄岩区户外运动协会会长陈宣的运动人生,在一升一潜间,呈现出独特的山海格局。对于她来说,潜水运动从不是小众消遣,而是值得被更多人看见、热爱与奔赴的盛景。

2005年,陈宣独自背包游历内蒙古后,开始投身广袤户外世界。而水浪翻涌的海洋,以独特的神秘感吸引了她,潜水成了她另一个热爱的方向。

为何钟情于无边的蔚蓝深海?陈宣说,山海同源,都是自然珍贵馈赠。登山向上,看群山叠翠、云海翻涌,感受土地托举之力;潜水向下,潜入澄澈海底,邂逅摇曳珊瑚、擦身游鱼,体会深海静谧浪漫。这份藏于海面下、与山野不同的治愈感,让她沉醉于潜水世界,探索脚步不停。

熟悉陈宣的人都知道,她人生清单里有诸多“硬核”资质。其中,PADI救援潜水员的身份,是她作为潜水爱好者的坚实底气。在她

看来,深海并非平和童话世界,海面下暗流、礁石、装备故障等,都可能给潜水者带来风险。为掌控水下安全,她系统完成PADI救援潜水训练课程,掌握水下搜救、应急处置、同伴救援等专业能力。多年来在台州周边水域,她多次完成潜水训练,凭借过硬救援潜水技能,在带队下潜时消解了不少突发状况。

除了独自感受海洋魅力,多年来,陈宣还和协会伙伴投身水域安全科普,将潜水知识融入户外宣讲,带爱好者体验初阶水下活动。

“很多人第一次下水时难以适应,有人会因恐惧手足无措,也有人会被思绪打乱呼吸节奏。”陈宣能敏锐地捕捉情绪波动,陪伴引导,让大家消散焦虑。她表示,身为心理咨询师,自己能敏锐捕捉到大家的情绪变化,运用所学知识疏导缓解压力,用温柔的陪伴给予鼓励。

在陈宣看来,户外不该是充满压力的挑战,而是治愈心灵的港湾。陈宣希望大家在攀登徒步、潜水遨游时,不仅能锻炼身体魄,更能放下心事、治愈自己,让山海成为心灵的栖息地,让自然滋养每一个人的身心。

如今,陈宣依旧保持着奔赴深蓝的热爱,时常背起装备、踏浪下潜。耳畔潮声往复,眼底山海烂漫,她看见的,不仅是珊瑚摇曳、游鱼逐浪的深海盛景,更有越来越多的人卸下顾虑、勇敢奔赴,在一呼一吸的下水时光里,邂逅深蓝温柔,解锁户外热爱。

