



聊城晚报



聊城日报社 出版
2026年8月26日 星期三 丙午年七月十四

LIAOCHENG WANBAO

国内统一连续出版物号:CN 37-0049
今日8版 第6047期

咱们这样买·体育新消费

碧波之上桨板热 ——聊城桨板运动观察

文/图 本报记者 赵迪

初秋的东昌湖，水面如绸，桨板划过，荡开层层碎金。在东昌湖水上运动中心等公开水域，时常可见三五成群的桨板爱好者，或跪坐慢划，或随波逐流，湖景环绕，水天一色，画面十分治愈。这项从夏威夷冲浪衍生而来的水上运动，近两年在国内迅速“破圈”，成为社交平台上的网红项目。

8月23日，记者走近聊城本地的桨板爱好者和专业教练，了解这项令水上运动爱好者痴迷的网红运动。

减压社交： 律政佳人的“松弛处方”

聊城姑娘张彤彤，是一名专职律师，也是一名板类运动老手。从陆地滑板到动力水翼板，她尝试过多种板类运动，但去年第一次站上桨板时，还是被那种独特的松弛感深深击中。“聊城河湖遍布，我一直想找一项能亲近水，又能放空脑子的运动。”她说，当桨板缓缓滑行，微风穿过发梢，古城倒影在脚底晃动，那份治愈，是健身房给不了的。

凭借陆地冲浪的平衡底子，张彤彤上手很快，但真正入门，还是需要专业桨友的指导。“先练跪姿稳定，再过渡到站姿，学会转向掉头和落水自救，别一上来就想炫花式动作。”如今，她不仅能熟练下板，还会带上孩子一起体验亲子桨板。“做好安全防护，让孩子在板上感受水波晃动，既锻炼平衡能力，也是很好的自然教育。”

在张彤彤看来，桨板的魅力不止于健身。“水面风向、水流随时在变，需要不断调整重心，这份随机应变，让我在处理案件时更沉稳了。”更重要的是，她通过桨板结识了一群热爱生活的朋友——医护、教师、设计师……大家定期相约划行、分享技巧，也让她的业余生活多了许多亮色。“我们大多结伴下水，东昌湖平缓水域是常去的地方，互相有个照应，安全也有保障。”

安全提醒： 网红运动背后的必修课

桨板看似“岁月静好”，但水面之下，暗藏风险。

8月21日傍晚，水城明珠广场南侧的东昌湖水上运动中心，教练员谭玉轩正盯着水中的学员戴女士进行桨板训练。37岁的戴女士是东昌府区龙舟队队员，曾代表聊城参加全运会龙舟项目，水上经验较为丰富，但短短二十分钟的训练，她已经数次落水。“看着简单，实际上对核心控制和应变能力要求很高。”戴女士抹了一把脸上的水，笑着说。

谭玉轩告诉记者，中心早在2022年就开设了桨板课程，但真正火起来，是近两年的事。“国内桨板赛事多了，短视频也助力了一把，加上大家夏天都想玩水，桨板一下成了‘顶流’。”暑假期间，每天有几十名顾客前来体验，年龄从六七岁到40岁不等，主力是30岁左右的上班族。

“很多人以为桨板像充气床垫一样随便漂就行，这是最大的误解。”谭玉轩话锋一转，语气变得严肃起来，桨板运动对装备、水域环境、天气和人的身体素质都有要求。对于不会游泳又不熟悉水域情况的人来说，盲目下水很可能酿成悲剧。他向记者展示了桨板四件套：充气桨板、划桨、救生衣、脚绳，缺一不可。“我们训练用的板子1500元左右，网上几百元的桨板根本没有质量保障。救生衣也不是穿上就行，必须扣紧胯带，否则落水瞬间就会滑落。”谭玉轩建议，初次接触桨板，必须经专业教练指导练习后再下水，雷雨大风天气和危险水域绝对不能下水。他坦言，最让人担心的，是那些刷到短视频就自行网购装备、独自下水的市民，“出片”固然诱人，但生命没有重来的机会。

水城机遇： 从“小众打卡”到“文旅新赛道”

在聊城，桨板正从小众圈层走向大众生活。东昌湖水上运动中心、高

新区云野水上运动中心均已开设桨板培训课程，九州洼月季旅游景区也同步推出桨板体验项目。今年暑假，聊城青年夜校也推出了桨板L1级别课程，面向18岁以上爱好者系统讲授器材知识、安全规范和基础技术动作。

除商业桨板俱乐部外，本地桨友群体也在持续壮大，仅张彤彤所在的水城桨板微信群就有近200人，其中青年、亲子家庭占多数，群内还会不定期组织环湖休闲划行、新手免费教学等活动，以运动为纽带，打造健康向上的本地运动社群。

放眼全国，桨板与文旅融合已有成功先例。今年7月，济南明水古城举办的“桨下泉城”首届泉水桨板盛会，依托泉群和清照诗词文化，将水上运动与古城游览巧妙结合，吸引全国各地运动员和爱好者齐聚，不仅带动了景区客流，也让桨板热度再度攀升。更远处，浙江千岛湖早已将桨板纳入“体育+旅游”经典线路，年接待水上运动体验者超十万人次，成为当地夏季文旅的重要增长点。这些案例都证明，桨板不只是一项运动，更是一张可以讲好城市故事的“水面名片”。

在张彤彤等爱好者看来，聊城发展桨板有着天然底气：东昌湖、徒骇河水势平缓，鲜有暗流，是北方城市中难得的优质城内水域；滑行途中，古城墙、古塔、湖心岛尽收眼底，运动与观光兼得；每年4月至10月长达半年的适宜周期，也让桨板运动有条件成为可持续的夏日IP。

“龙舟赛已经成为聊城的一张城市名片，影响力很大。”张彤彤说，希望未来能有聊城人自己的桨板文旅IP，开发环湖打卡线路，组织趣味赛事，完善水上配套，做好安全科普，营造规范有序的水上运动环境，把桨板做成聊城独有的休闲文旅项目，让更多人在碧波之上，感受江北水城独有的浪漫与活力。



张彤彤(右二)参加桨板邀请赛
(受访者供图)



桨板爱好者在东昌湖结伴划行



市民在体验桨板运动