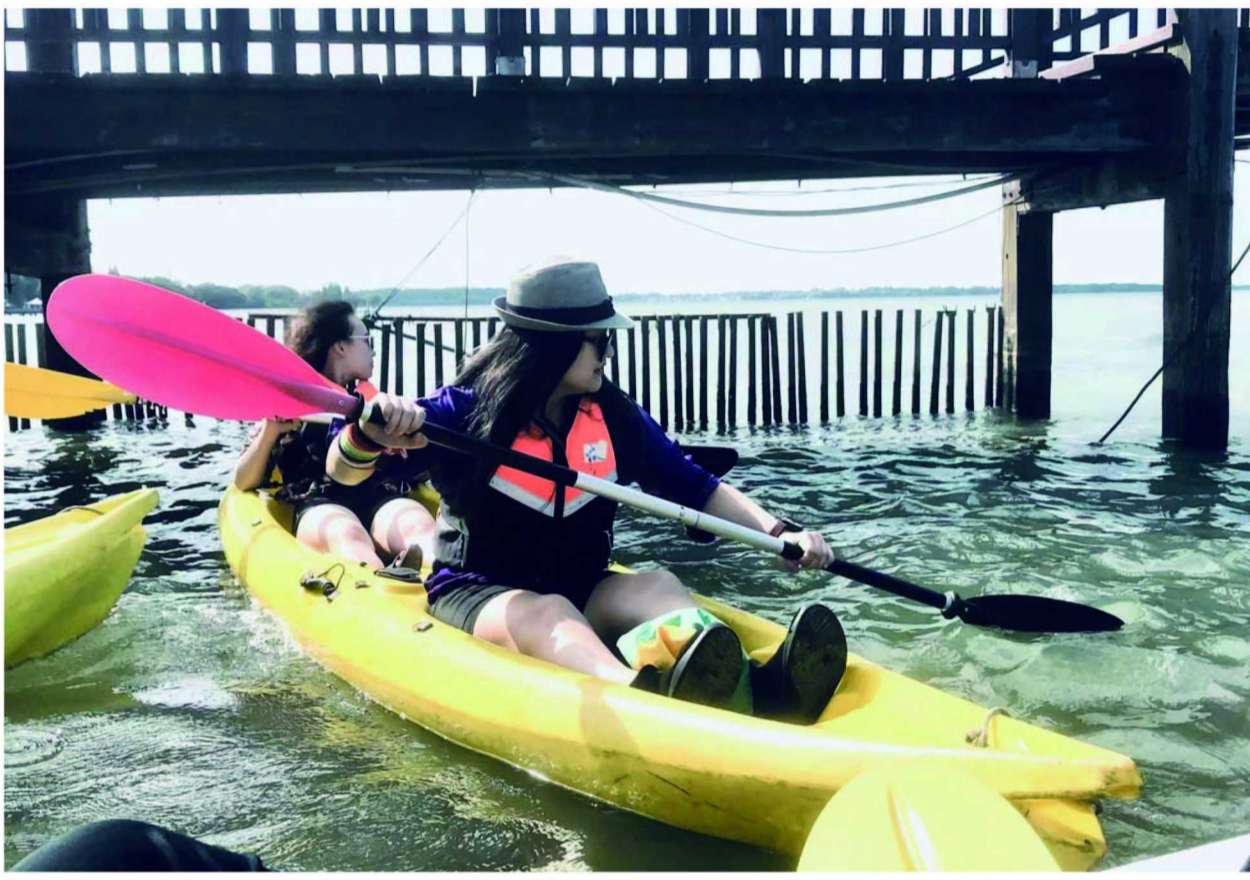
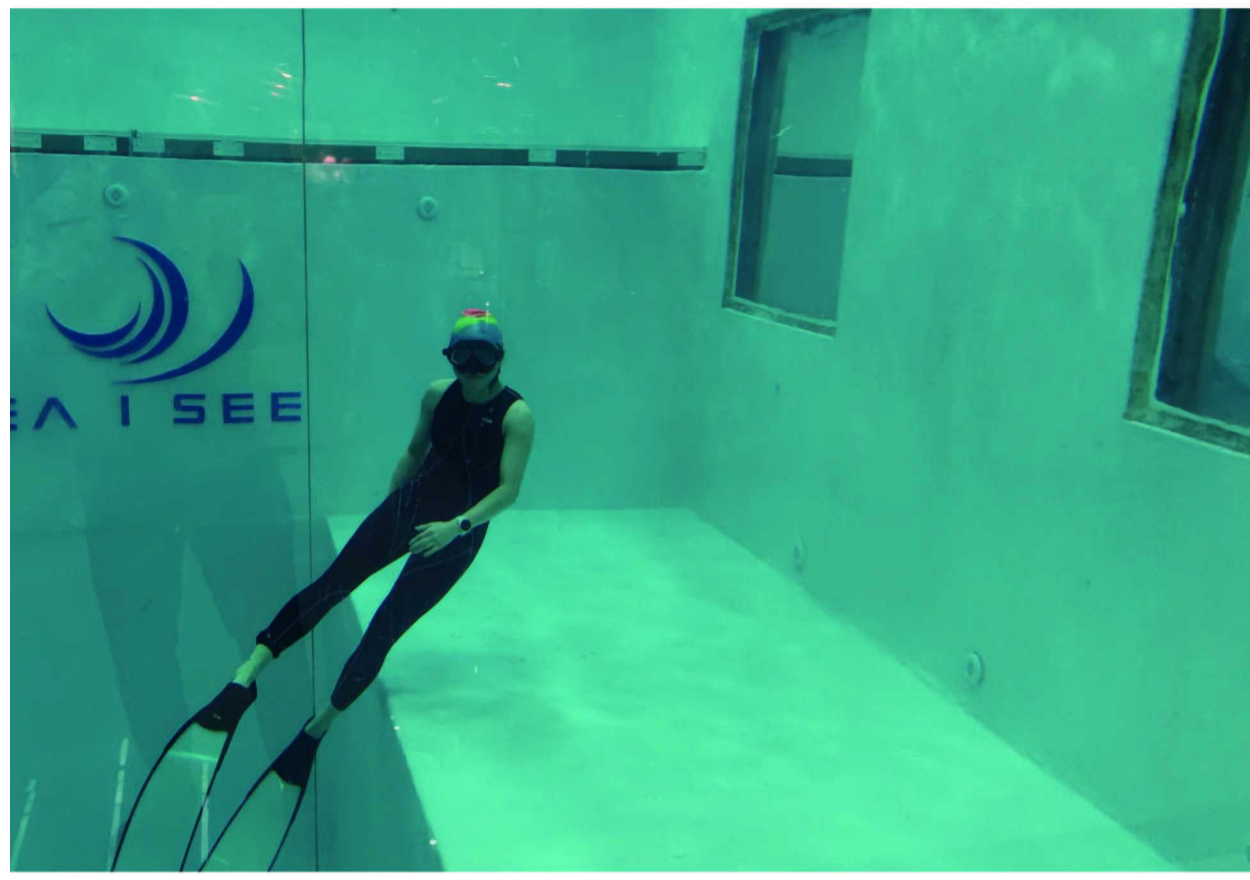


玩水上运动，是放松、是充电，是渴望自由

文 / 拿铁 图 / 受访者提供

水上运动有种天然魔力，容易让人种草。消夏、自由、在水之间释放压力……我们采访的水上运动爱好者都表示，周末在水中“漂荡”之后，犹如充电般获得满满能量。



可能是我出生的地方缺水 所以我特别爱水
参与水上项目：
野泳、潜水、桨板

Sunny
品牌咖啡店店长

上海全面恢复生产生活秩序后的第一个月，Sunny 几乎每个周末都野在水里。6月12日、17日在远香湖，6月26日在新江湾城路边的河流，7月2日在潜水馆。

Sunny 向来爱往自然中跑，她是新疆人，爸爸做地质工作，从小带着她在戈壁滩上玩。来上海工作生活10多年，她有一个深切的反差感——上海的运动资源很丰富，但户外资源太贫瘠，而且大家玩得太过“安全”。

攀岩、陆地滑板、滑雪、游泳，作为一名运动爱好者，她一年四季把自己安排得明明白白，同时还保持着对新运动的热情。“一开始我只在游泳池游泳，喜欢在深水区的池底待着，感觉很安静，很舒服。”后来，她在“前辈”指引下，尝试了户外游泳。一项运动会推动另一项运动，玩了户外游泳后，Sunny 看到有人在湖中站在一块很大的板上，划桨随波而动。

“好奇宝宝”又上线了，游到那人旁边，她询问：这是个什么东西？

在得知这是桨板后，她很快为自己置办了一块。对她来说，上手比较简单，摸索了一下，有点板感，就站在板上“乘风破浪”了。桨板对 Sunny 来说不只是一个运动工具，它更像是紧密相随的补给站。“有时去游泳的湖很大，我会希望带点吃的喝的，有个桨板就非常方便。”

Sunny 游泳时会套上桨板的脚绳，让它一路跟着自己，游累了就跳上桨板休息一会。等到游了四五公里到达一座湖中小岛时，撒点食物下来，就是一场一个人的野餐。但常常能看到“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”美景的湖泳和桨板运动还不

能让 Sunny 满足，她还想去湖底和海底的风光。

有段时间，她常常加班，工作特别繁忙，但她还充分利用空余时间，给自己报了潜水课。一上潜水课，Sunny 就如鱼得水，下到6米的深处不想上来。

每次玩好水上项目回来，Sunny 就像打了一针鸡血，又带着好心情和满满活力回到了工作中。她的同事们也了解她，双休回来，就会问她：“又去游泳了吧？又去冲浪了吧？又去潜水了吧？”

Sunny 家有个专门放运动设备的地方，她只需要花20分钟就能准备好出行的装备。休假的日子，她手机里往往有好多个群在呼唤：出去玩吗？

她总是应一声，说走就走！

要玩得尽兴 更要玩得安全
参与水上项目：
野泳、水下曲棍球、溯溪、桨板、皮划艇

Freda
广告业从业者

Freda 是个猛人。她还在从事金融工作时，因为看了一场泳渡比赛，她决定去练铁人三项。她在网上查到上海有铁人三项俱乐部，办了张年卡，只要有空就去练。3个月，她瘦了30斤，人的身体状态、生活习惯都调整好了。

除了自身的改变，接触的运动项目也越来越多。游泳教练会带她去玩水下曲棍球；铁三伙伴中擅长徒步和跑步的会带她去溯溪……“社交圈子和各种活动就像有丝分裂一样蔓延开来。”“有丝分裂”让 Freda 的每个周末都被排满了。

前两年，有朋友带她去黄山脚下的山谷溯溪。溯溪就像是涉水版的徒步，穿着溯溪鞋逆流而上，难度高的地方需要四肢并用。有经验的朋友还推荐给她跳潭这一活动——攀上石头，找准落水点，跳进水潭。随着“噗通”一声，体会那从高空落水的刺激感，掉进水里后他们还会顺势在溪流中游泳，就像自由自在的鱼儿一样。

前段时间，Freda 和朋友们去上海周边的湖泊玩桨板，没有想到那一天风浪很大，他们这些老手都有点不知所措。“对于新手来说，就更是惊慌失措了。有的时候看别人玩很酷炫，但自己去尝试完全不是一回事。”

Freda 自己玩户外水上项目多年，对于安全保障一点都不敢马虎。她买了保险，准备好全套的救生设备，还时刻让“跟屁虫”跟着自己。游泳“跟屁虫”是一个醒目的橙色气囊，用两条一长一短腰带拴在使用者的腰间。它是国际泳联和中国泳协指定的救生设备，采用了双气囊的设计，不会影响游泳者游泳，而且比救生圈安全。

而在玩桨板的时候，她也会套好脚绳。“万一风浪很大掉入水中时，桨板可以成为一个大的‘跟屁虫’来保护你。”

在户外，Freda 常常会看到一些新手无知无畏，不免为他们揪心。“有的新手组团去玩，救生设备不带，同伴也都没有救援能力，万一发生意外就很可怕。”

去户外玩水上项目很好，就像洗涤一遍一周积累的压力，Freda 喜欢 work hard play harder，但她更提倡安全地玩。

周末就住在金泽 呼朋引伴划船去

参与水上项目：皮划艇

张逸群、张静雯夫妇
职员、园艺设计师

张逸群夫妇是小镇上第一户有皮划艇的人家。2015年，他和太太张静雯在金泽买了一套房子，用来周末度假。“如果有属于自己的船，在水里划划，该有多好”，这源于张逸群从小梦想。“他小时候最爱在公园里划船。”张静雯笑着说。

金泽水系丰富，很多人家推门见河，屋外就是码头。他们的房子也不例外。具备了划船的自然条件，夫妻俩就开始在网上搜，市面上有什么样的船。看到双人皮划艇的照片，他们觉得很不错，“买它”。

皮划艇送到后，两人推着它下水，摸索着用桨划动，就这样开始了在湖上漂行的日子。他们开发了几条线路，刚开始还只是在镇上、村里转悠。时间长了，开心的阈值越来越高，会往水流更激猛的地方荡漾划去，有时还会划到淀山湖去。

每个周五，张静雯都急切地想去度假，到达房子后休整一晚，第二天一早去湖里划一圈，到了傍晚会再去划船，看天边的火烧云。

“每个季节都有每个季节的味道，河边有农田、油菜花，这个季节岸边满是芦苇。而且随着河道的治理，湖中水葫芦杂草都越来越少，湖面干净又平静，心情也很平静。”周末充满电回去，每个周一都是心情最好的日子。有朋友来度假，说到了这里，所有的时间都变慢了。

有了船，张静雯和张逸群认识了很多朋友。有一次他们划船经过一户邻居的屋前，正在院子里的邻居很好奇地问这是什么船。过了一段时间，邻居也买了一艘。

村里的船越来越多，张静雯统计了一下，发现现在在金泽

租房买房的人，都有了一艘或两艘船。船在金泽是很好的交通工具，他们划着船去朋友家做客，一起喝茶或喝酒，晚上再划船回去，没有酒驾的危险。

划船到达朋友们屋前时，叫一声“一起啊”，有兴致的朋友就会拖出自己的皮划艇，一起下水。“找到了童年在弄堂里生活的感觉。”张静雯和张逸群是土生土长的上海小囡，他们喜欢这样的人际关系，“现在租在这里的人很多，但大家都会放下自己的社会身份，来了这里就是村夫村妇，回到一种很放松的状态。”