

休闲时代

桨板：在城市里“花式”玩水

本报记者 刘圆圆

入夏以来，全国各地的公开水域上多了一群“乘风破浪”的人。他们站在一块长3米左右的五彩板子，单桨划水，姿态潇洒，悠然自得……时尚的桨板运动在这个夏天迅速走红。

城市中的亮丽风景

在北京，桨板爱好者的出现绝对为这座古城增添色彩——不知不觉中，东部亮马河、朝阳公园等新潮人士青睐的休闲场地，西部美丽古老的昆玉河上，都涌现出他们灵动而靓丽的身影。

傍晚的昆玉河畔，体验过3次桨板的祥子坦言，他已经深深地爱上了这项运动。

“我是从上个月开始玩桨板的，这项运动不仅解暑，还很带感。但真正想感受桨板的乐趣，也并非看起来那么简单。”祥子告诉记者，想要玩好桨板，对平衡感还是有一定要求的，但在划桨和走板时，不经意掉入水中的感觉是很爽的。

“今天是我第一次上板，感觉站立划板的门槛确实不高，很快就能自如前行了。”阿娜初体验后表示。

像祥子、阿娜这样在今年夏天刚刚接触桨板的人很多，但实际上，这项偏小众的运动，在国内部分地区，已经盛行了一段时间。

“70后”的洪宝恩可谓国内最早一批玩桨板的资深玩家。“2015年初，我在北京的ISPO户外展上，第一次了解到桨板运动。”洪宝恩说，他之前一直热衷户外运动，经常参加铁人三项或皮划艇等运动，因此对水上运动比较关注。“玩皮划艇都是坐在船里双桨划水，而这个桨板是站在板子上单桨划。当时觉得很新奇，想象自己能不能站在板子上前行。”

那次逛展后，洪宝恩就对桨板种草了。后来他经朋友介绍，花费5000多元，买到了自己的第一块板。“那是一块入门级的全能板，当时这类器材太少了，价格也贵很多。现在，同品质同功能的全能板2000元就能搞定。”洪宝恩说，记得自己拿到第一块板后，就迫不及待地冲到什刹海，摸索着充气、安装配件，然后就跳上板瞎划起来。“直到一两年以后，我才跟圈内为数不多的板友相互交流，慢慢掌握了更正确的划桨姿势，速度也提升上来了。”

每次划板，洪宝恩总被人询问，“这是什么运动？”“难不难学？”于是，他成立了乐享山水桨板俱乐部，自己玩的同时，也向更

多人推广这项城市休闲运动。“把桨板玩熟练，是可以达到全身运动的效果的。”洪宝恩介绍，桨板初学者尽管可以站立划桨，但由于担心落水，会把浑身的注意力和力量集中在腿部，肢体的运动不够全面。

“等到技术娴熟了，就会挺拔背部，翘起臀部，每划一下，基本上全身的肌肉都在用力，划完之后，全身都可以感受到运动舒展后的放松与释然。”

“桨板+”让快乐更多元

桨板到底有多火？仅在小红书平台上搜索“桨板”，记者就刷到4万多条分享桨板的笔记。即使在水资源不够丰富的北方城市，也有众多桨板爱好者，在朋友圈晒出自己划行的照片。

“今年明显感觉参与桨板运动的人多了起来，有时周末的活动，能有五六百人参加，差不多是去年的3到4倍。”洪宝恩说，除了技术门槛低、价格相对较低等因素，桨板这种新兴的城市户外运动，更顺应了人们对身心健康、亲近自然的诉求。

“桨板分为硬板和充气板两种，目前，人们普遍购买使用的是充气板，它充气折叠后跟登机手提箱差不多，非常便于携带。”洪宝恩说，一块普通的休闲板，加上划桨、救生衣、充气泵等相应护具，配齐一套的价格，从千元左右到三四千元不等。

由于入门门槛低、适合全家参与、亲近大自然，桨板几乎符合现代都市人群对体育运动的大部分期待。

在洪宝恩的俱乐部里，上到60多岁的叔叔阿姨、下到六七岁的小孩都有前来参与这项运动。“桨板可以一个人划，也可以两个人划；可以站着划，也可以跪着、坐着、趴着划；还可以倒立。总之，进行各种你能想象到或想象不到的身体功能训练。”

不仅如此，在洪宝恩看来，桨板还是“可盐可甜”。他解释道：“‘可盐’在于它有竞技感和竞速感，当你划着桨板穿过一些渺无人烟的水域，会有成功挑战的快感；而‘可甜’在于你也可以在桨板上悠闲地躺着，摆各种pose，享受那份惬意。”

正是因为桨板的包容性高，好入门、易上手，所以吸引到不同领域的多元化爱好者，也碰撞出更多想象的火花。现在越来越多的“桨板+”运动的出现，更彰显了其独特的包容性——可以兼容冲浪、潜水等水上运动，也可以和陆上的瑜伽、飞盘等运动对接。“其实，我们可以把桨板想

象成一个载体，或者说是桥梁，它可以完美连接不同领域的运动。”洪宝恩说。

既要酷炫也要安全

“这两年桨板运动时尚、炫酷，初学者容易上手，玩法又多，同时也兼具一定的社交属性，从而受到都市年轻人的追捧。”北京体育大学户外运动研究中心主任孙海滨说，在桨板运动中，板身倾覆、落水的情况常常出现，因此，岸边坚硬物碰撞，水位过浅仍强行划板以及任何理由不穿救生衣的行为都是不可取的。“划桨板必须规范穿戴救生衣，并且不能使用充气救生衣。”

据最新发布的《全国冲浪（桨板）项目专业技能培训管理办法（试行）》（以下简称《管理办法》）中指出，开展桨板项目时，建议静水、海洋环境浪涌不超过0.2米，河流环境流速不超过0.3米/秒，跪姿划行区域的水深不少于0.5米，站姿划行区域的水深不少于1.2米，避免摔落水中发生意外。此外，要远离激流险滩，划行水域如有固定航道或船只码头，应至少保持50米距离。如果是第一次去的陌生水域，应该结伴而行。遇到暴雨、闪电、打雷等天气，应立即上岸。

“桨板虽然容易上手，但熟练掌握技术也并非易事，到达一个较高水平需要长期系统训练。”孙海滨呼吁桨板爱好者不要盲目，特别是初学者不要盲目自信，前往未知水域，即便有一定技术水平的爱好者，也要避免去流速大于0.5米/秒的水域冒险，以免造成运动伤害。

据了解，我国水上运动起步较晚，基础薄弱，许多城市并没有特定的安全水上活动区域。桨板爱好者一定要避免在饮用水源地、水情警示牌明确禁止下水的水域游玩。

孙海滨认为，除了安全的水上活动区域不多外，桨板运动发展的另一个瓶颈是教练员不足。

日前，国家体育总局已经着手建设桨板运动的标准化体系，在最新发布《管理办法》，对行业培训、行业安全作出了明确规范。

此外，孙海滨介绍，北京体育大学体育休闲与旅游学院的休闲体育专业包含了“户外探险”与“户外教育”两个方向，其中专项课程中水上运动实训课包含“皮划艇”“桨板”教学内容，使学生熟练掌握技术要领、教学方法、安全救护等内容，同时为社会培养更多的探险旅游和户外教育与运营领域的人才。

“一项大众潮流、市场前景的新兴运动发展需要大家共同维护，促进行业的良性发展。”孙海滨说。

休闲

抖音联合多方共建辟谣平台

本报讯（记者 刘圆圆）“土豆放进冰箱可能产生致癌物质”“13岁女童被保送清华”“疫情期间居民私自外出被剃光头”……伴随短视频平台信息日益丰富，各种不实信息也随之产生。8月16日，抖音举办“治理不实信息开放日”，分享其在面对不实信息时，从预警到分析，从验真到拦截的7项治理步骤，以及正式上线的溯源、打标等多项新功能。

为全面治理不实信息，抖音通过建立预警、分析、验真、标记、辟谣、拦截和提示7个步骤，并上线了溯源、打标、跳转等多种功能。

具体而言，对于不实消息，抖音通过用户反馈和内容分析提供的预警信号，对创作者和内容属性进行分析，并结合多平台信息进行溯源、验证真伪，一旦证实为不实信息，则快速辟谣，并拦截其进一步传播。对暂时无法核实又高度可疑的内容，则上线提示性文字提醒用户。

同时，抖音也上线了“打标”功能，对于演绎视频的创作者提供打标能力，让其主动说明视频属“演绎”，避免误导；对重大热点事件中的热点人物和易造成不实人设的道具，均上线了提醒功能，以防被仿冒或滥用。

数据显示，2022年以来，抖音上线了9项产品功能，平台对不实信息的研判和处置效率提升

232%，对不实信息首发账号的溯源准确率接近80%。

“从预防到治理到拦截，平台以一己之力难以从根本上治理不实信息。”抖音生态产品经理李翔宇坦言，治理不实信息，平台存在杜绝难、核实难、辟谣难等问题，同时如何让用户收到辟谣信息、信任信息并及时拦截传播阻止再次发酵，均具有一定难度。

对此，中国科协下属的“科普中国科学辟谣”平台运营负责人徐来表示，单一主体或平台难以治理不实信息，“应各个专业机构协同发力”。中国传媒大学文化产业管理学院法律系主任郑宁认为，应该构建一个由政府、互联网平台、行业协会、媒体、专业机构、高校、社会公众等多方参与治理的机制。

“抖音愿与大家共建不实信息治理平台。”李翔宇表示，抖音正逐步开放溯源、核查、打标、推送等功能，与各方共建谣言库、联合研判不实信息线索、核实存疑内容，并合作传播权威真实信息。

数据显示，目前，抖音已通过打标能力，让其主动说明视频属“演绎”，避免误导；对重大热点事件中的热点人物和易造成不实人设的道具，均上线了提醒功能，以防被仿冒或滥用。数据显示，2022年以来，抖音上线了9项产品功能，平台对不实信息的研判和处置效率提升

福建省华侨美食风情文化节 宁德屏南专场启动

本报讯（记者 王惠兵）印尼沙嗲烤肉、越南肠粉、彩虹糕……独具地方特色的“南洋风情”小吃，吸引了众多游客驻足品尝。近日，为期4天的2022年侨家乐·福建省华侨美食风情文化节宁德屏南专场活动启动。

现场设置了东南亚特色和乡土特色美食品鉴区、侨乡特色农副产品（休闲食品）展销区、屏南籍侨胞情系桑梓、心系家乡事迹展以及东湖塘华侨农场侨史展3个功能区。其中，美食和特色农副产品区共设有18个特色美食品鉴展位以及24个侨乡特色农副产品展销展位，将侨乡美食、华侨文化、华侨历史有机融合，展现了闽东侨乡的独有特色和魅力。

据悉，今年5月，侨家乐系列活动正式启动，采取统一部署、统一品牌、分批推进的方式陆续进行，并遴选一批有浓郁侨味的餐饮

店和特色文化场所，授予“八闽侨家乐”的称号。目前已举办了6个专场活动，受到当地群众欢迎。

“活动既可以让大家透过屏南特色菜品一瞥八闽美食文化之博大，又可以让广大侨胞、台胞与福建人民一道，共享四海美食，共享新时代给予我们的美好生活。”福建省政协副主席阮诗玮表示，要以“侨”为媒，以“融”促缘，进一步扩大海内外侨胞联谊，深化闽台情缘和融合发展。

“该系列活动是省侨联坚持以党建引领侨建，深入贯彻中央和省委关于乡村振兴重要部署，实施‘引侨资、汇侨智、聚侨力’工程，协助地方挖掘侨乡文化特色优势，拓展乡村旅游、休闲农业的一项具体举措。”全国政协委员、福建省侨联主席陈式海表示，希望通过举办活动，助力屏南促进假日消费，带动侨界群众共建宜居宜业美丽新侨乡。

图片新闻



兴安盟：绿色家底增加旅游吸引力

兴安盟集山水林田湖草沙各种自然形态为一体，境内大小河流300多条，是嫩江、松花江流域的重要源头，同时拥有广袤的大兴安岭及科尔沁草原。多年来，兴安盟全力守好了“绿色家底”。增加了旅游吸引力，靠着好生态，当地实施“旅游+”战略，旅游年收入不断攀升，百姓过上了绿意盈盈的小康生活。本报记者 田福良 摄



北京平谷：开启金海湖露营文化季

在“小溪谷”里捉蝌蚪，在“荒野七号”料理最新鲜的食材，在“湖畔露营地”水枪大战……日前，北京平谷金海湖首届营地文化季开启。环湖10块露营地总面积达150万平方米，每块露营地在每个周六同步推出不同形态的各项活动。本报记者 贾宁 摄

闲闻趣事

《杨梅熟了》兰溪美了

人民政协报记者 陈妹廷

“五月杨梅已满林，初疑一颗值千金。味胜河朔葡萄重，色比卢南荔枝深。”近日，电影《杨梅熟了》在浙江省兰溪市拍摄完成。影片改编自浙江省兰溪市厚伦方村书记方赛花的真实经历，艺术化再现了她带领村民走乡村振兴、共同富裕之路的政协委员情怀。

地处浙江中西部的兰溪市，风光秀丽，境内不仅拥有众多名胜景点，也是浙江省乃至中国乡村振兴的一张名片。“‘让全国了解兰溪，让世界了解兰溪’，这是我作为一名政协委员义不容辞的责任。”作为《杨梅熟了》的出品人之一，兰溪市政协常委朱兰庆如是说。

朱兰庆介绍说，20年前的厚伦方村，不仅脏乱差，而且基础设施建设落后。在方赛花的带领下，厚伦方村在村庄整治、乡风文明建设、民生工程、旧村改造等方面取得了可喜成

绩。村庄面貌焕然一新，村民收入稳步增长，厚伦方村也由原来有名的贫困村落后村步入国家级文明村行列。

“方赛花是我们兰溪市十四届政协委员。精干的短发，黝黑的皮肤，说起话来语速极快。”朱兰庆告诉记者，方赛花任村主任20多年间，是“实干”的代名词，而在兰溪，有很多像方赛花这样的村干部。

这一件件真实事件，激发了朱兰庆的“电影人细胞”，也把同样对影视感兴趣的几位政协委员聚到了一起。

“启动资金、剧本、导演、演员，都需提前考虑，我们找了很多朋友。”兰溪市政协委员姜樾说，为把这部作品拍摄完成大家都想贡献自己的一份力量，除做好前期筹备工作外，她也本色出演了剧中的新闻主播一角，过了一把戏瘾。

影片导演张笑赫透露，在拍摄《杨梅熟了》前，他看了很多农村主

旋律电影，最终他发现轻喜剧类型更打动他。虽然在这之前对新农村建设有一些了解，但到了实地才发现，现在的农村跟过去的农村已经不可同日而语。“农产品搭上互联网快车，流量成为新农资、直播间成为新农具、带货成为新农活，直播带货正逐步成为新常态，很多农村在发展旅游产业的基础上，构建了吃游购一体的旅游村队，发挥旅游促乡村振兴的作用，助力村民增收。”针对此，张笑赫在剧本中加入了更多现代元素，比如直播带货、网红等，在影片中，你会发现，村民人手一套直播器材，面对镜头侃侃而谈。“乡村振兴了，影片也要与时俱进。”朱兰庆说。

在影片中，主人公张书清是一名政协委员，也是常乐村的驻村书记，刚到村里时，村民对这个“90后”书记不以为然。为了消除偏见，张书清费了不少工夫——先是带领村民入股卖杨

梅，后来上当受骗受到村民的质疑；后自掏腰包和村民一起开起了杨梅加工厂，并推出杨梅罐头、杨梅酒、杨梅干、杨梅汁等产品。最终，他们实现了杨梅产业与乡村振兴、农旅融合发展，让常乐村成了“杨梅网红村”。

“初到兰溪我就遇见了政协委员实地调研，大家坐在一个小凉亭里，跟群众了解近期需要解决的问题，这一幕也为我之后扮演好剧中的角色提供了很大帮助。”张书清的扮演者张天其为了诠释好驻村书记的形象，刚到兰溪就在村中调研的政协委员学起了如何跟村民沟通。

“政协是一个庞大的群体，政协委员这个身份会让不同职业不同单位的人更有凝聚力，无论什么事，大家都能一起商量，这种自家人办自家事儿的激情和热情感染了我。”导演张笑赫感慨道，通过创作和拍摄这部电影，让他对政协委员有了新的认识。