

从Citywalk到Cityboat 宁波“桨板夜划”

太火了

傍晚，华灯初上，落日映红天际，东部新城文化广场的码头已经排起长队，大家等着租好桨板下水划行。继 Citywalk 后，Cityboat 凭借低门槛、强体验、好出片的优势，成为都市打工人的社交“新宠”。

那么，划桨板追日落是一种什么样的体验呢？是优雅出片，还是狼狈落水？

“勇敢的人先享受城市日落”

下午六点半左右，白天的高温退去，甬城逐渐进入“蓝调时刻”。文化广场的水上休闲运动码头，大家陆续准备下水，浪浪村主理人汪增介绍：“每天开放150个名额，几乎天天爆满。”

这次的划行路线是从文化广场出发到市民广场，来回2公里。我穿上救生衣，系好连接桨板的脚绳。一旁的教练开始教学：“一手扶着岸边，一手扶着板，慢慢将重心移到桨板上。”

于是，我以跪地爬行的姿势，平移到了桨板上，板身立刻随着水波晃动起来。这个时候，初学者可能会有点紧张，但是不要和板做对抗，跪坐在板上，随着它的晃动平衡重心。之后的步骤就和划船一样简单，用桨叶调整行进方向以及划行速度。

划行的姿势有很多种，除了最简单的跪坐，还有躺在板上随水波流动——就像躺在妈妈怀里一样安稳。划行了一段时间后，我逐渐适应了水上的节奏，在教练的鼓励下，挑战在桨板上站立划行——调整回“跪地爬行”的姿势，双手撑板，慢慢弓起身。这时候，桨板突然失去平衡，开始剧烈晃动，“不要慌！两条腿左右踩板。”远处传来教练的指导声，“两脚分开与肩同宽，把桨撑在板上，保持平衡。”

经过调整，我终于可以站立划行，忍不住高喊了一句：“勇敢的人先享受城市日落！”

用桨板解锁城市的另一面

从水面看城市，又是不一样的视角。这条划行线路的起点距离浙江最高楼宁波中心很近，从西向东划行，一路能看到宁波城市地标——市青少年宫新城活动中心、宁波市城市展览馆、宁波图书馆，两岸的路人热情地和水上的人们打招呼：“好酷啊！”“好玩吗？”情绪价值拉满。

在晚上六点半左右，天际被落日染红，两岸的霓虹灯亮起，这时候是最佳的拍摄时间点，不少人站在桨板上和日落合照，还有人摆出瑜伽动作，用年轻人的话说就是“包出片的”！

转头一看，在我旁边划行的程先生竟从包里拿出了汉堡。他告诉我，下水前他在文化广场买了点吃的，等划了一会水面比较平静的时候，可以坐在桨板上，边看夜景边享受晚餐，松弛感拉满。

这项小众运动为何成为“网红”项目呢？相比于飞盘、球类等集体运动需要“摇人”，桨板适合I人自愈，也适合E人找到新朋友。更重要的是，让大家“慢下来”。

桨板上的2公里，感受运动带来的多巴胺，更像是在城市节奏的缝隙里，找到了一方属于自己的“蓝调时刻”。

桨板游玩攻略

桨板热带来了水上经济热。从百元入门级桨板到近万元专业装备，从防水音响到运动相机，不少户外玩家入坑桨板，“租赁设备和场地费，一次就要将近100元，自己买一套的话，玩个三四次就能回本。”资深玩家张先生介绍，“但是对于初学者，还是建议在专业人员陪同下下水。”

如果有一定基础的玩家，想要自己下水，需要准备哪些装备呢？汪增给出了建议：首先，救生衣是最重要的，不仅能防溺水，更能保护我们落水后不失温；其次，如果没有特殊性能和场景要求，选择一个充气的通用型桨板即可；最后，根据需求买速干衣、溯溪鞋等户外防晒用品。

在选择水域时，尽量选择一个没有船只和浮标等障碍物的静水湖泊或池塘。根据网友的经验，为大家总结了几个热门点位：海曙下严村、蜜岩村，东钱湖殷湾村，湾头大桥附近水域。

这个夏天，一起在水上找到属于自己的松弛时光！

记者 李佳璐

记者李佳璐在体验桨板。记者 蔡珂 摄