

# 年轻人玩转新潮运动

## 健身视野

在跳跃间丈量城市的棱角，用头灯照亮洞穴的神秘，潜入海底追寻生命的奥秘……如今，越来越多的年轻人参与到新潮运动中，勇敢挑战自我、展现自信风采。让我们走近瞧瞧，感受青春的热烈和体育产业发展的活力。

——编者

## 潜水爱好者——

### “仿佛进入‘蓝色童话’”

本报记者 董泽扬

阳光炽热，琼岛海水温度渐高。手抓浮球、双腿轻摆、调节呼吸……在潜水伴的注视下，来自安徽马鞍山的游客王淇正进行自由潜水前的准备。不携带气瓶，屏息下潜，她要尽可能调节好心率，让更多氧气充盈胸腔。

海风轻拂，水面偶尔起伏，似有节拍。王淇向潜水示意，已经准备就绪。出于工作需要，王淇10年前开始接触潜水运动。如今的她，既是一名节目主持人，也是一名潜水教练。

松手、埋头，手臂前伸、垂直下探，入水动作一气呵成。轻踢双踝，单手捏鼻，激起的气泡已被甩在身后。伴随着失重感的，是海水对耳膜的压力；映入眼帘的，是折射的光线和倒悬的礁石。

提示声响，王淇转身，开始上浮。回到水面上，她和潜水伴击掌庆祝。看似短暂的一分钟，是长期专业训练的结果。“我很享受在水下的时间，舒适又平静。”王淇说。

自由潜水最初是渔民采集珍珠、捕鱼的生活技能，后来在欧洲发展为一项体育运动。自由潜水比赛可分为深度赛、泳池赛等类型。“从各俱乐部之间的比赛，到成为大型综合性赛事的项目，自由潜水运动不断发展，也逐渐为人们所熟知。”王淇说。

在海南，越来越多的年轻人参与潜水运动。相较于专业性、竞技性强的自由潜水，浮潜和水肺潜水更适合初学者。无论是浮游在水面上观察水下景观，还是携带气瓶和呼吸调节器进行深潜与鱼儿伴游，潜水爱好者都可以领略海洋美景。

29岁的李伟玲来自黑龙江，近期出游，她报名参加了海南三亚蜈支洲岛的水肺潜水项目。进行了耳压平衡、踢蹼与面镜进水处理等培训后，她和教练一同来到潜点。

“我看到五彩斑斓的珊瑚礁和各式各样的海洋生物，仿佛进入‘蓝色童话’。害怕和紧张的情绪一扫而空，取而代之的是惊叹和感动。”李伟玲说，教练的陪伴和指导增加了她的安全感，背着气瓶潜水帮助她在水下停留更久。把潜水照片、视频分享到社交媒体后，很多人留言：“你真勇敢！”“羡慕，海底好美”……

身着汉服，水下起舞，自由潜水与传统文化结合的短视频在社交媒体上获得大量点赞；化身“人鱼”，和鱼群一起游泳，灵动的表演吸引人们驻足欣赏……新玩法丰富了潜水运动，也推动地方文体旅产业开辟新赛道。

为提升游客体验，海南三亚发布正规潜水经营场所名单，推动从业人员“一人一码”信息管理，开展潜水旅游市场专项整治行动。“我们高度重视游客体验，及时回应网友关于潜水运动的投诉反馈，欢迎市民游客到正规潜点感受这项运动的魅力。”三亚市旅游服务中心相关负责人说。



## 探洞爱好者——

### “一次次聆听‘地球的心跳’”

本报记者 张云河 高 信

乘坐皮划艇，22岁的方圣文沿着地下河，钻进位于广西百色乐业县同乐镇央林村的牛坪洞。

乐业县的喀斯特溶洞群，世所罕见。方圣文打小热爱徒步、登山等户外运动，3年前，经友人推荐，他尝试探洞，自此着迷。他来到乐业，踏上“地心之旅”。

黑暗、陌生、未知……“洞穴里，你永远不知道前面是什么。”方圣文说，“广西、云南、贵州……我累计探过上百个洞穴，一次次聆听‘地球的心跳’，这个过程交织着好奇和刺激。”

洞穴可分旱洞、水洞。牛坪洞有地下河，是个水洞。小艇前移，头灯闪烁，照亮方圣文的专业装备。

他的背包像个百宝箱，有对讲机、上升器、主锁、扁带，还有纱布、酒精、碘伏……“体验探洞，必须做足准备，安全第一。头灯备足，外加电源……”方圣文逐一介绍。

伏流一弯，小艇一抖。忐忑间，忽听岸上有水声，滴答、滴答……

蓦地，空中闪过两个黑影，原来是扰了蝙蝠的梦。灯光打向前方，好一片“冰雪世界”！晶簇满布，石笋仰面，钟乳俯首，石幔如纱似帐……壮观的景象让方圣文想到王安石的《游褒禅山记》：“世之奇伟、瑰怪，非常之观，常在于险远。”

这大抵是探洞的乐趣之一。方圣文感慨：“时间的力量是多么奇妙！这些石钟乳，平均100年才长1厘米。”怀着对自然的敬畏，探洞者一般不会用手触摸石钟乳，更不会破坏它们。

仔细瞧，洞中还住着许多“精灵”。半透明的白胡子鱼、触角长长的斑点马、个头小小的河虾……“有的洞内甚至能发现贝壳化石。”方圣文说。

探洞乐趣多，但需掌握不少技巧。方圣文提醒：洞中步行要注意安全；做好路标，避免迷路；避免雨季进洞……“有时要频繁使用绳子升降，固定、打结、过点，都需要专门训练。”

有光亮！一个半小时后，终于到达洞穴尽头。“感觉身心都得到了锻炼。”方圣文说。

目前，探洞已成为集科考、奇观探秘于一体的户外项目。乐业县充分利用特色资源，研发了具有国际水准的速度探洞技术，并开发了体验项目，让更多人在300米深的冒气洞中欣赏壮美景观，每年吸引数万名国内外爱好者前来体验。

随着产业不断升级，当地的相关从业者越来越多。乐业县飞猫探险队主要成员李晋从事探洞25年，他介绍：“我们的客户主要是年轻人，垂直速降穿越地下河溶洞、在黑暗中感受大自然的神秘莫测，这些经历令很多人终生难忘。”



③

## 跑酷爱好者——

### “跑动翻滚间‘飞檐走壁’”

本报记者 陶相安

江苏南京新街口的一家跑酷运动综合馆里，时不时传出欢呼呐喊声。一群跑酷爱好者在器械间玩得尽兴，贾天顺便是其中一员。

22岁的贾天顺就读于南京体育学院，此前是一名田径运动员。2023年退役后，他接触到跑酷。“我之前练的是3000米障碍跑，跑酷也有一些跨越障碍的环节，很契合。”贾天顺说，“我很喜欢这种充满挑战性的项目，跑动翻滚间‘飞檐走壁’。”

凭借此前的运动基础，贾天顺进步很快。相较于田径项目，跑酷包含攀爬、跑动、跳跃、翻滚等多种动作，贾天顺练得很过瘾，“每掌握一项新动作，就有很强烈的成就感。”

随着练习不断深入，贾天顺对跑酷有了新的认识。“跑酷是一项包容性很强的运动。”他介绍，“跑酷有纯跑和自由奔跑两大技术流派，在此基础上衍生出近百种动作，有趣的新动作会不断被大家接纳。”

跑酷场地可以很多样，城市街道、场馆、公园、森林……“跑酷最重要的就是感受环境，在不同环境中用身体‘画’出自己的思想。”贾天顺说。

在跑酷爱好者眼中，这项运动更像是一门移动的艺术。通过翻滚、变向、挂墙等动作通过障碍、规避风险，不间断、连续的跑动让他们犹如武侠剧中的侠客一般，健步如飞、行云流水。酷炫、不断突破自我的特质，吸引着贾天顺和很多年轻人喜欢上这项运动。

如今，贾天顺已是一名跑酷教练，每天带学生练习。他介绍，学跑酷是逐步积累的过程，每个高难度动作背后都需要大量的基础动作训练和身体素质的支撑。

“跑酷看起来很难，但爱好者通过循序渐进的练习，在大量爬行、翻滚、速降、定点的训练中熟悉了解环境，对自己身体有了更好的认知和掌控，就会不断进步。”贾天顺说，“如今在路上看到台阶、高墙，我都会想一下可以尝试哪些跑酷动作。”



图①：探洞爱好者探索牛坪洞地下河。

乐业县文体广电和旅游局供图

图②：贾天顺在练习跑酷动作。

受访者供图

图③：李伟玲在进行水肺潜水。

受访者供图

## 安徽省中小学生每日体育活动时间不低于2小时

本报安徽6月9日电（记者田先进）记者从近日从安徽省教育厅获悉：安徽坚持“健康第一”教育理念，持续加强和改进学校体育工作，保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。

增加学生锻炼时长。自2021年起，安徽启动德智体美劳“五大行动”，逐步增加体育课时，鼓励基础教育阶段每天开设1节体育课。2025年春季学期，将课间延长至15分钟，多渠道保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。

提升体育教学质量。出台相关规定，明确规定不得以非全体学生参与的课后服务替代体育课。创新教学方法，科学设计课程内容，结合大课间活动与学校特色项目，涵盖跑步、跳绳、足球等传统项目以及软式棒垒球、动感体操等新兴项目。同时，将体育活动时长纳入学校质量监测评

## 世预赛最后一轮

### 中国队将对阵巴林队

本报重庆6月9日电（记者刘硕

阳）北京时间6月10日晚，2026年美加墨世界杯亚洲区预选赛第三阶段（18强赛）第十轮，中国队将在重庆龙兴足球场主场迎战巴林队。中国队主教练伊万科维奇在9日下午召开的赛前新闻发布会上表示，希望用胜利的方式告别本届世界杯预选赛，感谢一直以来为球队加油助威的球迷们。

在5日晚的比赛中，中国队客场以0:1负于印度尼西亚队，已提前确定无缘世界杯。伊万科维奇表示，任何一场失利的打击都是沉重的，球队要做的就是在身体和心理上迅速调整，好好准备

同巴林队的比赛。他表示，自己上任以来中国队进行了大幅的年轻化调整，拜合拉木、谢文能、胡荷韬、刘诚宇和王钰栋等年轻球员被吸收进国家队并逐渐站稳了脚跟，“从这方面能看到我们未来的希望。”

用胜利收尾同样也是球队队长王大雷的目标。从2023年11月世预赛第二阶段首轮客场以2:1逆转泰国队，到今年6月10日第三阶段最后一轮迎战巴林队，中国队在本届世预赛的征程即将迎来终点。王大雷说：“这可能是我最后一场世预赛，希望能够和队友们取得胜利，希望年轻队员未来继续拼搏。”

激昂的鼓点声、整齐的号子声、热情的欢呼声，回荡在岭南山水间……今年端午假期，广东全省430余场龙舟赛事激情开桨，超6000支队伍劈波斩浪。从被誉为“水上F1”的佛山顺德龙舟漂移大赛，到享有“中国龙舟之乡”之称的东莞中堂镇的龙舟鏖战，再到驰名中外的广州国际龙舟邀请赛，桨影翻飞间，绘就一幅幅传统文化与现代生活相互交融的生动画卷。

近年来，广东省文化和旅游厅充分挖掘赛龙舟这一非物质文化遗产的内涵价值，着力构筑文体旅深度融合新范式，让“粤式新龙舟”成为推动经济社会高质量发展的新引擎。

## 千年非遗焕发时代光彩

本报记者 洪秋婷

广东是龙舟文化的重要发源地之一，龙舟不仅是一项体育活动，也是一种文化符号。

非遗“传下去”，先要“护得好”。近年来，广东文旅牵头实施“活态传承”保护工程，将龙舟制作技艺、龙舟说唱等23项主要非遗项目纳入省级以上保护名录体系，形成“匠人扶持、技艺存续、创新转化”全链条保护机制。通过设立专项传承基金、打造非遗工匠孵化基地等行动，让传统文化在现代社会焕发新光彩。

非遗“传下去”，须要“活起来”。在岭南人的生活里，龙舟文化不仅是劈波斩浪的激情竞渡，也是由起龙、采青、洗龙舟水、吃龙舟饭等习俗构成的完整仪式，是水乡人的乡愁。

今年5月初，在东莞万江街道正丫湾龙舟民俗文化村，隆重的“正丫起龙”仪式上旌旗猎猎、锣鼓喧天，擦亮“东莞龙舟第一景”的文旅金名片。这里推出龙舟趁景、龙舟民俗文化千人巡游、龙舟文化主题艺术展览等多元特色体验活动，让龙舟成为连接古今的文化纽带。

端午节，“粤式新龙舟 绽放大湾区”海峡两岸民俗文体汇展尾品清湖龙舟竞渡活动启幕，汇集龙舟竞渡、拜谒妈祖、非遗展演等多项活动，以沉浸式体验促进非遗活态传承。

龙舟不仅演绎着出彩又出圈的动人故事，也成为文化“出海”的典范。

端午节前夕，广东文旅主动对接中国驻伦敦旅游办事处和“你好！中国—剑桥龙舟节”组委会，推荐汕头潮阳和平下官妈祖和兴龙舟队代表中国广东赴英国剑桥参加比赛，将广东龙舟文化推向世界舞台。

## 特色体验激发消费活力

围观乡村龙舟赛、打卡湾区端午文创集市，“粤式新龙舟”以创新姿态激活传统节庆经济，文体旅深度融合实践激发消费活力。

今年5月起，广东文旅全面启动“跟着龙舟去旅行”文旅消费促进活动，向全国发出“请来广东看龙舟”的邀约，龙舟赛事等系列民俗文化活动在省内21地市同步铺开，串联“体育赛事、民俗非遗、美食休闲”等主题活动，全域联动打造更具文化内涵、更具独特体验的“龙舟+”产品，持续吸引各地游客。

佛山叠滘，游客不仅能观赏精彩刺激的龙船漂移大赛，还能体验“水上美食节”，在龙船宴上品味岭南风味；广州猎德，“水上观龙舟、岸上赏英歌”的全场景潮玩模式让游客切身感受非遗魅力，参与和专业英歌表演者合影等互动，还可获得指定商户的消费福利……

以龙舟赛事为牵引丰富文旅产品供给，广东把赛事“流量”转化为文旅“留量”，经济“增量”。数据显示，2025年端午假期，全省累计接待游客2321万人次，同比增长20.6%；实现旅游收入114.4亿元，同比增长25.6%。值得一提的是，纳入监测的100个乡村旅游点和历史古村落接待游客133.2万人次，同比增长16.5%，文体旅深度融合进一步助力乡村全面振兴。

## 秘境体育

### 滑翔伞怎样安全飞行？

6月7日至14日，2025年滑翔伞世界杯（中国站）在河南省安阳林州市林虑山国际滑翔基地举行。滑翔伞运动员以天空为舞台、高山为背景，展开飞翔竞技。

如今，越来越多人爱上滑翔伞运动，但其操作安全性也引发关注。日前，在甘肃省张掖市肃南裕固族自治县祁丰乡，55岁的爱好者彭玉江在操控滑翔伞时被抬升至高空、吸入云层，好在有惊无险，最终他控制滑翔伞安全降落。

滑翔伞教练员元林朝介绍，滑翔伞是一种便携式飞行器，依靠飞行员双脚独立起降，没有刚性主体结构，通过移动重心和操控气动翼面实现起降与飞行。

如何安全飞行？元林朝强调要注意以下几点——

1. 接受专业培训

飞行员必须接受系统的专业技能培训，掌握相应的技术技能，这是保障飞行安全的基础。

2. 空域审批

滑翔伞飞行需按照空中管制部门的要求申报飞行计划，获得批准后才能实施。

3. 按计划飞行

滑翔伞飞行活动应由专业组织负责实施，严格按照计划进行，禁止擅自飞行或改变飞行计划。

4. 飞行场地合规

飞行场地需符合国家规定的安全标准，确保飞行环境的安全性。

5. 掌握气象信息

除掌握飞行技术外，飞行员还需了解基本的气象知识。飞行前应根据天气和气流情况制定合理的飞行计划，严禁在云、雾、降雨等不利气象条件下飞行。如遇恶劣天气，应果断放弃飞行。

（本报记者 曾华锋整理）