

夏日炎炎，运动也能乐享清凉

田暑期运动新体验

进入三伏天，什么运动既可添彩生活又能解暑降温？不同年龄段的人有何运动选择？避开白天高温，晚间能去哪儿锻炼？
本版今起推出“暑期运动新体验”系列报道，探访各地因地制宜开展的特色运动，展现夏日里全民健身的动人场景。
——编者

桨板之上，“泛舟”城市楼宇间

本报记者 季 芳

夏风拂岸，波光粼粼。入夏以来，“Cityboat”掀起新热潮。近日在北京亮马河上，一块块色彩鲜艳的桨板在水面上浮动，爱好者们或站立逐浪，或静坐随波，在清凉中欣赏晚霞，享受惬意时光。曾经小众的桨板运动，如今已走进大众的日常生活，成为消暑解压、亲近自然的潮流运动。
高斌是一名资深的桨板爱好者。在他看来，穿城而过的亮马河水势平缓、风光雅致，在这里开展桨板运动既具备环境优势，又富有氛围感。“划着桨穿行在城市楼宇之间，这种感觉独一无二。”他说。
5年前的一次户外运动中，高斌首次接触桨板，还被这项新兴项目“折腾”得有些狼狈。站上桨板时，摇晃的板面让他难以找到平衡，几次落水。经过反复练习和摸索，他逐渐掌握技巧，找到了平衡。当桨划开水面，清风裹着水汽扑面而来，那一刻与自然相拥的松弛感，让他彻底迷上了这项运动。
“桨板看似轻松，其实非常考验身体协调性和专注力。”高斌说。从坐姿或跪姿滑行，到如今能站立在桨板上，他通过反复练习，慢慢掌握了顺应水流的运动节奏，技术不断“进阶”。“我喜欢尝试新玩法，不断挑战自己。”高斌说，“早些年身边几乎没人玩，大家普遍觉得水上运动有风险、不好学。”
2023年前后，桨板开始“破圈”，爱好者越来越多，俱乐部数量猛增。“桨板不仅可静可动，可休闲可竞技，对人数要求也不高，一人或多人均可游玩。”他说，“以前周末总宅在家刷手机，生

清晨出海，抛竿垂纶无烦忧

本报记者 王 者

夏季的山东省威海市刘公岛附近海域，海风清爽，碧波荡漾。清晨5点，苗华帅登上张新煜的钓船。今年60岁的苗华帅是威海本地人，爱好海钓已有20多年。带他出海的张新煜，长期在威海刘公岛周边海域开展休闲海钓运营服务。苗华帅说，自己身边五六十岁的钓友，每月出海一两次是常态。
马达轰鸣，船划开碧波。20分钟后，张新煜关掉引擎，指了指探鱼器上的一团光点：“到了，底下有鱼。”苗华帅从装备箱里抽出一支中调性路亚竿，选了一枚铅头钩，配上软饵，手腕一扬，拟饵精准落入远处的标点。“海钓看似安静，实则调动全身，抛竿锻炼肩臂和核心肌群，收竿需

亲子溪降，峡谷深处体验多

本报记者 王欣悦

重庆市北碚区柳荫镇西河村，峡谷深处，溪水潺潺。“爸爸，我能跳吗？”9岁的周子墨站在3米高的跳台上，探头往下看。脚下是碧绿的深潭，水面泛着细碎的波光。
“试试！”周中华在下面喊。
男孩“扑通”一声跃入水中，激起一片水花。
周围的孩子鼓掌欢呼，跃跃欲试。
这是西河村野人湾溪流穿越项目的日常。每逢暑期，这条2.5公里长的天然溪谷便会迎来许多家庭。他们穿着救生衣、戴好头盔，遇缓坡就蹚水，逢瀑布便攀援，见深潭即跳水。项目运营方负责人冯俊明介绍，路线完全依托天然峡谷设计，保留了原始地貌。石板滑梯是天然形成的，瀑布崖降也是天然瀑布，10米跳潭则利用崖壁搭建。“除了必要的安全加固，其他都是原生态。”
“这里够‘野’，全程走完要3个小时，体能消耗不小。”周中华说，“孩子特别喜欢，溪降能锻炼平衡感和协调性，还能学着判断水流、选择路线。”开发前，运营方请来户外运动专家和体育院校教师进行线路勘察和风险评估。每个关键节点旁都修了步行道供游客绕行，4岁以上儿童可以放心体验整条线路。“家长可根据孩子情况选择路线，让不同年龄段的孩子都能找到乐趣。”冯俊明说。
每批游客下水前，持证安

图①：桨板爱好者在亮马河上穿行。北京市朝阳区融媒体中心供图
图②：游客在威海小石岛海域体验海钓。孙大伟摄
图③：游客在野人湾景区体验溪降。重庆市北碚区委宣传部供图

田我运动 我快乐

盛夏的早胜塬上，一片片庄稼长势喜人，阵阵歌声从田边飘来。“田里忙完了，就来跳广场舞啊。”甘肃省庆阳市宁县早胜镇谭腊村文化广场上，焦铁宁招呼乡亲们。

57岁的焦铁宁很早便爱上了跳舞，成了当地的广场舞高手，还带了一批“学生”。

“不仅为了打发农闲时间，也为了锻炼身体子骨。”焦铁宁说。他和妻子农忙时要打理小麦、玉米和牛蒡子，农闲时为了补贴家用做布鞋，常常一坐就是一整天，一天加工200多双鞋。时间久了，夫妻俩的颈椎和腰椎都出现了问题。医生建议调整生活习惯，避免久坐，运动起来。

该怎么调整呢？妻子春节排练秧歌的经历，给了焦铁宁很大启发。

“得找一种常态化的锻炼方式，强度不能太大，节奏不能太猛，还得简单易学，适合村里人一起练。”焦铁宁盘算着，把目光投向了广场舞。

焦铁宁买来音响，在网上找教程，开始“有样学样”。后来，街坊邻居也加入一起跳。每天太阳快落山，农忙归来的村民就到焦铁宁家小院，一起学跳广场舞。

“积极配合治疗颈椎和腰椎老毛病，同时跳广场舞锻炼，现在我的身体好得很！”广场舞跳得越来越顺，焦铁宁的身体也跟着越来越好。

农家院里的广场舞会，没过几天就传遍了小村庄。“越来越多的人来跳，不仅让大伙儿有个事情做，也鼓励我坚持下去。”焦铁宁说。

随着规模扩大，跳广场舞的地点转移到了村里的文化广场上。吃罢晚饭，人们聚在一起，每首歌曲三四分钟，大伙儿能跳两个多小时，最多时规模近百人。

如今，跳广场舞已成为焦铁宁生活的重要部分。赶大集时，他常打听，“你们村有没有跳广场舞厉害的？”“能不能把你们社区跳广场舞的组织者电话给我？”没用多久，他就掌握了周边几个乡镇广场舞团体的基本情况，大家也慢慢知道，集市上做布鞋的老焦把跳广场舞当成了“事业”。

焦铁宁还自学剪视频，用手机拍、剪、传大家跳广场舞的片段，再加上不断收集广场舞的曲目和舞蹈，时间一长，他逐渐成了广场舞“宝库”。周边村庄、乡镇的不少爱好者带着U盘来找他：“老焦，给我们拷上，我们回去学学！”焦铁宁通通答应。

渐渐的，这名爱跳广场舞的农民名气越来越大，他的广场舞微信群人数也多了起来。焦铁宁和大家一起组织了宁县千人大联欢大型广场舞展演活动，参演队员2000余人。

彩扇、腰鼓、红绸……这些道具常出现在焦铁宁的广场舞编排中。“现在咱们的广场舞，内容和形式都越来越丰富。”焦铁宁说。

2017年9月，宁县广场舞协会成立。在当地文体部门支持下，焦铁宁和广场舞爱好者多次外出交流，学会了不少新花样——节奏明快的韵律操、乡土味浓的健身秧歌、时尚感强的服装秀……他们把这些元素融入广场舞中。“有老焦带，咱们跳得更快乐！”68岁的李淑珍是早胜镇中兴社区广场舞队的负责人之一，每次学到新舞蹈，她都会教给社区里的其他爱好者。截至目前，焦铁宁和协会成员多次组织群众参与广场舞展演活动，受益群众上万人。

特鲁姆普获斯诺克上海大师赛冠军

斯诺克中国公开赛将于8日在太原开赛

本报北京8月3日电（记者李硕）2026世界斯诺克上海大师赛2日落下帷幕，英格兰选手特鲁姆普以11:6战胜同胞、上届冠军凯伦·威尔逊，时隔两年再度夺冠，这也是他个人第二个上海大师赛冠军。

决赛采用21局11胜制。特鲁姆普开局即展现强势状态，第一阶段结束后以7:3领先。晚场再战，特鲁姆普在第十五局拿到赛点。尽管威尔逊随后打出单杆134分扳回一局，但第十七局威尔逊中袋进攻失误，特鲁姆普两次上手最终锁定胜局。

本届赛事采用24人邀请赛制。最终进入八强的8名选手全部夺得过世锦赛冠军，且正好是目前世界排名前八。中国选手赵心童与吴宜泽均闯入四强，虽然在半决赛分别负于威尔逊和特鲁姆普，但两人展现出很强的竞争力。赵心童在晋级路上以6:2击败丁俊晖，6:0战胜澳大利亚名将罗伯逊；吴宜泽1/4决赛对阵墨菲，在决胜局赢下比赛。目前世界排名前16中有5名中国选手，赵心童和吴宜泽分列第三和第四位。

上海大师赛收官，斯诺克中国公开赛将于8月8日在山西省太原滨河体育中心开赛，中国球员的表现值得期待。

第二届亚洲大学生篮球联赛开赛

本报杭州8月3日电（王亮、陈添洁）第二届亚洲大学生篮球联赛（AUBL）2日在浙江省杭州滨江体育馆开赛。本届赛事集结12支高校队伍，含6支往届参赛队伍与悉尼大学、菲律宾大学等6支新参赛队伍，参赛队伍覆盖范围进一步拓展。

首个比赛日吸引众多球迷入场观赛。揭幕战中，清华大学队以87:65战胜悉尼大学队，清华大学队球员滕泰诚得到14分、8个篮板，当选本场最佳球员。

赛事赛程上，12支队伍分为4个小组，每组3支队伍进行组内单循环较量，各组前两名晋级八强。小组赛将持续至8月4日，8月6日至7日进行八强赛与排位赛，8月8日至9日开启四强对决，9日晚间将决出本届冠军。2026年11月AUBL将开启首个主客场赛季，由赛会制转型常态化洲际大学篮球联赛。

2026年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会闭幕

本报北京8月3日电（记者陶相安）2日，2026年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会在河南郑州闭幕。本届大会共有34个代表团的1668名青少年和296名教练参加。大会设置“展演展示”“教育活动”“项目体验”三大板块。

本届大会围绕青少年的成长特点，设置田径、轮滑、跳绳、垒球、攀岩、武术、啦啦操、足球、篮球、排球等项目。

同时，大会在河南体育学院打造多运动项目推广体验场景，融合“体育+文化”“体育+科技”形态，设置智能互动体验、趣味运动挑战、体育文化展示等丰富内容，向参赛代表团和郑州市青少年开放，让更多青少年共享体育盛会。