

# 摩托艇、桨板、冲浪板样样行 银川小伙儿阅海水上追风

“

记者 王敏

23岁的于晨程是土生土长的银川人,从小热爱户外探险,徒步登山、攀爬雪山是他最初的冒险方式。然而,这个夏天,他的足迹从高山转向了湖泊——阅海湾的水上运动成了他的新热爱。摩托艇、桨板、动力冲浪板,一项项挑战让他找到了另一种与自然对话的方式。

“阅海的夕阳太美了,每天划着桨板,看着晚霞映在湖面上,那种感觉无法形容。”于晨程说。他喜欢带上无人机,记录下湖光山色的每一刻变幻,尤其是雨后云层未散时,阳光穿透云层,洒在湖面上的七彩光束宛如梦境。在这片水域,他不仅找到了运动的乐趣,更发现了一种生活态度——平衡、专注、自由。

01

## 摩托艇初体验 速度与激情的启蒙

“我的水上运动之路是从摩托艇开始的。”于晨程回忆道。那年夏天,他第一次在阅海湾体验了这种充满速度感的运动。摩托艇的操作看似简单——转动油门、控制方向,但要真正驾驭它却需要技巧。

“新手最容易犯的错误就是猛加油门。”他笑着说,“我第一次开的时候差点被甩出去。”正确的做法是缓慢加速,双手紧握把手,双脚稳稳踩在防滑踏板上。转弯时身体要配合倾斜,就像骑摩托车一样。“水深至少要60厘米才能启动,否则容易吸入水草或石子损坏发动机。”

摩托艇带给他的不仅是速度上的快感,更重要的是培养了对水面状况的敏感度。“要学会‘阅读’水面,预判波浪的走向,这也为我之后玩其他水上运动打下了基础。”于晨程说。

02

## 桨板时光 寻找平衡的艺术

在体验过摩托艇的刺激后,于晨程开始尝试更安静的桨板运动。“桨板让我学会了慢下来。”他说。与摩托艇不同,桨板完全依靠人力划行,对平衡感和核心力量的要求更高。

“第一次站上桨板时,我连30秒都坚持不了。”他分享道。正确的上板方式是先跪在板中央,双手扶住板边,然后慢慢站起来。站稳后,双脚要与肩同宽,膝盖微屈,核心收紧,“关键是要放松,越紧张越容易落水。”

他最喜欢从阅海湾码头出发,滑向览山公园的路线。“单程大约40分钟,正好可以欣赏沿途的风景。”于晨程说,随着技术的不断提升,有人尝试带宠物一起滑行,有人甚至能在板上做简单的瑜伽动作。“我觉得桨板教会我一个道理——有时候慢下来反而能看到更多美景。”



阅海上冲浪。

03

## 动力冲浪板 科技与自然的完美结合

掌握了桨板后,于晨程开始挑战动力冲浪板。这种装备结合了冲浪板的灵活性和两冲程马达的推进力,让玩家能在平静的水面上“御浪而行”。

“动力冲浪板最难的是控制重心。”他解释道。启动时要保持两腿前后开立,膝盖微屈,单手操控动力手柄。“身体微微前倾加速,后仰减速,转弯时靠脚部压板边缘调整方向。”他建议新手先在静水区练习,穿戴好救生衣,并保持安全距离。

与摩托艇相比,动力冲浪板更贴近水面,能让人更直接地感受水的力量。“它是摩托艇和桨板的结合体,既有速度感,又需要很好的平衡力。”



在水上。

本版图片由受访者提供



于晨程。

04

## 无动力冲浪 回归本真的终极挑战

如今,于晨程最钟爱的是无动力冲浪板。这种完全依靠自然波浪和人力的运动,是对技巧和体能的终极考验。“玩无动力冲浪时,才能真正感受到与水的对话。”

他会在阅海湾寻找合适的波浪,或是借助过往船只产生的尾流。“起乘的时机很重要,太早或太晚都会失败。”成功起乘后,要通过微妙的体重转移来控制方向和速度,这需要极强的核心力量和平衡感。

“从摩托艇到无动力冲浪,就像是开车到骑自行车的过程。”于晨程这样比喻,“前者依赖机械动力,后者则完全依靠自己的力量。这种回归本真的感觉特别棒。”在于晨程看来,阅海湾是银川水上运动爱好者的宝藏之地。这里水域开阔,设施完善,既有适合初学者的平静水域,也有能让高手施展技艺的开放区域。傍晚时分,夕阳将湖面染成金色,正是运动兼赏景的最佳时刻。

## 安全与快乐同行 给初学者的 贴心建议

对于想要尝试水上运动的新手,于晨程结合自己的经验给出了几点实用建议:

### 1. 循序渐进选择装备

不要一上来就挑战高难度项目。建议从最基础的桨板开始,先培养水感和平衡能力,再逐步尝试摩托艇或动力冲浪板。初学者可以租用装备,等确定自己真的喜欢这项运动后再考虑购买装备。

### 2. 安全装备不可少

救生衣是必备品,哪怕游泳再好。还要准备防晒用品、防滑鞋和防水手机袋。如果是玩动力设备,务必检查燃油或电量是否充足。

### 3. 选择合适的时间和地点

上午10点前和下午4点后最适合,避开正午的强光和高温。阅海湾的码头附近水域平静,是理想的练习区。要避开航道、水草丛生区和游船频繁经过的区域。

### 4. 找个靠谱的教练

前几次最好找专业教练指导。正确的姿势和技巧能事半功倍,也能避免养成坏习惯。很多俱乐部都提供体验课程,可以先试课再决定是否深入学习。

### 5. 保持良好心态

落水是学习的一部分,别觉得丢人。保持放松的心态,享受过程比急于求成更重要。“水上运动最美好的地方,就是每个人都能找到适合自己的节奏。”于晨程说,“重要的是走出第一步,去感受水的魅力。”

他建议新手可以多参加本地俱乐部组织的活动,在交流中快速进步,也能结识志同道合的朋友。