



广州国际龙舟队女子队训练中

# 龙舟之上，巾帼逐浪 划出“力量”人生

文/图 羊城晚报记者 谢小婉



广州国际龙舟队领队 David

“Paddles up!”“Harder!”“Power till the end!”(“挥桨起来!”“再努力!”“鼓劲到最后!”)随船鼓擂动,船桨激荡湖水,龙舟在水面劲速往前,每逢周末,广州国际龙舟队的队员们都会在海珠湖上进行约两个半小时划龙舟训练。

近期,为备战6月1日举行的2025年广州国际龙舟邀请赛,他们训练得更认真。其中,女子队伍格外引人注目,她们将龙舟奋力划离岸边,从稳速到加速,直至舟近湖心,还能听到她们喊号子的声音。

广州国际龙舟队领队 David 介绍道,队中女子成员除来自中国外,还来自美国、俄罗斯、新西兰、南非、爱尔兰等国家,他用三个词来定义这支队伍:“Power, positive, passion(力量,积极,激情)!”

来自美国的队员 Kymberle 提到:“龙舟是中国几千年历史的一部分,我爱上了它,然后继续成为其中的一部分,而且我们(在划龙舟时)也展现了女孩的力量感。”

我们找到这支队伍里三个不同年龄段的队员,通过她们的故事,或许能对 Kymberle 所说的“力量感”有一番了解。

## “不翻船不算真正划过龙舟”

样厉害。”

在外行人看来,不停举桨划动,反复俯身又仰,划龙舟的动作好似单一枯燥,但实际上要划好并不容易。据徐可心介绍,划龙舟并非单纯用手劲发力,而是需蹬腿带动腰臂,极为看重核心力量,在每一次训练中都要关注动作的掌握情况,即使已有长期训练的经历,划龙舟时常为头桨,还参加过几次比赛,但她觉得自己还有很大的进步空间。

“你会更关注自己,我的生活重心已经慢慢改变了,不再想着我要怎么漂漂亮亮的,而是变成怎么让我的身体更健康强壮。”一开始划龙舟时,徐可心还留着很长的头发,碰上炎夏,必得将自己裹得严实,现在她把头发剪短,也不会觉得被晒黑是一件可怕的事情,“我

身上有了训练痕迹,我的肌肉会更明显”。

临近端午,龙舟热潮再度来袭,但许多划龙舟爱好者的练习是常年进行,冬练三九,夏练三伏。徐可心还曾在夜里训练过,当时,她尝试站上船尾做舵手,控制龙舟前进的方向。“我们划得很快,还是短龙,急停时我没有稳住船,左右一晃船翻了,大家就掉水里去了。”徐可心提到,当时湖面黑漆漆的,没有灯,她在水里冒出来,队友中没有人抱怨,都在笑,“是用很快乐的心情去对待划龙舟这件事,不翻船就不算真正划过龙舟。”

划到一半遇上下雨,训练也照常进行,这是徐可心得最为浪漫的时刻:“我们继续划,周围一个人人都没有,湖上只有我们一条船。”

## “每个人都可以划龙舟”

除了增加与大自然的互动,在划龙舟的过程中,陈悦也更为了解自己,划龙舟的过程包含心肺训练、协调肢体、核心肌肉群锻炼等,“它其实有很多细节要点,每一次尝试标准动作,就是在跟身体进行一次对话,我会更了解自己做什么样的动作,自己的极限在哪里”。

陈悦还补充道,划龙舟的优点除了能跟大自然有接触外,还可以跟队内不同文化背景的人交朋友,大家有一个共同爱好,而这个爱好非常强调团体协作的一致性,所以队员们时常互相帮忙纠正动作,一起进步。

“龙舟能够链接每个人。”起初,陈悦以为龙舟只有广州本地人才划,就像每个村都有村队,后来她发现,龙舟其实是一个全民都能够参与的运动,“它非常包容,包容

本国人,也包容外国人,包容男性,也包容女性。文化要传播得更远、更久,就不可能只是被握在一小部分人手里。”

近年来,过去以男子为主导的传统龙舟赛场上,出现越来越多女子队伍的飒爽英姿。女子队伍跟男子队伍在耐力和爆发力上有不同的表现,“同样三分钟内我们可能不像男队能划那么远,但我们划桨的节奏和时间上的配合不输于他们,甚至有时更好。”陈悦提到,在平时,队里训练也时常不分性别,男女混合一起划,没有特殊对待。

陈悦认为,要把动作练标准,把龙舟划好,需得下一番苦功夫,但跟很多体育项目都有专业与非专业之分一样,“其实每个人都可以去划龙舟,只要举起桨就可以”。

## “划龙舟让我突破自己”

队伍动作的整齐划一,“没有人会为了解展现自己厉害去脱离节奏,而是会努力配合大家,带动新手。”付捷说道,“而有些新手划到后面累了,可以不出多大力气,但你回桨的频率跟整条船保持一致。”她有时边划边看,即使队伍男女老少兼具,实力参差不齐,但前后左右都会互相观察、互相配合,极力做到同步,“目标感高度一致,这让我非常震撼”。

## 她们找到“向前走”的方式

剑道等体育项目。

在划了300米后,队伍在湖中短暂歇息。陈悦才有空欣赏两岸的风景,船在水中漂着,她看了看两岸的宜人风景、悠闲的游客,又看了看湖上或游玩或进行其他运动的他人,身体正在发热出汗,她听见心跳加速的声音:“太美了,这像是大自然给你的奖赏,一切都值得”。

龙舟队的前几排桨手通常由经验丰富、动作标准的成员担任,特别是头桨桨手,任务尤为艰巨,落桨划桨的动作、节奏和频率都会影响后船桨手。

去年一次比赛,队里把付捷安

排在前排位置,并且三轮全上。“把我放在这么重要的位置,我真的非常感动。那么宽的水面,那么多人看,我其实很怕自己掉桨。比赛时什么都顾不上,埋头拼命划。”划至终点,付捷在船上哭了。她曾想过放弃,觉得自己进步太慢、划不好,队内高手如云,她常往后排待去。

如今在训练中,付捷已成为头桨桨手之一。她和队员们俯身,将桨插入水中,奋力后划,桨面惊荡湖水,掀翻水花朵朵。俯仰之间,随坚韧、蓬勃的生命力,“力量”扑面而来。



“00后”摄影师立志走遍全国

# 用镜头“打捞” 千禧年的城市记忆

文/羊城晚报记者 王隽杰 图/受访者提供

点开博主“铁合西街东”的社交平台主页,映入眼帘的是一栋栋造型各异,装饰着蓝色、茶色或绿色玻璃的高楼。这些高楼大多建于2000年左右,是彼时城市内的地标型建筑。

“铁合西街东”原名刘育嘉,今年23岁,他已走遍全国150多个城市,拍摄了上万座建于1980-2010年代的各色建筑。在刘育嘉看来,那时的建筑造型大胆、多变,常常有信号塔、飞碟式旋转餐厅等富有科幻感的元素,对应人们畅想美好生活、憧憬未来世界的精神状态。

刘育嘉告诉记者,他的摄影作品的主题是“城市,让生活更美好”,正对应着2010年上海世博会的主题。他希望可以借助富有生命力的千禧建筑,将朝气蓬勃、欣欣向荣的状态传递给当下社会中迷茫的年轻人们。



刘育嘉摄影作品

## 高楼背后,朝气蓬勃

5月25日下午,重庆菜园坝火车站的标志性建筑华铁宾馆在爆破声中轰然倒塌,至此,这座老火车站不复存于山城,而是永远走入了人们的记忆中。

刘育嘉特意赶往重庆记录下这一刻。这是他第一次亲眼见证高楼爆破拆除,他有些激动,更多的则是感慨。在他身旁,不少重庆本地人流下热泪,“承载着几代人共同记忆的地标建筑,瞬间化为一堆废墟,实在令人唏嘘。”

华铁宾馆建成于1992年,这座25层高的建筑右侧与候车厅相连,呈曲线造型,墙体镶嵌着茶色玻璃,顶层则是当时奢华的旋转餐厅。这些都是世纪之交时流行的建筑风格,在今天看来,已显得过时乃至落伍,而刘育嘉却为之深深着迷。

今年23岁的刘育嘉已走过全国150多个城市,拍摄近万座建于1980-2010年代的大楼照片。这些建筑有着各异的几何造型,墙体覆盖蓝色、茶色或绿色的玻璃幕墙,楼顶还有着圆柱型、立方体乃至飞碟型的结构,颇有科幻色彩。

刘育嘉出生在吉林市的一个工人

家庭,他小时候最开心的时刻,便是跟随父亲前往市中心看那些高楼大厦,一座座拔地生长的大楼,似乎也能将他送至光明灿烂的未来。刘育嘉成长于千禧年后,那正是中国飞速发展的年代,2001年加入世贸组织,2008年北京奥运会,2010年上海世博会……老百姓的日子越过越好,同时憧憬着一个更加美好的未来。

在刘育嘉看来,这种社会情绪同样被投射到了建筑上,那些充满未来感、科幻感的大楼,那些直指天空的信号发射塔,寄托着人们对美好生活的向往。而随着社会的进步,不断有更新更高的摩天大楼出现,相比之下,千禧年时最豪华的大楼也显得逊色,可如今都市中的一些年轻人却更显迷茫、焦虑,不复当年的勃勃生气。

刘育嘉认为,千禧年的建筑上保有一种“过去的未来感”,建筑本身或已老旧,但其中承载的奋发向上、拼搏向前的时代气息却依然如故。刘育嘉的摄影保持统一的风格,他通过后期调色,力求展现出这些建筑刚落成时的崭新模样,“希望能借此将当时朝气蓬勃的情绪传递给当下的年轻人们。”

## 城市,让生活更美好

今年1月,刘育嘉来到广州拍摄,南国都市给来自东北的他留下了深刻印象。越秀区环市路周边是广州最早的CBD(中央商务区),此处见证了改革开放以来广州的发展历史。环市路上遍布千禧年前后的高楼,刘育嘉看花了眼,“拍都拍不过来”。

高楼大厦是广州发展的一面,而位于天河区的石牌村,则是广州的另一面。石牌村是广州的大型城中村之一,这里是许多打工人来广州的第一站,十元一份的汤粉和猪脚饭,所有人都能吃得起。刘育嘉认为,石牌村展现了广州的包容和温情一面,而城市的发展正应如此——在进步与发展的同时,惠及所有的人群。

刘育嘉走遍了广东所有的地市,除广州的建筑之外,位于深圳罗湖区的国贸大厦同样令他难忘。国贸大厦始建于1984年,以“三天一层楼”的速度建成,成为“深圳速度”的代表。在刘育嘉幼时,他已经了解到这座大楼的故事,

亲眼得见,回想时代风云变幻,更颇感震撼。

当记者问及摄影创作的理念时,刘育嘉以“城市,让生活更美好”来作答。这本是2010年上海世博会的主题,他认为同样契合自己的创作主旨。刘育嘉介绍,城市的发展与进步,总是与人们的生活息息相关,他在记录千禧年前后中国城市化的历史,也希望能以此表现出城市中居民生活的改善。

刘育嘉反复提及,在上海世博会召开期间,他总能看到风格相似的海报:在一片大草坪上,人们在嬉戏游玩,蒲公英随风飞上天空,草坪中有一条小径,指向的是远处若隐若现的高楼。在刘育嘉看来,这正是他理想中的城市生活图景。

在当今中国的许多地方,这幅画面已经成为现实。刘育嘉以南宁为例感叹道,这座城市主干道宽阔,高楼林立,商业繁华的同时物价较低,堪称绿美宜居,正是他心中适合生活的地方。

## 让更多人透过镜头发现身边美好

刘育嘉的摄影之旅始于初二,他拿着一台卡片机,拍遍了吉林的大街小巷。由于痴迷建筑,刘育嘉选择就读于中国矿业大学(北京)建筑系,并于今年夏天毕业。

大学三年级时,刘育嘉正式开始了名为“城市记忆”的摄影旅行,他攒了一万多元,带着一台相机便踏上旅程。由于经费有限,刘育嘉一路省吃俭用,他希望能走遍全国所有的城市,拍摄各地的千禧年建筑,让更多人透过自己的镜头发现身边的美好。

2023年开始,刘育嘉在社交媒体上系统性发布他所拍摄的建筑照片,如今已吸引了超过10万的关注者。在评论区,常有网友分享自己所拍的建筑,一同讨论。今年23岁的小杜关注刘育嘉许久,他本人也是千禧建筑的爱好者。“无论什么时代,什么风格的建筑,都是城市发展历史的一

部分,它们值得被记录。”在小杜看来,刘育嘉的作品填补了对于千禧年前后城市变迁记录的空白,有其意义所在。

来自江苏的小张同样痴迷于千禧年建筑,她认为如今的许多城市建筑都已经走向了“复制粘贴”的路线,变得千篇一律,远不如千禧年时百花齐放,惹人注目。她钦佩刘育嘉能有走遍全国拍摄的勇气,“能为自己热爱的事业付出,是很幸福的事。”

如今,建筑摄影不但是刘育嘉的全职事业,还承载着他的艺术梦想。刘育嘉希望能出版一本关于千禧年建筑的影集,办一场相关主题的摄影展。与此同时,他还期盼能用手绘等摄影之外的方式来表达自己的想法,“我很享受现在的生活方式,无忧无虑,自在旅行,还能为人们带来一些价值,这足够了。”刘育嘉说。

