

文/羊城晚报记者 石梦卓
图/羊城晚报记者 王俊伟

在东莞，赛龙舟是一件盛事，各种民俗活动和训练在端午节来临前几个月就开始筹备了，为期一个多月的龙舟月更是热火朝天。4月，中堂镇、洪梅镇先后选拔出一批矫健的龙舟手，开展紧锣密鼓的训练，积极准备奔赴丹麦、瑞士参加国际龙舟赛“为国争光”；5月18日，万江正丫村“潜龙”出水，自此开启了东莞龙舟月“文化盛宴”。起龙、赛龙舟、洗龙舟水、趁龙舟景、唱龙舟歌、食龙舟饭、吃龙舟饼……每年端午节前后，东莞各地水面上的赛龙舟盛景此起彼伏，蛟龙飞舞，水花四溅，锣鼓阵阵，呐喊震天，呈现出一片热火朝天的景象。

赛龙舟不仅是深受东莞人喜爱的一项竞技运动，还孕育出东莞人齐心协力、不甘人后、奋勇争先的龙舟精神。日前，羊城晚报记者探访东莞多地起龙仪式、龙舟训练现场，解码东莞龙舟文化基因，触摸东莞龙舟的勃勃生机。



“斗标”是龙舟月东莞人茶余饭后绕不开的话题

东莞龙舟何以“出圈”又“出海”？

羊城晚报记者探访多地“起龙”仪式、龙舟训练现场，解码东莞龙舟文化基因

孟夏「起龙」，东莞龙舟月「文化盛宴」启幕

东莞是中国龙舟之乡，龙舟文化久负盛名。地处珠江三角洲，东莞水系发达，河流纵横，水面广阔，出门见水，举步登舟，优越的地理条件孕育出历史悠久的龙舟文化。东莞每年的龙舟竞渡从“起龙”开始。“四月八，龙船兜兜挖”，每年农历四月初八前后，东莞水乡各地都会举行仪式感满满的起龙仪式。5月18日上午，“龙腾湾区·潮游广东”2024年广东龙舟季暨东莞龙舟月系列活动启动仪式在万江潘联社区举行，正丫村的老龙舟在“沉睡”一年后再次被“唤醒”，自此开启东莞龙舟月“文化盛宴”。

从前的龙舟多用松木制作，若长期曝露于空气中，龙舟则会变形。为更好地保存龙舟，人们会将其埋在河涌淤泥之中，每年的四月初八来临，再将船体挖出，以备龙舟竞赛，该过程称之为“起龙”。

鞭炮声、锣鼓声、呐喊声响彻天际，今年“正丫起龙”现场热闹非凡，

26名正丫村村民齐心协力将龙船从淤泥中清挖出来，洗刷龙舟、装上龙头。随着龙舟逐渐浮起显露出身形，沉睡一年的老龙舟也重新威风起来，一行人乘上老龙舟划向江面，岸上围观的群众纷纷拿起手机拍照记录，狮鼓龙舟鼓声不绝于耳。

东莞民间赛龙舟的习俗绵延数百上千年。自宋代以来，东莞就有赛龙舟的习俗，到明清时期，东莞龙舟赛的场面更加宏大，明末清初学者屈大均《广东新语》卷十八《舟语》中，就记载了东莞龙舟竞渡的盛景：“东莞有彭缺，五月时，洪流澎湃，放于百里。观者画船云合，首尾相衔，士女如山，乘潮下上，日已暮而未散……竞渡而惊涛涌起，雷雨交驰。舟去而水痕久不能合。斯亦壮观之至侈者。广中（珠三角）龙船，惟东莞最盛。自五月朔至晦（从初一到三十），乡乡有之。”数百年过去，古人笔下的东莞赛龙舟盛况一直延续至今。2011年，东莞的赛龙舟入选第三批国家级非物质文化遗产名录。



「沉睡」水底的老龙舟挖出
农历四月初八，中堂照常将

冲出国门，东莞龙舟队出海争荣誉

从传统民俗、民间赛事到大型赛事，东莞赛龙舟有声有色、红红火火，全民齐参与。不仅如此，多年来东莞积极参加国际比赛，取得荣誉累累，展示出强劲实力，成为中国龙舟在体育竞技赛场上的中坚力量。1984年，东莞龙舟队赴香港参加第七届国际龙舟邀请赛勇夺冠军；1998年，沙田镇的龙舟队代表国家组队参加在马来西亚、新加坡等国家和地区举行的亚洲杯龙舟赛和国际邀请赛，先后夺得五个冠军；1996年，沙田龙舟打破了传统观念，成立了全国第一支女子龙舟队。1999年8月，沙田镇女子龙舟队代表国家参加在英国诺丁汉举办的第三届世界龙舟锦标赛，一举囊括女子三项冠军；进入21世纪，东莞市赛龙舟亦成绩斐然，龙舟队伍在亚洲龙舟锦标赛、世界龙舟锦标赛、“炎黄杯”世界华侨华人龙舟系列赛、中华龙舟大赛等多个国内外赛事中夺得冠军，名声大噪。

今年，洪梅、中堂龙舟队将代表东莞出征瑞士、丹麦的国际龙舟赛事，在国际赛场上持续刷新东莞龙舟的闪亮名片，向世界展示东莞龙舟勇往直前、敢于拼搏的精神。

5月初，中堂槳涌横涌河上，每天都能看到龙舟队奋力划龙舟的身影。6月22日至23日，中堂龙舟队将代表东莞出征丹麦哥本哈根龙舟文化节龙舟专业组赛事，训练正紧锣密鼓进行中。

去年，在2023年粤港澳大湾区（广东）龙舟邀请赛暨东莞龙舟锦标赛中，中堂龙舟队在最后一秒反超夺冠，展示出强劲实力。为选出最佳龙舟手代表国家参与比赛，4月中



中堂龙舟队为出国比赛提前开始训练

旬，经过单挑划船比赛，中堂龙舟队选拔出20名精兵强将出征比赛，并由经验丰富的中堂龙舟队指挥、教练黎镇标带队。

年轻力量的加入为东莞龙舟注入了新的活力。据黎镇标介绍，此次选拔出来的队员都是年轻力壮的精干力量，年龄在二十多岁到四十多岁之间。最小的一名队员罗镇昇是00后，还在读大四的他已提前完成学业任务，全力备战龙舟比赛。“每到龙舟月，中堂都很热闹，很喜欢大家一起划龙舟的氛围。”罗镇昇告诉记者，看龙舟比赛是小时候的回忆，耳濡目染之下，他在心里种下了一颗热爱龙舟的种子。还没参加选拔之前，他就经常和朋友聚在一起划龙舟，“这次能被选中很幸运！要拼尽全力，为中堂争光。”罗镇昇说。

“现在刚开始训练，身上还是‘小麦色’，等过一阵再来看，他们都要晒成

‘烧鹅色’了。”黎镇标介绍说，不惧刮风下雨、高温日晒，龙舟队每天上午9时到下午6时，一天至少6小时的训练时长，让龙舟队能够在短期内迅速提高战斗力。为了达到更好的训练效果，日常训练使用的船桨是更大、更重的木桨，训练后期则换成纤维桨，速度更快。

荣誉背后，是日复一日的刻苦训练、稳扎稳打。据介绍，龙舟队前期进行专注体能、耐力训练，中期则练提升力量、气息以及划龙舟技巧，后期进行赛前实战演练，磨合团队默契。

“训练是很严格的，没什么特殊情况都不允许请假，要全身心投入。”每天，黎镇标都坐着小艇，全程跟随指挥，观察队员的抓桨姿势、上半身姿势、双脚踩踏位置等是否准确。“目前就是只管专心好好训练，把自身队伍建设好，稳扎稳打，全力以赴，以最好的状态迎接比赛。”黎镇标说道。

底蕴深厚，全景式展现龙舟文化盛景

“朱旗画戟蔽江下，潮走万江飞水马。”清代诗人罗瑞球的诗句，描述的正是万江赛龙舟的盛景。赛龙舟，也称“龙舟景”，有两种形式：一种是设标的竞渡，即“赛龙夺锦”赛；另一种是不设标的友谊赛，称为“趁景”。东莞所有的龙舟赛中，万江龙舟赛是最早举行和最具规模的，有着“东莞龙舟第一景”的美誉。

在东莞，每年水乡镇村都自发举行龙舟赛，而每年东莞赛龙舟都从万江开始，此后，各镇各村也根据当地潮汐大小，定出各自竞渡、趁景的日子。“初一景，万江租；初二景，西塘尾；初三初四大汾流涌尾……”这首东莞本地居民耳熟能详的民谣，正是东莞龙舟文化的生动写照。赛龙舟、洗龙舟水、趁龙舟景、唱龙舟歌、食龙舟饭、吃龙舟饼……东莞人不仅赛龙舟，与龙舟相关的民俗活动也丰富有趣。

近年来，东莞开展的各类官方赛事又持续为东莞龙舟“加码”又“升温”。去年在沙田镇举办的粤港澳大湾区（广东）龙舟邀请赛，来自粤港澳大湾区的18支男女混合龙舟队、东莞水乡沿海镇街10支男子传统龙舟队，以及12支沙田男子组、女子组龙舟队同江竞渡，让东莞龙舟频频火爆“出圈”，热度不断攀升。

今年，举办大湾区龙舟赛仍然是东莞龙舟月活动的重头戏：6月21日至23日，2024年粤港澳大湾区（东莞）龙舟邀请赛暨龙舟嘉年华将在麻涌镇华阳湖国家湿地公园举行；6月18日、23日，中堂、石碣还将分别举办两场大型龙舟竞标活动，更有寒溪河趁景系列活动、麻涌龙舟大联赛、石排镇田寮村端午传统龙舟赛、横江厦端午游旱木龙习俗活动等共40多项龙舟文化活动，全景式展现东莞龙舟文化盛景。



东莞龙舟文化底蕴深厚

奋勇争先，职业式训练提升竞技水平

同样赴国外参加国际赛事的还有洪梅。今年6月底，洪梅龙舟队即将代表东莞，前往瑞士参加2024年埃格利绍龙舟赛，这也是洪梅龙舟队首次“出海征战”国际赛事。

距离比赛还有近一个月的时间，训练正紧锣密鼓地进行中。5月27日，洪梅龙舟队新龙舟点睛仪式在梅沙村内河涌举行，两艘长约19米的全新标准龙舟完成点睛并顺利下水，展开一番热闹的游龙趁景活动。

今年4月，经过层层选拔，洪梅镇最终选出12名男队员、12名女队员组成“出征”队伍，将在埃格利绍龙舟赛中挑战“国际标准龙舟混合组”项目比赛，展现洪梅龙舟队的最强实力。队伍组建之后，需要在短期内迅速达到专业水准，时间紧、任务重。洪梅镇龙舟队总教练伍新成表示，近两个月的备赛都是按照龙舟职业选手训练标准进行规划，此前队伍已经完成第一阶段的基础训练，目前进入力量训练、团队配合训练的关键阶段，每天集训至少6个小时。“目前各队员状态保持得不错，训练都非常努力、非常刻苦。”伍新成说道。

为了更好地提升队员龙舟竞技的专业水平，伍新成根据每名队员的能力和特点，进行“单训”个人训练与团队训练，并为每位队员设立目标，互相比拼，进一步激发队员潜力。划龙舟作为团队运动，需要磨合团队配合默契。同时，还要充分发挥每位队员



洪梅以参赛龙舟标准制作的新龙舟驶水

的优势，龙船前段安排技术好手坐镇引领，中间段由耐力强的“大力士”作为龙舟“发动机”，船尾则安排爆发力强的队员，增强龙舟后推力。

“在教技术、训练能力的基础上，更要激发出队员们的潜力和干劲，奋勇争先，一步步提升龙舟队员的专业度和使命感。”伍新成表示，在正式出征比赛之前，将带领洪梅龙舟队参加至少两次比赛，用“以赛代练”的策略，让队员能够与高手同场竞技、磨砺技术、积累比赛经验，更好迎战。“洪梅龙舟队的精神面貌非常好，训练配合度高，我对他们很有信心。”伍新成说道。

“东莞的龙舟氛围在广东是数一数二的，东莞的水乡河流密布，随便

一出门就可以玩龙舟了。别人是开门见山，东莞是开门见水。”来自顺德的伍新成从事龙舟运动教练工作近20年，曾多次带领队伍出征国内外顶尖龙舟赛事，拿下冠军荣誉，战绩斐然。伍新成与东莞的缘分深厚，曾带领东莞麻涌、沙田龙舟队，执教过的队伍实力都有了很大提升，并在赛事中多次夺得好成绩。

不仅在东莞训练龙舟队，伍新成还将其他地区的龙舟队员带来东莞训练、游玩。“之前我带的香港龙舟队经常来东莞找我，我就把他们带到麻涌的华阳湖训练，划龙舟顺便游东莞，还带了麻涌的香蕉回去，他们都很开心。”伍新成说道。

总统筹 孙爱群 胡泉 本版统筹 余宝珠
总策划 杜传贵 林海利