

# 挥桨浏阳河，龙舟逐浪为“船”承

## 由业余爱好者组成的长沙芙蓉龙舟队在湖南小有名气，团结一心是制胜秘诀

长沙晚报全媒体记者 罗悦

6月6日，九曲浏阳河沿线，一艘艘龙舟如离弦之箭，在河面上上演速度与激情。这是长沙民间龙舟邀请赛的收官日，两岸人潮涌动，观摩助阵。在锣鼓喧天中，芙蓉龙舟队的20名划手正跟随鼓点，挥动船桨，在水面上划出一道道弧线。

这支成立于2012年的龙舟队，今年4月7日就早早开启了每天3小时的训练。

### 训练 每天3小时，风雨无阻

作为一支民间业余龙舟队伍，长沙芙蓉龙舟队在湖南小有名气，这支龙舟队由芙蓉区业余龙舟爱好者组成。2017年中华龙舟大赛，芙蓉龙舟队拿下了总成绩第六名的好成绩，开始在各类比赛中崭露头角。

42岁的周进是芙蓉龙舟队的队长，为了传承好龙舟这项珍贵的传统文化，他接过了父辈的桨，这一接就是20多年。不止于端午前后的各种竞赛，下半年，芙蓉龙舟队还要迎接全国各地的比赛。为此，周进带着队员们在4月就开启了集中训练。

“第一次坐上龙舟时，既紧张又兴奋，老队员们教我怎么划龙舟，我便有模有样地学起来，这一划就是10年。”多年以后，周俊依然记得初次登上龙舟，用船桨划开水面时的感觉。

### 配合 团队协作下的速度与激情

时代在变迁，划龙舟这项古老的运动如今也有了新面貌。

“龙舟比赛异常激烈，划龙舟不能只靠蛮力，需要每名桨手齐心协力，考验的是团队的协作。”周进告诉记者，只有队员们团结一心，龙舟才能划得更快。

教练周俊对此颇有心得，龙舟是一项集体多划手利用划桨，运用肌肉力量向船后划水，推动舟船前进的运动。“只要你去感受一下，就会爱上这项激情的运动，而且会上瘾。尤其是两艘龙船竞赛时，你追我赶，都不服输。”说起龙舟时，周俊脸上洋溢着激情。

一艘龙舟上有鼓手、舵手和划手三个分工，每个位置需要密切配合，团结协作。舵手控制船身方向，保持最佳行进路线；鼓手负责鼓舞士气，把握行进节奏，用鼓点调动划手的激情。

### 期望 盼更多年轻人加入，传承好龙舟文化

“现在队伍里年龄最小的队员18岁，最大的48岁，年轻人占比并不高。”周进告诉记者，这些年轻人的共同特点是敢打敢拼，训练的时候不怕苦不怕累，“老一辈的带领年轻一辈，希望更多年轻人加入，传承发展好龙舟文化。”

今年18岁的钟海彬是芙蓉龙舟队里年龄最小的队员。一次偶然的机会，他通过朋友接触到划龙舟这项传统的运动。经过了解，他立刻爱上了这项独具魅力的运动。“当时感到热血沸腾，对我来说，也是一个挑战自我的机会，不但能增强体质，还能提高意志力。”钟海彬兴奋地对记者说，去年他正式加入了芙蓉龙舟队，成为一名划手，目前正在认真学习划龙舟技巧。

周俊是周进的侄子，这个“95后”长沙伢子从小在浏阳河边长大，看着父辈们在这条河里划龙舟，不满足仅在岸边观赏龙舟竞赛，也开始学习划龙舟。做了3年专业龙舟运动员的他，在退役后加入芙蓉龙舟队，用学到的专业知识为这支队伍赋能添彩。如今他负责起队伍的集训，以教练的角色向大家传授划龙舟的专业经验。

由于队员们白天大都有工作，所以集训的时间定在晚上7时30分到10时30分。夏天天气炎热，蚊虫侵扰，这些都考验着每位队员的毅力和恒心。

非工作日，训练的时间会提前到下午4时至6时，“大家都热爱龙舟运动，所以队员们基本上都能到齐，保证每天的训练按时按质完成。”周俊说。

情，而划手们则是龙舟竞速的动力来源，也是决定龙舟行进速度的关键。

“如今，随着越来越多的年轻人加入，队里的龙舟从1艘增加到了5艘，队伍不断壮大。”队长周进说。龙舟队共有2艘原木龙舟、2艘玻璃钢龙舟，还有1艘短龙舟。

现在龙舟跻身世界竞速比赛项目，龙舟的材质从木质变成了现代合成材料，船桨从木质变成了更加轻便的碳纤维，龙舟船底也从以前的平行船底进化为W形船底，既保证了龙舟行驶的平稳性，也提升了破水的力度。

最近，队里自筹资金购买了一艘22人的国际标准龙舟。“之前用于训练的龙舟已经使用了七八年，不太好了，新买的龙舟和国际标准接轨，能够更好地让队员们在浏阳河里训练。”周进介绍。

为了传播龙舟文化，芙蓉龙舟队去年开设了抖音账号，日常更新划龙舟训练视频和重大赛事直播，短时间内吸引了近5万名粉丝关注。周俊告诉记者，有不少人看过他们的抖音视频后，私信表示想要加入龙舟队。“希望队伍能聚集更多龙舟爱好者，发展和传承好这项运动，打造湖南龙舟的一张名片。”

6月6日，长沙民间龙舟邀请赛的最后一天，浏阳河岸边挤满了前来观摩的人，呐喊助威声、密集的鼓点不绝于耳。一名在岸边观摩已久的年轻人找到刚比赛完的周进，表示想加入这支激情满满的龙舟队。



6月6日，周俊（右）和队员们将龙舟抬下水，参加长沙民间龙舟邀请赛。长沙晚报全媒体记者 黄启晴 摄



扫码看辣视频

## 做香囊 看皮影 听弹词

### 非遗与端午“撞”出精彩满怀

长沙晚报6月8日讯（全媒体记者 颜开云 通讯员 栗铨德 何潇源）“五月五，是端午。插艾叶，悬菖蒲。粽子香，香满屋。龙舟下水擂战鼓……”今年端午假期，正好遇上“中国文化和自然遗产日”，非遗与端午“撞”出精彩满怀。6月7日，2024年长沙市“我们的节日·端午”暨浏阳市非遗宣传月活动在浏阳市沙市镇秧田村启动。

作为端午节的“气氛组”和“味觉记忆”，活动现场，包粽子、做包子、做香囊、剪纸……丰富多彩的活动吸引了不少村民和游客一同体验，其乐融融迎端午。

启动仪式上，由秧田村锣鼓队带来的丰收锣鼓热闹欢腾，浏阳市强盛龙狮功夫团表演的龙腾狮跃引得观众连连叫好，长沙弹词传承人张明星弹唱一首《文明社会倡新风》，沙市镇青年代表现场倡议“抵制高价彩礼 树立文明新风”……第五批浏阳市示范性非遗保护传承乡镇（街道）、传习所、传承学校也在现场获授牌。

上午11时许，来自沙市、淳口、龙伏的龙舟相

继入水，万众期待的龙舟赛拉开帷幕。发令信号响起，3艘龙舟犹如离弦之箭，飞速前进。划手们奋力挥桨，你追我赶激起无数水花。两岸观众呐喊助威，加油声此起彼伏，气氛十分热烈。

当天，浏阳皮影非遗馆在沙市镇秧田村正式开馆。浏阳皮影戏形式古朴、雅俗共赏，深受广大群众的喜爱。据了解，浏阳皮影戏传承至今已400多年的历史，目前被列为第六批湖南省级非物质文化遗产名录。为更好地传承和开发浏阳皮影戏，秧田村自筹资金建设皮影非遗馆，将当地爱好皮影戏的传统转化为研学文旅新资源、新动能。

浏阳非遗文化底蕴深厚，拥有国家级非遗3个，省级非遗10个，长沙市级非遗24个，浏阳级非遗60个，非遗保护传承示范乡镇（街道）、传习所和示范学校32个。

浏阳市委宣传部相关负责人表示，希望通过开展非遗宣传月系列活动，充分盘活非遗文化资源，以活态传承、创新发展赋能乡村振兴，奋力绘就幸福浏阳、美好生活的崭新画卷。

## 共度亲子时光 百组家庭乐跑

长沙晚报6月8日讯（全媒体记者 匡春林 通讯员 穆园）迎端午佳节，享运动乐趣。8日，在芙蓉区浏阳河风光带上，由长沙市妇女儿童活动中心举办的2024年亲子运动主题实践活动举行，近百组亲子家庭共享运动的快乐。

“滨河乐跑，我们来了！”活动在孩子们的欢声笑语中拉开帷幕。家长们打开手机上的运动小程序，带着孩子或奔跑或骑行，依托精准的导航定位功能，探寻一个个打卡点，解锁一道道“通关题”。据悉，此次活动在浏阳河风光带设置了15个打卡点，全程近5公里，参赛的亲子家庭打卡同时，也不忘欣赏沿途风光。

“活动趣味性、互动性强，我们不仅在奔跑中感受快乐，还在运动中充分感受到科技的魅力。”不少家长说，这次活动巧妙地将跑步运动与科技体验、亲近自然与知识闯关结合，让孩子们在妙趣横生的寻宝之旅中，感受浏阳河畔的怡人风光，享受到愉悦的亲子时光。



# 文明旅游 快乐相伴

## 文明旅游·从我做起

