



小时之外

乘风破浪的姐姐： 不囿于心，划出更广阔的天地

■方璇

早晨6时至7时30分，傍晚5时30分至7时。作为金华女子龙舟队的队长和队伍中的老队员，诸葛磊已经习惯了每天早、晚两训的日常。上班前先训练，下班后接着训练，周末和节假日还要参加集训，目前在金华某商业银行上班的她，工作之外的生活几乎已被龙舟填满得满满当当。当问到今年已48岁的她为何这么拼，她笑道：因为划龙舟真的会上瘾！

为减重开始划龙舟

诸葛磊接触龙舟是在2020年，那时候的她体重有80公斤。超重带来的健康压力让她萌生了运动减肥的想法。只是当时因为交通事故造成双下肢受伤，还在恢复期的她不能过多使用腿部力量，于是，诸葛磊把目光瞄向了划龙舟。“我从朋友圈里看到有朋友在划，发现这项运动对膝关节的摩擦和压力比较小，简直太适合我了。”

就这样，诸葛磊在朋友的推荐下，开始在队伍中“划水”。然而，原本只是想减肥的她，却被队友带着“卷”了起来。“因为划龙舟不是一项个人的运动，它需要团队的配合，每一个人的实力都会影响到团队的成绩。”为了不拖队友的后腿，诸葛磊渐渐对这项运动上了心：定目标、主动加练、为了达标努力……不知不觉中，她瘦了15公斤，肌肉和力量也有了明显提升。

2021年，诸葛磊成为金华女子龙舟队的正式队员，开始代表队伍外出比赛。“2021年全运会的预选赛我因为受伤了没去成，后来参加了那一年的浙江省第四届体育大会龙舟比赛。”谈起自己参加的第一场官方大型赛事，诸葛磊记忆犹新：“当时我划的右桨，队伍中还有不少新人。”

然而，让大家意想不到的，这支没有大赛经验的队伍

一举拿下了女子组100米、200米、500米直道竞速的3枚金牌，成为一匹黑马。

首战即夺金，诸葛磊对划龙舟的热爱更炙热了。

将龙舟划到了世界舞台

“预备——”随着教练一声号令，诸葛磊和同伴们举桨过头，收到“出发”的哨声指令，大家瞬间激情澎湃，随着鼓点奋力划桨，手中上下摆动的桨让龙舟如离弦之箭，轻快地掠过水面，激起水花四溅。

“不管是原本就性格内向的人，还是遇到心情郁闷的时候，随着鼓点和口号，吼一嗓子，什么郁闷都消散了，神清气爽。”她说。

晨训结束后，诸葛磊还要回单位上班。“大家都是抽空训练和比赛，训练结束还要回去工作或者照顾家庭。”原来，队员平均年龄超过40岁的金华女子龙舟队又被称为“妈妈龙舟队”。赛场外，她们还有着不同的角色。她们当中有来自银行、保险公司、医院、快递公司、学校等各行各业的劳动者，也有自由职业人员，大家平日忙里或忙于工作，或悉心呵护家庭。

“我们因为共同的爱好聚在一起，训练的时候也很用心很努力，希望能通过划龙舟，多出去走走看看，见更多人，看更多景，交更多志同道合的朋友。”多年来，诸葛磊不仅结识了很多志同道合的队员，自身生活也不再囿于小小的一方天地，而是“划”到了更广阔的世界。

当下，金华女子龙舟队正在备战7月在德国举办的第17届世界龙舟锦标赛。上周，中国龙舟协会官方网站发布了参加此次龙舟世锦赛的国家集训队入选队伍名单，金华女子龙舟队名列其中。

“上一届世锦赛没有拿到金牌，是我的遗憾。这一次，我们就是奔着夺金去的。”诸



诸葛磊与队员们一起训练。通讯员楼冀阳 摄

葛磊介绍，世界龙舟锦标赛由国际龙舟联合会(IDBF)主办，逢奇数年举办，是国际最高级别的以国家代表队参赛的龙舟比赛。2023年在泰国举办的第16届世界龙舟锦标赛上，金华女子龙舟队在老将A女子标准龙舟2000米、1000米、500米和200米4个项目中收获一银三铜。

那是金华女子龙舟队首次出征征战，因为语言问题和对国际赛制并不了解，赛前，大家都很忐忑。“我们都竖着耳朵听广播里的英语播报，生怕听漏了信息错过比赛。”诸葛磊说，当时2000米绕标赛奖牌争夺异常激烈，竞争对手加拿大队和美国队都实力强劲。金华女子龙舟队按照事先设定的技战术，起步400米全力冲刺，绕标不减速，最终惜败于加拿大队获得了银牌。

此战过后，队伍就加大了

中长距离竞技能力和体能、耐力的积累训练。“去年10月到今年3月的冬训，我们以有氧、长距离训练为主，接下来根据教练的安排往无氧训练走。”诸葛磊介绍，为了能够争取到今年世锦赛的参赛名额，队员们都在努力训练，因为最终参赛的队员需要根据综合体能、身体素质、合船能力等各项能力择优录取，并不会因为在队伍的时间长就优先安排。

龙舟精神不能丢

除了比赛，诸葛磊更想把龙舟文化传承下去。

赛龙舟作为我国历史悠久的传统文化活动，历经两千多年传承，依旧是群众喜闻乐见的体育竞技项目。划龙舟时，由鼓手、舵手和划手组成的22人队伍，各司其职又团结协作，形成了一种龙舟精神。“这是一种同心协力、激

勇进的精神，是一种吃苦耐劳、奋发向前的精神，是一种遵守纪律听从指挥的精神。”诸葛磊说：“这种精神不能丢，这项传统运动不能丢，需要传承下去。”

就在前不久，诸葛磊为金东区第二实验小学的孩子们上了一堂龙舟培训课。课上，她仔细讲解了划龙舟的要点：鼓手坐在龙舟的前端，需要用鼓声来掌控比赛的节奏；舵手负责掌控龙舟的前进方向，重要的作用是保持航向正确和船身平稳；划手充当整个龙舟的动力来源。她用亲身示范告诉孩子们，划龙舟靠使蛮劲是不行的，最重要的是“全船人一条心”。

当问及诸葛磊打算还要划多少年龙舟的时候，她笑了笑：“国际龙舟赛还有70岁以上年龄组的组别，有这么多老将还在坚持划龙舟，我还很年轻呢。”

“浮云一盏” 和生活约会吧

■雷倩

乡村振兴，离不开新鲜血液的注入，更离不开年轻人的奇思妙想。日前，丽水市云和县浮云街道局村村一家名为“浮云一盏窑烤面包店”的店铺悄然兴起，成为新晋热门网红打卡点，即便在工作日，这里依然生意红火，为宁静的乡村生活增添了一份别样的活力与生机。

“浮云一盏窑烤面包店”以大樟树为伴，与碧波荡漾的云湖相邻。走进半露天的店内，只见复古的面包窑正烤制着面包，散发出一阵阵诱人的香气。“这个面包窑是白窑，温度可以烧得很高，一次可烤40个，面包放进去烤制10分钟就可出炉。”店铺负责人朱毅鹏告诉记者，面包窑是用荔枝木烤制，这样烤制的面包有淡淡的果香，别有一番风味，每一口都充满了惊喜。

朱毅鹏是一位充满创意和热情的年轻人。他和合伙人深知乡村的魅力不仅在于自然风光，更在于为游客提供独一无二的体验。“我们这边原本就有

民宿，为了给游客提供不一样的体验，我们决定再开一家面包店。面包店不仅能增加趣味性，还能为游客提供独特的体验，更能为乡村注入新活力。”朱毅鹏说，面包店开业半个月以来，就吸引了景宁、莲都等地顾客前来购买，一天最多能卖300多个面包。

“我们是在微信朋友圈上看到云和的这家面包店，今天就和朋友过来了。第一次吃到窑烤面包，确实很不错，外酥里嫩，非常香甜。”顾客雷本楠品尝面包后感叹道。

“浮云一盏窑烤面包店”不仅是一家面包店，更是一个乡村与城市、传统与现代、自然与人文相互交融的平台。

在这里，年轻人的奇思妙想与乡村的质朴魅力相互碰撞，为乡村振兴注入了源源不断的活力。而在云和，越来越多像朱毅鹏这样的年轻人，带着他们的创意和热情，投身到乡村振兴的事业中，让乡村焕发出新的生机与活力，使乡村成为人们向往的诗意栖居之地。

假期松弛感， 是个什么感？

■戴群

“五一”假期你如何度过？除了外出旅行，休闲的“松弛感”几乎渗透到各个角落。“松弛感”虽然已不是新词，却依旧令人羡慕。

在嘉兴，人人都爱的“松弛感”，你也可以轻松拿捏。

●这一场盛大的晚霞，只为你●

余华说“最美的日出就在海盐”。壮阔的杭州湾，一轮红日越过跨海大桥，这独一份的景致让“去海盐看日出”成为潮流和浪漫。

如果不想早起，海盐除了日出，还有日落同样值得奔赴。“一道残阳铺水中，半江瑟瑟半江红”，古人诚不我欺。作家三毛也喜欢落日，觉得“是一天中愉悦和松弛的时刻。”

你在南湖沿岸，在秀湖公园，在乌镇，在西塘，在盐官景区，在东湖，甚至在你家的阳台……都能由衷地感受到——夕阳真好看。只要你愿意，这一场盛大的晚霞，只为你！

●家乡的味道是治愈●

新鲜出锅的煎包煎饺、热腾腾的牛肉汤、甜甜的豆浆……假期到了，终于可以安心去嘉兴那些“排队王”的早餐店静静排队吃早饭了。

家乡的早餐，是美味，还是治愈的力量。想起汪曾祺的一句话，“油条有肌，较之春卷尤有风味。回锅油条极酥脆，嚼之真可声动十里人。”

●假期是适合放空●

春天和公园在四季中是最搭的。春天就适合逛公园：新鲜的绿、轻盈的风，把内心都抚得格外柔软。

你听说过“20分钟公园效应”吗？在这里，你可以低头看书，抬头望树，观鸟儿啄食……只要到公园待上20分钟，就能让状态更好。

●人间烟火才是真实●

你理解的菜市场是什么？它是生活的丰富和真实。假期里，去菜市场逛逛，怎么不是一件浪漫的事？

当线上购物越来越便捷，菜市场很多时候与我们渐行渐远。诗和远方固然值得憧憬，但不要忽视生活最本质的美。

人间烟火，才是真正的幸福。正如美食家蔡澜先生所说，到菜市场去逛一圈，就像去了字画铺，像进去一个古董拍卖场，必须从容不迫，悠闲地选择。

●春天的盛情，怎能辜负●

自然是什么？它可不是科学的代名词，而是可感、可触的存在。比如，树的年轮蹭过指尖；比如，花的芬芳钻进鼻腔；比如，蜜蜂在耳边嗡嗡盘旋……去植物园遛弯，也可以是一部可爱的科普大片。

你就看树如何开花，看草怎么结籽……春天的盛情，怎能辜负？“一个枝子上有很多朵花，一棵树上有数不清的枝子。真是乱，乱红成阵。乱成一团。简直像一群幼儿园的孩子，放开了又高又脆的小嗓子一起乱嚷嚷。”汪曾祺笔下的春天就这样活脱脱地呈现了。

●有温度的文化风景●

假期最接地的文化风景是什么？阅读肯定得占一项吧。身处AI时代，能真正拓宽眼界、充盈内心的，永远不能少了阅读。

在嘉兴，随处可见各具特色的图书馆、智慧书房……比如你在一家农家书屋外看到“窗竹影摇书案上，野泉声入砚池中”的竹刻，内心必然是欢喜的。正是在阅读中，我们逐渐成为有温度、懂情趣的人。

送上一句英国剧作家毛姆的话：“我觉得人就像一朵花苞，读的书、做的事大都没有一点影响。可某些特定的东西会有非同寻常的意义，你会因为这些东西一瓣一瓣地绽放，直到完全盛开。”

让我们一起期待下一个假期吧！

工报时评

假日消费热潮起 彰显经济活力足

■张全林

请给我也来一份



通讯员胡江丰 摄

“麻烦给我来两份快餐”“也给我来一份”！这个“五一”假期，衢州市政府食堂向游客开放，提供价格18元左右的地方小吃特色快餐。整

洁的环境，丰富的食材，政府资源变成文旅资源，吸引了不少游客和市民前来用餐体验。

“五一”假期，不少人走出家门，寻觅“诗和远方”。据交通运输部数据，“五一”假期首日，全社会跨区域人员流动量33271.4万人次，同比增长6.2%。人们走出家门，当然是要消费的。

为了让人们出门顺心，花样百出拼服务。假日期间，各地铁路部门及时增加运力投放，强化路地联动，加大站车服务和安全保障力度，助力旅客平安便捷出行。各地主题旅游列车占尽风头，把旅客送往不同的“诗和远方”；站内引导标识，绿色通道，老幼病残孕重点服务，一应俱全；各站点出站口的志愿服务点，为旅客提供去向指引、行李托管、免费充电、爱心雨伞等服务，让人倍感温馨。

除了多地机关食堂开门纳客，打出惠民价格、地道风味、安全品质牌，为游人提供物美价廉的特色美食，还有一些地方的机关事业单位内部停车场免费向游客开放，缓解自驾游

停车难。景区更是穷尽宠客花样，山东日照一景区怕游客赶不到海，竟想出了“龙王献宝”高招，每天现场撒3000斤左右蛤蚧，提升赶海体验，不让游客失望而归。

为了让人们玩得开心，文旅“上新”赛魅力。新疆阿勒泰，牧民将古老毛皮滑雪板制作技艺开发成研学项目；河北崇礼，火锅店把当地莜面与冬奥元素结合，推出特色面食；黑龙江哈尔滨，中央大街上大小商铺，亚冬会文创产品销售火热……

冰雪经济不断催生各类新产品、新业态、新模式。作为四季冰雪项目，哈尔滨冰雪大世界梦幻冰雪馆推出冰雪景观，并与VR体验、摩天轮组成优惠套票。园区内设置多处帐篷、帐篷和烧烤区，供游客露营、野餐使用。冰雪经济从“一季热”到“四季火”，凭的是从供给侧入手提升产品和服务吸引力，以冰雪为媒，用冰雪品牌聚拢人气。

多个城市策划举办音乐

节，更是引来“人从众”。重庆各大景区景点结合“五一”主题推出文旅活动100余场，涵盖体育、音乐、国潮等多个方面。浙江省东钱湖旅游度假区突出“钱湖有戏”主题，南宋风华沉浸式剧场、湖光音乐会等20余项创意活动轮番上演。据业内估算，包括酒店、餐饮、购物等，1元的音乐节门票大约可带动举办城市7~8元的综合消费。

为了让人们买得舒心，政策助力购好物。“以旧换新”“买买买”愈加火热。各地发放15亿元消费券，撬动消费杠杆率达1:8.6，为消费市场增添新活力。从智能家电到新能源汽车，各地紧扣绿色化、智能化消费趋势，以真金白银的补贴，拉高消费意愿。

文旅人流滚滚，消费热气腾腾。这场“五一”消费大潮，不仅折射出中国经济的深度韧性，更成为透视社会活力与民生需求的窗口。