

# 飞桨逐浪！今夏桨板运动装备卖断货

月销售上千单，热度还在不断攀升 亲近自然自由自在，年轻人热捧



扫码看视频

8月8日，在长沙一水上运动基地，玩家小莫正在准备桨板运动的装备。他穿上救生衣，头戴鸭舌帽，手握着杆头，熟练地向后摆动桨叶，“去年露营时看见别人在玩桨板，觉得很新奇，后来发现这项运动还挺容易上手的，能锻炼身体还能解暑。”

“不玩水，无夏天！”今年夏天，桨板运动成为新晋“网红”，也带动了相关装备的热销。目前，在小红书平台上搜索关于桨板的笔记，数量已经超过15万篇。

■三湘都市报全媒体记者 卜岚  
实习生 周绮凡 颜菁杉

## 长沙部分门店桨板已经卖空

“玩桨板装备很重要！除了桨板、桨竿，还有脚绳、救生衣等，一套装备下来差不多要一两千元。”沉迷于桨板运动的刘女士在朋友圈分享了自己的经验。

“差生文具多！”和刘女士一样，不少市民在运动前选择了配齐自己的装备。

8月8日，在长沙万达广场迪卡侬店，桨板专区的货品已经寥寥可数。“店内热销的一站式购齐套餐，包含桨板加上配套的划桨、脚绳、高压泵、尾鳍、防水包等配件，售价2599元。”门店店员说，现在店内桨板已经卖空了，重新采购了一批还没到货，如果急需购买可以去线上，线下还需等待几天。

“这款698元的升级版桨板套餐是我们店铺的主推产品，包含双用桨、救生衣等6个配套设施。”松宁运动户外专营店客服介绍，因为该款颜色漂亮，配置更齐全，这个月已经卖了一千多单。而且这段时间玩桨板的人多，所以销量较上月翻了一倍。

此外，记者调查也发现，目前市面上普遍购买使用的是充气板桨板，价格从500—6000元不等，销售热度不断攀升，而且还要配套划桨、脚绳、救生衣等配件才能构成一套装备。

## 亲近自然自由自在，年轻人热捧

据了解，桨板又称直立单桨冲浪，起源于美国夏威夷。2011年，桨板运动传入我国并逐渐吸引不少体育爱好者。

“户外运动在近几年越来越受欢迎，这些运动形式贴合年轻人乐于挑战的群体特质，也提供了更快破冰的社交场景。”业内人士指出，除了技术门槛较低、入门价格相对低廉外，桨板这种新兴的城市户外运动，更顺应了人们对身心健康、亲近自然的心理需求，玩法多元、水域环境适应力也强，因此相关设备也迎来了热销。

一人一板一桨，看起来自由自在，但也存在着一定的安全隐患。桨板运动爱好者李先生也分享了自己的心得：“玩桨板会上瘾，但上手之后千万不要追求刺激，在深水区或者陌生水域一旦失去平衡或出现身体机能问题，溺水的风险极大。”

此外，业内人士也提醒市民，开展桨板项目时，建议跪姿划行区域的水深不少于0.5米，站姿划行区域的水深不少于1.2米，避免摔落水中发生意外，“而从装备来看，首先最重要的就是桨板，选择一块适合自己重量的板子，背起来会更容易。如果是初学者，建议入手电动充气泵，充气板需要高气压，手动打气比较耗费体力。”



长沙市岳麓区一水库，市民体验桨板运动。受访者供图

## 来杯奶茶消消暑？ 小心“健康刺客”

炎炎夏日，没有什么烦恼是一杯冰奶茶解决不了的，如果有，那就喝两杯。奶茶作为当代年轻人“灵魂饮品”，收获不少人的芳心。奶茶里都有些啥？8月9日，湖南省胸科医院营养科主任张胜康盘点奶茶里的“健康刺客”，提醒大家，切莫让它成为身体的“甜蜜负担”。

### 【盘点】奶茶里的“健康刺客”，你遇到了吗

张胜康表示，奶茶危害健康的主要成分包括：1.反式脂肪酸。市面上的许多奶茶都是由植脂末调制而成，植脂末中含有较多的反式脂肪酸，属于对健康不利的不饱和脂肪酸，容易导致肥胖、记忆力下降等问题，还会为心脑血管疾病埋下隐患。世界卫生组织建议，成年人每天的反式脂肪酸摄入量应不超过2克，而一杯300毫升的奶茶中就有可能含有0.5—3克的反式脂肪酸，因此奶茶少喝为妙。

2.咖啡因。奶茶中含有一定量的咖啡因。如果长期每天摄入咖啡因超过600毫克，就有可能诱发咖啡因中毒，其典型症状就是焦虑、心跳加快、神经过敏、睡眠障碍等。

3.大量糖分和脂肪。奶茶中的脂肪含量相当高，相关检测数据显示，40款奶茶的平均脂肪含量为19.57克，有的“无糖奶茶”脂肪含量甚至超过30克，超过成人每日推荐摄入脂肪量的1/2。

### 【科普】无糖奶茶里的“糖”，藏在这些地方

很多人出于健康考虑，会选择“无糖奶茶”，事实上无糖奶茶也有糖。

奶茶制作原材料中本身就含有糖，且绝大部分源自于奶茶茶底（即奶精，也称为植脂末，主要成分有葡萄糖浆、乳粉、植物油、二氧化硅和食用香精等），参考《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则（GB 28050—2011）》规定，“无糖”的要求是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5%（即0.5克）。

由此可见，无糖饮品只是饮料中含糖量少而已，并不等同于无糖、无热量。而糖分和脂肪的过量摄入容易导致肥胖，进而诱发冠心病、高血脂等疾病，一定程度上还会增加癌症的发生率。

■三湘都市报全媒体记者 李琪  
实习生 刘冰柔 张春艳 通讯员 陈思雨 杨正强

## 双台风共舞 全省“高温”+“高湿”

气象走势



扫码看视频

今年第6号台风“卡努”生成至今（8月9日）已经13天，虽然强度已有所减弱，但目前结构依然比较完整。而另一个台风——今年第7号台风“兰恩”也正在奋力行进之中，台风眼已经隐约可见。两个台风在海上“共舞”会发生传说中的双台风效应吗？

### “卡努”和“兰恩”双台风共舞

8月9日，据中央气象台消息，今年第7号台风“兰恩”（LAN）（热带风暴级）的中心位于日本的西北太平洋洋面上，中心附近最大风力有8级（20米/秒）。预计“兰恩”将以每小时10—15公里的速度向偏西方向移动，强度逐渐加强。

相比前一天，9日台风“卡努”强度已有所减弱。目前预报来看，“卡努”将于10日上午在朝鲜半岛南部沿海登陆（25—30米/秒，10—11级，强热带风暴级），登陆后强度逐渐减弱。11日夜间至12日凌晨，移入我国东北地区（热带风暴或热带低压），逐渐减弱变性。

中央气象台专家表示，目前“兰恩”中心与“卡努”距离1900公里左右，相距较远，“双台风效应”并不十分明显，基本上它俩还是各走各的，互相影响不大。

### 湖南最近“高温”叠加“高湿”

时而高温，时而暴雨，这是最近我省的天气情况。记者从省气象台获悉，这样的天气还将持续，预计今晚至11日白天，湖南大部分地区有阵雨或雷阵雨。大家将和高温、高湿相伴，防暑还不能大意。

省气象台最新预报，9日晚至10日白天，湘中、湘南多云间阴天，有小到中等阵雨或雷阵雨，其中衡阳南部、株洲南部、永州、郴州部分地区大雨，单点暴雨，其他地区多云间晴天；最高气温35℃。

10日晚至11日白天，湘中、湘南大部分地区多云间阴天，有小到中等阵雨或雷阵雨，其中株洲南部、永州南部、郴州南部局地大雨，单点暴雨，其他地区多云到晴天，最高气温37℃。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远  
湖南日报全媒体记者 肖秀芬 通讯员 林城