

“手腕放松，桨叶垂直入水，向后划动……”8月14日，涵江白塘镇陈桥村的河道上，水波轻漾，倒映着两岸苍翠的古荔树影。水木乡野皮划艇俱乐部的专业教练小李，正耐心指导着初次体验的游客林女士。不到10分钟，林女士便掌握了基础动作要领，划着色彩鲜艳的皮划艇，缓缓融入碧波树影之中。

随着桨叶翻飞，清澈的水面被划开道道涟漪，欢声笑语在蜿蜒的河道间此起彼伏地荡漾开来。俱乐部主打的“新手无忧套餐”正成为周边市民解压休闲的新宠：从安全救生衣、专业皮划艇到入门桨具一应俱全，更有经验丰富的教练提供“一对一”或小班制的速成指导，确保零基础游客在短时间内就能安全、自信地体验划行的乐趣。

“比想象中稳当多了！当桨叶劈开水面，看着波纹散开，感觉所有的烦闷瞬间被清空了！”带着孩子体验亲子艇的市民吴先生兴奋地说。河道上，双人艇里的闺蜜们一边互相拍照嬉闹，一边分享沿途美景。不远处，企业团建的队伍正以水为媒，展开趣味十足的水上竞技。桨影交错间，城市的喧嚣被潺潺的水声温柔覆盖，唯余清风掠过树梢的“沙沙”声与人们自在的欢笑在古村水道中共鸣。

“选择将皮划艇项目落子陈桥村，正是看中了这里自然禀赋与人文底蕴交织的独特基因。”莆田水木乡野旅游文化发展有限公司副总经理林晨站在水边介绍道。在他身后，连片的红砖古厝群与粼粼波光构成了一幅绝妙的闽中水乡背景板。他说，陈桥村拥有水质优良、流速平缓的天然水域，两岸是独特的红砖古厝群落和葱郁的荔枝林带，生态基底极佳。这种“舟行碧波上，人在画中游”的环境，为打造沉浸式、特色化的水上运动体验提供了不可多得的舞台。

林晨所在的团队此前深耕北京、新疆等地的户外运动旅游市场，积累了丰富的水上运动项目运营经验。去年一次机缘巧合，探访了陈桥村，乘坐小船从陈桥驶往玉湖，沿途水系纵横、古桥卧波、荔枝掩映的景致深深打动了他们。“那一刻，我们意识到，这正是开展皮划艇运动、让游客换个角度深度体验莆田水乡魅力的理想之地。”如今，以陈桥为起点，俱乐部精心规划的水上运动线路已辐射至洋尾、东阳、吴江、七步等周边古村落，让参与者得以划着皮划艇，穿梭于荔枝水巷，解锁“水上视角”的莆田田园风光。

“皮划艇运动上手快、趣味性强，既能锻炼平衡力、核心力量和全身协调性，又具有天然的社交属性，让它迅速成为亲水休闲的新宠。”陈桥村村支书陈丽洪欣喜地看到变化。她表示，皮划艇带来的“运动热”有效激活了古村的文旅潜力。村里借势拓展了以传统家具制作为主题的研学体验游，游客在划艇之余，可以走进古厝工坊，了解陈桥精湛的木作技艺。同时，村里的农家乐、特色小吃摊位也如雨后天春笋般涌现，为游客提供地道的莆田风味。“以前村民大多外出务工，现在不少年轻人回来参与旅游服务，在家门口就有了不错的收入。”陈支书告诉笔者。

据统计，自俱乐部投入运营以来，已累计接待游客超2000人次，周末和节假日，预约更是火爆。这支划进千年古村的轻盈船队，正以其充满活力的姿态，在陈桥古老的水道中晕染开一圈圈新的涟漪。这涟漪，是生态保护与运动休闲的和谐共生，是古老村落焕发的青春脉动，更是文化传承与乡村振兴交织出的动人新篇。

陈少希 林亦霞



▲皮划艇上手快，趣味性强，受到许多年轻人的喜爱。 杨成航 摄

关注

划出快乐「艇」进开心

——陈桥村生态画卷里的皮划艇热



▲与朋友一起划舟，其乐无穷。 全媒体记者 蔡昊 摄



▲8月11日，游客们正在体验皮划艇运动，沿途的古厝美景让人应接不暇。 全媒体记者 蔡昊 摄

“福蕾行动” 守护儿童暑期安全

本报讯（全媒体记者 傅梅香 通讯员 林华）记者昨日获悉，福建省启福社会工作服务中心在秀屿区深入实施“福蕾行动”，围绕儿童福祉促进、代际关系融合及安全教育优化等多个维度，为事实无人抚养儿童、留守儿童等群体开展暑期专项服务。

8月初，在秀屿区未保中心、北京益微青年公益发展中心、启福社工等多方力量的支持下，中国传媒大学“三农”学社小白杨支教队的大学生志愿者到东峤镇汀塘社区，开展为期12天的夏令营活动。通过情绪沙盘、科学实验、自然感知及体育游戏等多元化课程，激发孩子们的学习兴趣与创造力，帮助他们打开心扉，增强自信。启福社工还邀请一些“爱心奶奶”，通过交通安全讲解、互动游戏等方式，与孩子们建立深厚情感。特别设置的“莆田方言版传声筒”游戏，将地方文化融入关爱行动，让孩子们在欢乐中感受并传承本土文化，促进代际交流。

为确保事实无人抚养儿童假期安全，启福社工还联合秀屿区相关部门在全区开展“夏季送清凉”入户关爱行动，为孩子们送去学习礼包并宣传防溺水知识。

体验医生工作 感受医学魅力

本报讯 在中国医师节来临之际，8月13日上午，城厢区常太镇卫生院举办“小小医生体验官”科普研学活动。该院医护人员身着白大褂化身“小医生”，在沉浸式体验中走近医学、致敬医者，为医师节增添温情亮色。

在医护人员的带领下，“小医生”们依次走进门诊、护士站、急救室等功能科室，观察医疗设备、聆听医护人员讲解日常诊疗流程，直观感受父母工作的环境与责任。

实践体验环节里，医师们结合临床经验，现场示范海姆立克急救法和心肺复苏急救法操作要点，孩子们轮番上阵模拟练习，医护人员在旁逐个纠正动作，确保大家掌握基本急救要领。随后，护士姐姐手把手教学“七步洗手法”，通过情景演示讲解卫生防疫知识，孩子们分组在洗手池前认真实践，在互动中养成良好的卫生习惯。

活动中，莆田市第一医院邹玲珍主治医师带来“我的大脑在冒险”知识讲座，用趣味案例和通俗语言解读大脑功能与健康知识，搭配轻松的益智游戏，让孩子们在笑声中收获医学常识。

此次活动在欢声笑语中圆满落幕。通过亲身体验，孩子们不仅近距离接触了医学知识、感受医学魅力，更在心中加深对父母职业的理解，播下尊重生命、敬畏医学的种子，让这个医师节充满成长的温度与意义。（陈颖 郑媛媛）

为辖区居民健康护航

本报讯 8月13日上午，涵江区江口镇卫生院在丰山村委会开展以“公卫服务进万家，体重管理有方法，家庭医生护你我他”为主题的宣传义诊活动。

现场通过设置咨询台、主题展板、发放手册等，广泛宣传国家基本公共卫生服务内容、家庭医生签约服务及医防融合政策等，并为居民讲解健康素养基本知识、体重管理技能措施、登革热防治、生育关怀等相关内容。

医务人员还现场为群众开展免费血压、血糖测量和体重检测等，提供中医药服务、慢性病管理、妇幼保健、心理健康咨询等服务。

此次活动是国家基本公共卫生服务项目宣传月系列活动之一，也是响应国家卫生健康委“体重管理年”三年行动的重要举措。江口镇卫生院将持续探索居民喜闻乐见的宣传与服务模式，引导群众参与基本公共卫生服务，提升家庭医生签约服务质量，为辖区居民健康护航。（朱秀花 吴慧萍）



8月11日至16日，莆田建发磐龙府物业组织举办“童军蜕变夏令营”，让小区业主的孩子过一个有意义的暑假。图为小业主体验画脸谱。 全媒体记者 杨怡玲 摄

S 生活感悟

周末，我和老公忙里偷闲，坐在阳台上喝茶。他突然说：“你知道吗？我真的很喜欢画图。一些小模型图不收钱我都会画。我一天不画，心里就觉得有什么事没做好的。”我惊讶极了，没想到他对这份工作如此热爱，便问他如果再画20年，他会不会生厌？他斩钉截铁地说，不会。

自从结婚后，老公改行做模具设计师，这20年里，他从早上7点就打开电脑开始工作，往往到晚上11点才睡觉。一天到晚画图，一年到头画图，修改结构，调整思路，一套模型图往往要反反复复修改好几次才能让客户满意。由于这工作精准度要求很高，稍有差池就会造成客户损失，往往需要精神高度集中。这也是一份枯燥无

热爱的力量

□刘希

味的工作，除了睡觉就是工作，没有时间拓展其他兴趣爱好。在我看来，这工作除了可以养家糊口再无可取之处。可是，在他看来这不仅仅是工作，更是挑战难度，获得乐趣所在，在水平的一步步提升里，他收获了成功的喜悦和价值感。

一个全职写小说的朋友，一年发了不少作品，收入一年比一年好。有人说，你看她写那么多字，我们照着稿子打都会累得腰酸背疼，何况还要改来改去，很费脑筋。我问朋友是怎么熬过来的？她笑着说她也腰酸背疼，但是喜欢呀，因为热爱就不觉得是熬了，而是享受。特别是写活一个人物得到众多读者的喜欢，那份骄傲和满足感是无法用语言来形容的。而且她觉得这份工作

相对于上班族来说，简直就是天堂，收入高不说，还自由自在。

有时候，我就在想，我们对某一件事产生厌倦，觉得无乐趣，一定是热爱的程度不够。如果我们真心热爱，沉浸其中，就不觉得辛苦，不会生厌，不会把它当成一种沉重的负担。从事自己喜欢的工作，每一天都开开心心的，内心就会被幸福感包围，觉得每一天都充实而美好。

唯有热爱，那些枯燥的，无趣的事就都变得可爱而有趣。唯有热爱，才能走过荆棘和险阻，战胜失败和困扰，抵达光明与成功。唯有热爱可以抵挡岁月漫长，生出新鲜感、幸福感、价值感。唯有热爱才能创造一个又一个奇迹，用热情浇灌的每一个日子，一定都会活色生香。



关爱未成年人 把爱带回家

中共莆田市委宣传部 莆田市湄洲日报社（宣）