

我市51岁选手力压群雄 夺得亚锦赛皮划艇冠军

以热爱为桨，在浪花中打破年龄偏见

日前，在山东省青岛市石老人海水浴场举行的2025年第五届亚洲皮划艇联合会海洋皮划艇锦标赛上，一位51岁的中国选手以1:49:24.65的成绩获得男子皮划艇海洋竞速公开组冠军。这名代表中国队出战的运动员，名叫吕炜悟，是我市皮划艇运动员。在紧张的训练之余，吕炜悟抽空接受了记者的采访，与大家分享他的皮划艇人生。



皮划艇比赛现场

吕炜悟在比赛中获胜

因为热爱 所以转战到皮划艇

吕炜悟与皮划艇的结缘，始于一场偶然的分享。当时，金华市鲜有人知晓皮划艇运动。吕炜悟的朋友在杭州接触到这项运动后，便兴奋地向热爱尝试新事物的他推荐。

吕炜悟的老家紧邻水库，自小对划船有着天然的亲近感，这一推荐瞬间点燃了他的兴趣。“一去考察就一发不可收。”回忆起初次接触皮划艇的场景，吕炜悟的语气中仍满是热忱。

作为一名资深健身工作者，吕炜悟拥有良好的身体素质以及专业的运动知识。相比其他人而言，他第一次玩皮划艇时就显得驾轻就熟。他说：“当我接触到一项运动时，我会先站在健身工作者的角度去分析，就发现了皮划艇运动的独特魅力。它是一项十分全面的运

动，可以全面锻炼人的身体，包括速度、耐力、平衡、协调性。它不像很多单边的球类运动也不像下肢为主的跑步骑车等，它是通过蹬腿转体整个身体协同发力，真正做到了有氧和无氧的完美结合，也能够让我们避免局部关节过度使用磨损以及局部肌肉失衡劳损。”

2013年，出于对皮划艇的热爱，吕炜悟在永康成立了金华市首个皮划艇俱乐部——舒划皮划艇俱乐部。此后一年，他又牵头成立金华市区首个皮划艇协会。

“虽然这项运动我没有能做成盈利的事业，不过值得高兴的是，越来越多的人了解并喜欢上了这项运动。”吕炜悟坦言推广过程并非一帆风顺，但看到皮划艇运动逐渐被更多人接受，他感到由衷欣慰。

2017年，吕炜悟首次入选国家队参加在香港举行的亚洲海洋竞速锦标赛，便拿下40岁以上组冠军；2025年，51岁的他挑战无年龄限制的公开组赛事，与香港、泰国、日本三位前亚锦赛冠军同场竞技，最终凭借出色发挥摘得桂冠。

“这次亚锦赛是历届水平最高的一次，特别是本次获得亚军的日本名将内田直人，他不但赢得过世界青年锦标赛冠军，而且在2020年代表日本参加奥运会获得15名，是本届亚锦赛夺冠呼声最高的选手，能胜出连我自己都觉得惊喜。”吕炜悟坦言，即便年过五十，他依然保持着对皮划艇运动的无限热爱和执着追求。这种精神也激励着他在赛场上不断突破自我，挑战极限。

勇于挑战 每次突破都是动力

每一块金牌都饱含了眼泪和汗水。吕炜悟说，无论夏天还是冬天，他周一到周六都要训练，早就习惯了“单休”生活。“夏天热的话，避开高温时段，差不多五点钟的时候就开始训练，一般1小时左右，但我们不能因为天气热或者冷就不训练了，有时候比赛的天气更糟糕，不可能因为天气不好就不比赛了，所以必须坚持下去。”

吕炜悟没有抱怨训练辛苦，他遵循“用进废退”的原则——身体功能越用越进步，不用就退化。“我认为中老年人不该局限于传统的低强度训练方式。”吕炜悟打破了“年龄大就不能剧烈运动”的固有观念，一直主张进行中等偏上强度的训练。

“这套方法是我通过多年摸索和实践总结出来的。”在2017年之前，吕炜悟花了很多精力学习皮划艇技术，比如，请专业队教练来永康上课，还多次去香港参加学习班，并

经常去海里训练，这些经验帮助他形成了独特的训练体系。

除了日常训练，吕炜悟特别注重个人管理。“首先是保持规律作息。其次是严格自律，平时不喝酒不抽烟。”他还特别强调优质睡眠的重要性，饮食结构以蛋白质为主，碳水为辅，每天摄入较多的鱼、肉、蛋、奶等优质的蛋白质和丰富的天然维生素等。

谈及这次比赛经历，吕炜悟表示，相较于静水皮划艇，海洋皮划艇对选手的综合能力要求更高，不仅需要充沛体能和平衡，还需掌握利用海浪、风向的技巧，并且合理分配体能应对随时变化的海况。这种不可预测性正是海洋皮划艇吸引他的地方。“也许一个浪的时机把握就可能决定比赛胜负，像我这次比赛，因为对手能力接近21公里只差19秒，可能就是冲一个浪的差距。”

谈及皮划艇运动的推广，吕炜

悟坦言皮划艇运动在中国的发展虽然起步较晚，但前景可期。“目前主要通过线上平台进行推广。相对于临近县市，本市较缺乏开放水域，线下推广比较困难。”他现在主要带一些短训学员，大多是慕名而来的外地青少年皮划艇运动员。同时，他在社交平台上发布教学和比赛视频，成了国内知名的皮划艇运动博主，在圈内已有很大的影响力。

冠军，永远跑在掌声之前。吕炜悟觉得，任何比赛在它结束的那一刻就已经过去。走下领奖台，他将一切归零，重新进入下一个赛事训练周期中。对于接下来的目标，吕炜悟很明确——参加更多的国际赛事，备赛明年的海洋皮划艇世锦赛。“希望能在世锦赛上拿出中国水上运动员最拼最勇的态度，让世界看到中国运动员的风采。”

融媒记者 吕晓婷 王佳涵

见习记者 吕硕

三板桥： 铭记孝行之名 警示为官之道

“桥”见丽州

在花街镇倪宅村，有一座名为“三板桥”的单孔石拱桥，它建造于明代，全桥由紫红长条石砌成，拱券呈漂亮的半圆形，条石纵连分节并列砌筑。它东西向贯通，曾是金华府通往台州、处州、温州的重要驿道，与原330国道相距仅180米左右的距离。

这桥名的背后，藏着一段与孝子相关的故事。

倪大海是倪氏第八世倪永琦的长子，从小就在私塾接受忠孝礼义教育。有一年夏天，倪永琦脚上突发痈疮。倪大海每日寻草药为父清洗疮口，却不见病情好转。情急之下，倪大海便蹲下吮吸脓疮、吸出脓血。在他的悉心照料下，父亲逐渐痊愈。

明正德二年（1507年），倪永琦去世，为了表达对父亲的孝心，倪大海在村前那座石拱桥桥头的铜锣山（后来人们为了纪念他，改称此山为孝子坟山）上搭建了一间草庐，从此便在那里住了下来，一守孝就是六年。

一天，倪大海在桥边闲坐，忽然听到一阵响亮的鸣锣开道声，原来是金华知府刘临要到永康巡案。倪大海见状，连忙跪在桥边，恭恭敬敬地施礼拜见，静静等候府太爷的队伍通过。可他在外守孝多年，早已无暇打理自己的仪容。知府手下的兵丁们见了他这副模样，误以为是个疯子拦路，赶紧跑去向知府禀报。府太爷坐在轿子里，没多想便下令让兵丁把倪大海打了三大板。

虽说下令打了这个“疯子”，但刘临很快就意识到自己可能太过草率。等他办完巡案的公务，带着队伍返回，再次经过这座原本名为铜川桥的石拱桥时，倪大海依旧跪在桥边，向他行跪拜礼。

这一次，刘临从轿子里下来，亲自走上前扶起倪大海，耐心询问缘由。当得知倪大海是为父亲守孝多年而不会打理自己外貌的孝子，刘临愧疚不已。他深知自己草率行事，本就该受到处罚，当即命令身边的兵丁，也打了自己三大板，以此来惩罚自己的过错。同时，他还当场宣布，将这座桥改名为三板桥，用这个名字时刻提醒自己，也警示着为官者要慎始如终，时刻自省自勉，不可滥用权力、草率行事。

如今，站在三板桥边，可以看到时空仿佛在此交融的奇妙景象——耳畔先是传来不远处工厂里机器运转的轰鸣声，那声音带着现代工业的节奏感，铿锵有力；一侧是供村民休闲娱乐的绿道，另一侧是村民建造的新房，展现新农村的样貌。就在这现代工业与乡村新居的中间，三板桥静静地凌驾在一条原生态河道之上，河道两岸草木繁盛，透着岁月沉淀下来的韵味，与古朴桥身相映成趣。

融媒记者 何悦

“空中交警”上岗 永康公安护航群众出行

本报讯（融媒记者 童鹏翔）今年国庆、中秋双节期间，市公安局交警大队启用无人机执行“空中喊话+巡逻”任务，将交通管理触角精准延伸至城市上空。

在宝龙商圈区域，无人机实时对驾驶员进行语音提示，要求其遵守通行秩序、规范停放车辆，行经人行横道时主动减速、礼让行人。在东永高速永康东进口路段以及通往各景区的道路上，都有无人机在上空盘旋，提醒驾驶员控制行车速度，保持安全车距。

此次双节期间，交警大队以科技手段赋能交通管理勤务，通过“空地联动”模式实现辖区交通疏导全覆盖，对交通事故、交通拥堵、故障车辆等交通异常情况做出快速响应，全力保障全市道路通行秩序，保障市民顺利、安全出行。