

# 上千元的桨板说买就买 年轻人扎堆下水去“班味”

这个夏天，水上运动的热浪扑面而来。其中，桨板运动，正迅速跃升为户外市场的全新风向标。

对许多年轻人而言，桨板不仅是一项运动，更是一种亲近自然、调节身心、在水面寻找“慢生活”的方式。

一人、一板、一桨，几乎成了夏日“出片”的标配。在抖音，“桨板”话题相关内容播放量超过22亿次，“皮划艇”的播放量接近15亿次。下水划桨，不只是一项运动，更是一组隐藏在新浪潮中的消费密码——从装备租赁、课程培训，到目的地周边的配套消费，一条新的产业链正在被激活。

## 时髦运动 年轻人酷爱“流动乐园”

“95后”板栗是来自浙江温州的“厂二代”，也是一枚“户外脑袋”，滑雪、陆冲、骑行、露营、徒步，涉猎广泛。

桨板是他这几年“上头”的运动之一，“我从2013年上大学开始就迷上了户外运动，疫情期间不能到处跑，找‘代餐’时发现家乡好山好水好风光。”

在板栗眼里，以温州、台州、丽水为代表的浙南就是一片“会流动的乐园”——这里的地貌以山地、丘陵、峡谷为主，境内瓯江、灵江、飞云江、鳌江四大水系贯穿。独特的地形造就了丰富的水流条件：既有平缓开阔的河段，适合桨板、皮划艇等入门级水上运动；也有跌宕起伏的急流和浅滩，成为“白水”爱好者的天然赛道。

桨板玩家所说的“白水”，指的是水流湍急、起泡翻滚的河段或溪流，水面呈现白色浪花。相比平静的湖面，这类水域对技术和安全要求更高，通常只适合中高级玩家挑战。

浙南的山水，为板栗的热爱提供了天然出口。偶然触水后，他便一发不可收拾，“我的工厂到楠溪江车程四十分钟，桨板收纳也很方便，一直放后备厢，随时都能去水上冲一把。”每年雨季是最好的下水季节，他几乎一周要漂三次，水况合适时干脆扎营漂三天。

对板栗来说，玩桨板最大的成本是时间。要想尽兴，他得从温州家中出发，开车翻山越岭两个小时，才能在楠溪江上游或丽水景宁小溪尽情挥桨。不过，“玩户外这么多年，我发现这些爱好反而提升了工作效率，因为你会想把事情赶快做完，早点出去玩。”

玩水多年，他结识了一群志同道合的伙伴，“浙南流域基本玩遍了，大家已经过了‘愚昧之巅’，现在更注重技术打磨，争取以后去贵州或者北美玩桨板。”

如果说板栗代表了有钱有闲的玩家，

深圳的上班族杨乐多则是另一类被水上运动吸引的人。

对杨乐多来说，户外是摆脱“班味”的一扇窗，“周一PPT，周末就得皮划艇”。她也是典型的户外爱好者——梅林夜跑、深圳湾骑行、麦理浩径徒步，或者去长洲岛当一日“避世岛民”，都是周末日常。

今年8月的一个周末，杨乐多和朋友参加了皮划艇探岛体验团。从深圳家里出发，抵达香港西贡相思湾，路程耗时约三小时。码头边，皮划艇俱乐部老板阿Ben讲解完划桨要领和安全事项后，新任“水手”们即可出海。她双手握桨，桨叶在脚尖前方入水，伴随腰腹的扭动顺势向后拉，小艇平稳前行。南中国海的风吹来，掀起浪花，也驱散了夏天的暑热。

对杨乐多而言，皮划艇的意义并非单纯地消耗热量或完成健身任务，它更像一剂“精神氮泵”。漂浮在海面上，她彻底换了脑子，竭尽全力登陆无人岛，看着海浪一次次拍打礁石，她在心里一遍遍默念：“不上班，真好。”

## 桨板走红 水上运动已开始“拥堵”

艾媒咨询CEO兼首席分析师张毅表示，与滑雪、露营等户外运动一样，水上运动也折射出消费升级带来的休闲与健康需求增长。

“这一趋势既源于消费人群结构的变化，也得益于供给端的改善和健康、时尚生活方式的共同推动。”张毅指出，水上运动逐步由小众、专业走向大众、普及。

Vincent是户外俱乐部Discovery Outdoors的主理人。他的俱乐部以领队带团的方式，面向深港两地的户外爱好者组织徒步、骑行、溯溪、露营等活动。

“我们从2023年开始推出香港皮划艇探岛项目，可以说这个项目是由我们俱乐部带火的。”在他看来，和滑雪、攀岩、冲浪等运动相比，皮划艇、桨板的体能要求和价格门槛相对较低，再加上“出片”效果好，消费者需求明显增加，“尤其是桨板，已经成为今年户外市场的新风向。”

Vincent介绍，和内地相比，香港皮划艇探岛有两个突出优势：价格便宜，限制较少。

以深圳湾一家俱乐部为例，部分水上项目的报价为：双人皮划艇（60分钟/艘）238元、单人皮划艇（30分钟/艘）98元，桨板30分钟128元、120分钟258元，额外提供专业教练指导和免费救生衣、更衣室、沐浴房、休息区。

每年4月至11月的周末及节假日，Vincent和领队们都会带团出海，每期最多36名团员，一年约30期。根据他的观察，和两年前相比，皮划艇探岛的参与者结构正在变化：从最初以有运动基础、热爱户外的年轻人为主，逐渐扩展至普通大众。现在，每期活动推文在微信公众号、小红书发布后，36个名额很快就被深港两地的户外爱好者抢完，“有团友几乎每个月都来参加。”

温州楠溪江的水面上，甚至出现“拥

堵”现象。

今年8月，第十二届世界运动会在成都举行，斯澜航海俱乐部负责人吴游的团队承担了皮划艇比赛的测试赛组织、正赛期间的安全保障和媒体支持等工作。

吴游的俱乐部在鲁家滩和兴隆湖各运营一个水上运动基地。他表示，微信公众号近期发布的多篇关于世运会水上运动的推文，浏览量和评论量都不错，在一定程度上提升了公众对水上运动的基本认知。

不过现在价格战尤为突出，单人桨板60分钟体验198元，双人皮划艇（工作日不限时/周末及节假日限时半小时）398元，但各类团购平台折扣可低至1.6折，“到手价”仅需数十元。

## 嗅到商机 户外品牌盯上这块蛋糕

从香港出海到温州“堵板”，桨板、皮划艇迅速从小众玩乐成长为一门“水上生意”，产业链上的玩家们正在分食这一新兴市场。

首次尝试皮划艇的杨乐多次“打卡”花费数百元，其中团费约400元，“起初觉得有点小贵，但包含了香港市内交通、领队服务和皮划艇租赁，玩了将近五个小时，其实还算合理。”她还自备防水包、手机防水袋、溯溪鞋等装备，额外支出300元~500元。“因为是第一次体验，所以先用小成本试水，如果长期参与再考虑升级装备。”

在板栗看来，桨板是一项颇具性价比的户外运动，“一千元就能玩得不错，五千元已经很顶了。”

他现在有三块板子，分别用于白水、巡航和竞速，“比起滑雪、骑行，桨板便宜太多，2000元能买到准一线的二手板，800元的碳纤维桨、300元的救生衣已经相当不错。”

更多支出集中在安全装备上。板栗会根据水域配置装备，静水练习时轻装上阵即可，在白水、石头滩必须全副武装——头盔、护肘、护膝、护臀、救生衣一样都不能少。“第二级装备是防晒，防晒霜、太阳镜、防晒面罩、防晒速干衣等，我的脚蹼估计这辈子都白不回去了。”板栗开玩笑道。

当玩家愿意大方地买单时，户外品牌和电商平台也盯上了这块蛋糕。

记者近日查询迪卡侬天猫旗舰店了解到，店内售价在1299.9元~2699.8元的多款桨板、皮划艇均处于缺货状态；售价几十至数百元的防水包、浮力背心、防晒服等配件，下单人数高达数千甚至十余万。

仓储会员店也在加码这一赛道。山姆线上会员店目前在售两款充气桨板，售价949.9元、2499元，以及一款售价1348元的双人充气皮划艇套装，买家遍布北京、上海、江苏、浙江、广东、广西、重庆、辽宁等地。

国家体育总局发布的《中国户外运动产业发展报告（2023~2024）》显示，全国冲浪、桨板项目消费人群超过100万，整体消费规模超过10亿元。



一名教练在展示桨板运动 新华社发

### 纵深

## 桨板运动存在安全隐患

当桨板、皮划艇等水上运动的蓝色浪潮从沿海涌向内陆时，社交媒体打卡、俱乐部培训和赛事活动遍地开花，低价竞争也随之出现，近期多起险情更敲响警钟。

“楠溪江出事的几乎都是没准备的小白。”板栗表示，很多人刚能站立划行就贸然挑战白水，甚至侥幸没翻板，就误以为自己已经“够水平”，“但桨板是真有风险的运动，河流就是一场永不停歇的雪崩。”

据北京什刹海水上运动中心负责人白桦介绍，开展桨板运动需满足水流速度低于0.5米/秒、水质达到二类至三类标准、水底无过多障碍物等水域条件。他特别提示，水深应保持在1.5~3米之间，建议爱好者选择配备专业救援力量的正规运营水域。目前，什刹海水上活动中心已实现24小时监控，配备专业救生艇和持证救生员，确保遇突发情况时能在一分钟內实施救援。

对于新手玩桨板应该注意些什么？什刹海水上运动中心教练员李叔朋表示，参与者需准备速干衣、防晒霜等必要装备，7岁以下儿童需成人陪同，心脏病、高血压患者不宜参与。新手应避免尝试高难度动作，建议采用跪姿滑行，并必须全程穿着救生衣。此外，使用前需检查桨板气压是否在15~18帕之间，并确认脚绳完好无损。

北京西城区消防救援支队什刹海消防救援站消防员刘正轩提醒，桨板虽然好玩，但是市民游玩的时候应避免在野外水域开展桨板运动。“开放水域环境复杂，易受天气、船只等外部因素影响，存在较大安全隐患。”刘正轩建议，市民最好选择有资质和专业救援人员的正规水上活动场所，玩桨板前需要正确穿戴有裆带的救生衣，绑好桨板上附带的脚绳或者腰绳，熟记景区急救电话，尽量结伴而行，不会游泳者需在专业教练陪同下体验。

重庆商报综合时代财经、国家应急科普宣传、温州晚报



桨板爱好者在广西梧州市长洲区泗洲岛潯江水域体验桨板运动 新华社发

刊登 13018333716  
热线 15023163856

**更正通知**  
《重庆商报》2025年8月22日第2版、浙江省浙商资产管理股份有限公司与重庆思诺德商贸有限公司债权转让暨债务催收联合公告内容中，关于《债权转让协议》签订日期“2025年8月12日”更正为“2025年8月6日”，其他内容不变。特此联合登报告知相关权利各方。  
浙江省浙商资产管理股份有限公司  
重庆思诺德商贸有限公司  
2025年9月23日

九龙坡区鲜必达食品经营部遗失公章一枚，编号：5000990041448 声明作废。  
九龙坡区快鲜食品经营部遗失公章一枚，编号：5000990041449 声明作废。  
方州区中小学英语学校劳动教育课程项目中途结束公示（公示期：2025年9月26日-2025年9月28日）第一中标候选人：重庆融创建筑工程有限公司，第二中标候选人：重庆宏源建筑工程有限公司，第三中标候选人：重庆瑞元建筑工程有限公司。刻  
中造人：重庆融创建筑工程有限公司。中造金额：408508.27元。编号：5001001116434）一枚，现声明作废。