

3年，姐弟俩“跳”完长株潭三市—— 初夏玩水，先向这对“飞鱼”姐弟学习

桨板戏水，听一曲童声侗歌

光是跳水已经满足不了冰冰和小贺的户外玩水需求，于是冰冰爸爸便提前买好了进阶装备——桨板和潜水用具。株洲矿坑便是一家人训练的常去地点，水体安全，深度适宜，再加上有“月亮叔叔”的专业教学，冰冰和小贺很快掌握了桨板与潜水的技巧。

“冰冰的方向感和平衡性更好，她每次划桨板都能很快完成回路程，而小贺的耐力更强，潜水能达到和姐姐差不多的憋气时间和下潜深度。”杨安亦介绍。

“前年11月，天气还未转凉，我们几个湘西老乡组织了一次桨板潜水活动。”杨安亦

回忆道，当时负责带队桨板的成人领着孩子们去往了水中央，潜水完守着篝火，杨安亦正享受着难得的宁静，不多时，一阵阵悠扬的侗歌响起，透过火光，能看见月光在水面上轻轻摇曳，一群孩子和大人划着桨板唱着歌返回岸边。

“月色好像给每个人镀上一层银边，冰冰和小贺虽然不会唱，但都跟着领唱的小姐姐轻轻哼唱，那一刻真正感到孩子融入了自然之中。”

尽管接触桨板的时间不长，但杨安亦一家已经“乘风破浪”了长株潭附近不少水域。“湖南其实有很多不错的水域适合家庭亲子桨板游，比如市区的

月湖公园、西湖公园就有专业的桨板运动基地，开福区的千龙湖也非常适合亲子玩桨板。”杨安亦掰着手指介绍。

“最重要的是保障孩子们的安全，比如要提前做好必备的安全绳，一定不能让孩子们离开大人的视线，像小贺这样平衡感不够的孩子，需要大人陪同划桨。”杨安亦尤其重视运动前的营养补充，以及结束后的体温保障。“每次下水前必须给孩子们补充蛋白质，保证体力，入秋后岸上气温比水里下降得还快，得尽快在运动结束后升起篝火，尽快让孩子们恢复体温。”杨安亦补充道。

今日女报/凤凰网记者 冯晓雅

随着温度的升高，“玩水”成为不少亲子家庭的游玩选择之一。

跳水、潜水、桨板……近4年的时光里，祖籍湘西边陲小县城的杨安亦带着孩子们蹚过了长沙近郊大大小小的河流。在她看来，不断丰富的水上项目不仅强健了孩子们的身体，更丰盈了他们的内心世界。

6月初，杨安亦带着孩子开启了今年的“玩水”之旅。她告诉今日女报/凤凰网记者：“水是孩子们的‘自然母亲’，他们在亲水、亲近自然的过程中学会爱、勇气和成长。”



姐弟俩在跳水。

“飞鱼”姐弟，“跳”遍长株潭

“弟弟不要害怕，记住妈妈说的话，脚先入水，保护好自己。”

话音刚落，6岁的小姑娘冰冰宛如一条飞鱼，一个助跑扎入水中，未等冰冰游至岸边，3岁的小男孩小贺终于鼓起勇气跳入水面，溅起一片浪花。

回想起2022年8月，首次带孩子们尝试自由跳水的经历，杨安亦坦言当时根本没想到会如此顺利。三汊矶大桥旁湘江中段的一处浅滩，曾是长沙游泳爱好者的自留地，“此前带孩子们进行过游泳训练，我和他爸老家都在湘西，县城多溪流，孩子们自小踩水、蹚溪不在话下。”

原本只是闲暇时的消遣，却没想到让孩子们交到了跳水“忘年交”。

“孩子们在江边被一位身材高大、姿势矫健的年轻人吸引，他行云流水般的后空翻瞬间征服了两个小朋友，一来二去他们竟成了朋友。”杨安亦笑着说，“自从遇上‘月亮叔叔’，他们俩成功打入跳水爱好者群内

部，跟着大人们学习跳水的姿势，每次都想要挑战更高的难度。”

杨安亦细数下来，他们几乎跳遍了长株潭周边湘江流域的各个自然跳水点，“难度最高的一次挑战是在浏阳市的大光洞景区，女儿挑战了八米跳台”。

作为一项被列入竞技项目的体育运动，跳水并不能一蹴而就，杨安亦的方法是先教会他们必备的游泳技能，再通过观看比赛的方式培养孩子们的兴趣，最后是亲身实践，高度和难度也是一步步提升。

“其实孩子们挑战未知领域的勇气往往高过大人，但这得建立在保障安全和支持鼓励的基础上。”杨安亦着重补充道，“一定要在安全的水域，且在专业人士的陪伴下进行。”在她家，尽管爸爸是“跳水困难户”，但总能保证在第一时间递来毛巾和水壶，而妈妈杨安亦也从一个比孩子们还晚入门的“小白”，成了家里的“最高纪录”——十米跳水保持者。

作为一名心理咨询师，杨安亦也自然而然地观察起玩水对孩子的成长所带来的变化。“有一次在跳水回游的过程中，小贺因为速度太快而不小心磕到了石头，痛得哇哇叫。后来他就学会了观察环境，不再冒失莽撞了。”她笑着说。

2019年盛夏，杨安亦带姐弟俩去了贵州旅行，并以此为起点，逐渐扩大了带娃玩水的版图。

她惊喜地发现女儿冰冰将旅行经历谱成了一首诗歌：“一朵云下了一片雨，另一朵云也下了一片雨。等云爬上了山的另一边，雨就停了。昆虫，飞鸟，松鼠，兔子们出来散步。是谁，嘶吼着奔跑而过，溅了大家一身雨水。”

杨安亦告诉今日女报/凤凰网记者：“在她写的诗里，杂糅了我们的旅行经历，比如，在荔波小七孔顶着暴雨踩水、在镇远铁溪风景区看瀑布、在泰国清迈跳水等等，孩子的语言干净纯粹，所见即所得。”

“水的孩子”，感悟诗意人生

觉察到姐弟俩的变化，杨安亦在保证孩子学业的前提下，开始有意识地引导他们去主动学习思考。

“姐姐的逻辑思维和创造力很强。”杨安亦清楚地记得，在2022年旅行返程的火车上，冰冰趴在行李架上完成了她的第一篇童话。

惊喜之余，杨安亦将冰冰的作品一一收集，其中《一只狮子》的故事被朋友创作成了一篇绘本。

杨安亦回忆说：“朋友感慨，一只狮子如何看待人类世界的生命？或许我们不能总是用‘为什么不’来要求别人，生命应该绽放而不是控制。”

感情细腻的儿子小贺则更善于观察和共情：在夜色下眺



夏天的快乐是桨板给的。

进甲米岛的“蓝眼泪”，在曼谷与美国叔叔泰诺一见如故，在清迈的山野里伴着瀑布和溪水慢慢前行……这些旅行中的美好回忆，都能给他带来全新的感悟。

“他乐于分享美好的事物，今年清明节我们回老家祭祀，当他弄明白烧纸钱是为了纪念故人后，特意跟我说‘妈妈，谢谢你带我来到这个世界’。”

入夏后，杨安亦带着两个孩子开启了2024年湘江“第一跳”，她说，尽管上学后两个孩子的游玩时间骤减，但抽空去亲近大自然、去玩水，已经融入了他们一家的生活方式，“把孩子放到自然里，他们会自己汲取养分”。

农农体验营 + “湖南妈妈去哪玩”儿童节特别策划 当童心遇上蔬果，亲子采摘快乐多

今日女报/凤凰网(记者 冯晓雅)当童心遇上农业，会碰撞出怎样的火花?5月31日，由长沙市农业农村局主办，长沙市农业科学研究院、今日女报/凤凰网协办的庆“六一”亲子采摘活动，在长沙市农业科学研究院(以下简称“农科院”)欢乐举行，20余组亲子家庭走进田间体验采摘乐趣。

“我知道啦，丝瓜有雄花和雌花之分，雌花的花柄处会结

果子。”在农科院的大棚中，4岁的男孩小马开心地与妈妈分享。活动现场，孩子们跟着农业专家当起了“小农人”，一堂生动的科普课堂，让孩子们学会了辨别茄子花、丝瓜花等不同花型。随后，孩子们有序地走进种植基地，在农业专家的指导下，过了一把“采摘瘾”。

“非常开心能参加这次活动，让孩子们对平常司空见惯的瓜果有了新的认识。”长沙妈妈张女士

说，本次活动让孩子们亲身体验到了农业丰收背后的科技力量，更是对农业科学产生了浓厚兴趣，不少孩子惊呼：“原来田间地头也藏着那么多的知识和快乐!”

本次活动首次开启了线上直播环节，通过镜头，长沙市农业农村局形象IP“农农”将农业科学技术与趣味知识传递给广大市民朋友。长沙市农业农村局乡村文化与产业融合发展促进

处相关负责人介绍，下一步，该局将继续深入“田间地头”，带家长和孩子们体验四时农耕，

看水稻拔节生长、乡村四季变化，从而展示创建乡村振兴示范市的建设成就和现代农业的魅力。

