

有一种宅 叫宅在海上

文·本报记者 刘岁晗

“走得远的地方是远方，回得到的地方是故乡，没有远方只有故乡，我一定会回来！”这是2012年进行单人不间断环球航行前郭川的临别之语。这次，挑战单人不间断跨太平洋创纪录航行，他却没能如期回来。——10月25日，青岛籍职业帆船赛手郭川失联。

风萧萧兮，船长的音讯牵动着国人的心。11月13日郭川团队发布最新消息，四名

享受孤独，享受航海

茫茫暗夜中，狂风裹挟着巨浪，一条小船孤零零地与大海搏击……这样的图景，已有七年航海经验的美国帆船协会教练叶小明太熟悉。最近，他培训五岁的儿子独自驾驶一艘单人艇，目送他独自在海天之间渐渐远去，心中千般担忧，但还是笃定要让孩子跨出这一步。

在海上，遭遇险境实乃家常便饭。前年叶小明驾驶大双体帆船在安达曼海巡游，行至一处海湾湾口，发动机突然熄火，升起帆但风向也非常不利，只能随波逐流，被海流慢慢推向浅滩和耸立的悬崖峭壁。叶小明尝试各种办法点燃发动机，“就在感到自己鼻子快要碰到岩壁的时候，发动机终于奇迹般重新启动。谢天谢地，我总算脱离了险境。”

是极限运动，也是“柔性运动”

在国家体育总局水上中心国家队保障部部长罗冰眼中，帆船不仅是极限运动，也具有“柔性”的一面。“以郭川为代表的世界纪录挑战者，代表的是帆船追求极限的一面；而作为一项全民都可以参与的水上运动，它又是很柔性的，有柔美的一面。”

环境的优美、人与自然的和谐统一、身心的舒畅愉悦，帆船运动带给普通民众的益处，不言而喻。而罗冰进一步指出，通过了解几百年帆船运动史上积淀的帆船文化——比如复杂的规则、竞争意识、比赛礼仪、团队配合等，更能深刻

法国专业远洋帆船水手在郭川此次驾驶的“中国青岛号”三体船右侧浮筒后方发现了断裂的安全绳搭扣，说明郭川落水时是穿着救生衣并且系着安全绳的。郭川落水时是否还具有意识？是否自己剪断了安全绳？一切还都扑朔迷离。

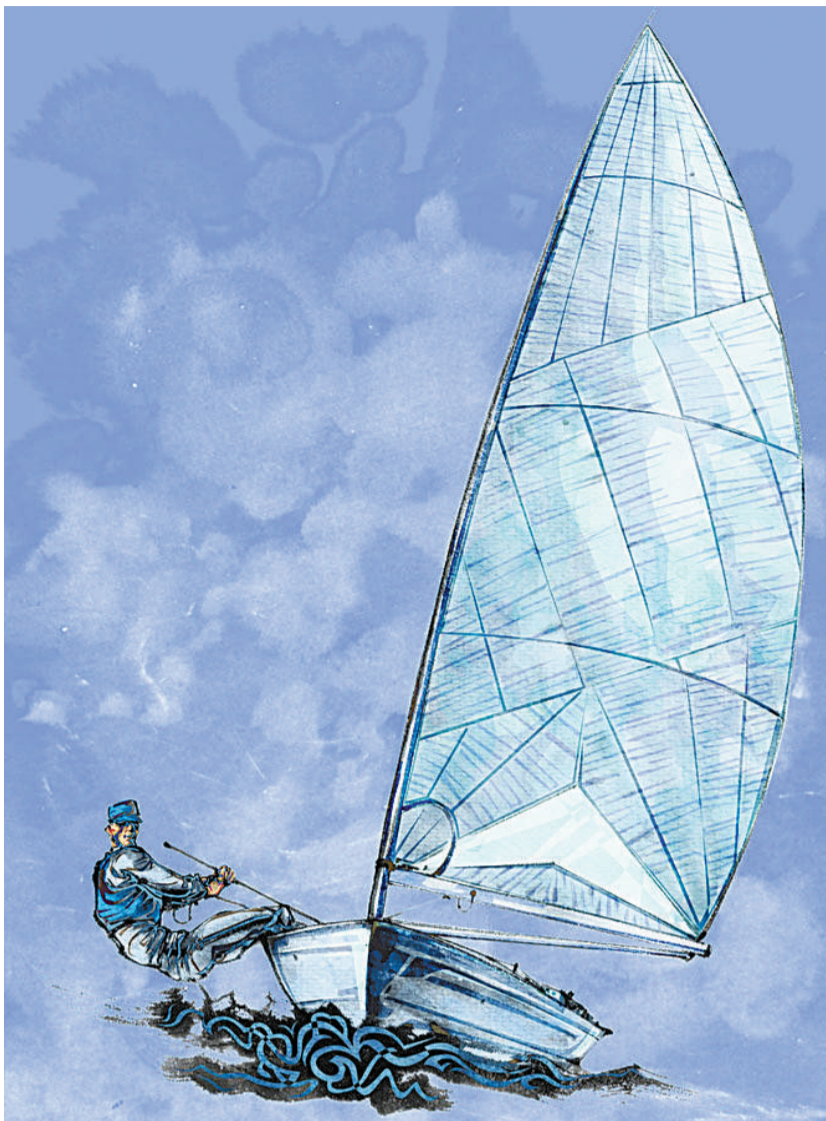
乘风破浪、扬帆掌舵，踏上星辰大海的征途。帆船与航海，从来都是属于勇敢者的运动。

时候，发动机终于奇迹般重新启动。谢天谢地，我总算脱离了险境。”

孤独感，也是漫漫航路上的忠实伙伴。“我们经常感慨，最后真正喜欢帆船的人，并非是非去追求刺激挑战的，而是耐得住寂寞、享受孤独的人。”叶小明说。大家眼里感到很浪漫的碧海蓝天、鱼翔浅底之景，在航海人眼中早已看得腻味。你会发现，在海上大部分时间其实是在发呆——也就是宅着，这对很多人来说都受不了的，叶小明认为，“如果你享受这种宅在那里什么都不干，想一些乱七八糟的事情然后时间就流淌得很快，可能你会喜欢帆船。”

体会人与人之间的以柔克刚的相处之道。上善若水，水利万物而不争，“学习水上运动，对自身素养也是一个提升”，罗冰说。

北京航海中心CEO李小恒也有同样的看法。帆船竞赛有完整而复杂的规则，以自己女儿为例，李小恒认为，孩子必须学会遵守并合理利用规则，并且懂得如何利用规则钳制对手，在规则的框架下平等竞技。“在整个过程中女儿和各国孩子不断互相鼓励、切磋技艺，也收获了许多快乐和友谊。”友谊的小船，才不会说翻就翻！



入门并不难，不会游泳都可以

说到这儿，充满智慧的你是不是也跃跃欲试，想挑战一下？可转念一想，自己连游泳都不会，如何能玩帆船！“这个完全没关系。曾经就有帆船奥运冠军也不会游泳，国际帆联的安全等级也并不强制必须会游泳。”叶小明一语释惑。他表示，比赛时在船上都强制要求穿救生设备，不然可能被取消成绩，帆船出海一般也会有救生艇陪伴，常规的帆船运动是非常安全的。

帆船运动看似小众，其实上手非常简单。叶小明介绍，我们学习帆船，一般是从课程开始，会教你航行的原理、帆船的构造、如何自救、以及一些简单的操作，大约学完两天的课程，就

可以直接上船了。首先，在教练陪同下和其他小伙伴一起上大船（即多人艇）。多人艇上有很多分工，比如船长、战术师、甲板手、桅杆手、绞盘手等等，每个职位对经验和技术的要求不同，即便是初学者，也能找到适合自己的职位。

在多人艇上积累足够经验并得到教练许可后，就可以换到单人艇，自己开船了。“帆船真的并不‘高冷’”，叶小明说，在国内帆船运动开展得比较好的城市，如青岛、三亚、深圳、北京等，每年只需要几千元就可以开始玩帆船。大多数著名的航海人，比如郭川、魏军、宋坤等，都是从普通帆船爱好者起步的。

连线郭川



“我已过不惑之年，似乎应该循规蹈矩。”2015年，在完成单人不间断环球航行上岸两周年的时候，郭川接受采访吐露心声，“在我看来，人生不应是一条由窄变宽、由急变缓的河流，更应该像一条在崇山峻岭间奔腾的小溪，时而近乎枯竭，时而一泻千里，你不会知道在下一个弯口会出现怎样的景致和故事。我想对所有心怀梦想的人说——

我今年50岁，10年前开始改变自己的人生。只要内心保留住真实的自我，保留住那份对生活的执着，想改变，什么时候都不算晚。”

在当今中国，能义无反顾、或高蹈或低调地做着钟爱的事，这份魄力与执着已然弥足珍贵。在航海中，郭川成为了一个纯粹的人。

一场科学知识、智慧脑力的比拼

“学习航海，你必须上知天文、下晓地理”，青岛梦想汇航海俱乐部帆船教练高明明毕业于海军舰艇学院，是位科班出身的“老司机”，他认为帆船与其他运动相比最独特之处，就在于必须综合运用方方面面的知识积累。

比如最基本的，帆船航行依靠什么原理？“光靠风的推力是不行的，而是要借助流体力学中的伯努利原理。顺风时要调整帆船，和风向呈一个角度，使帆面就像飞机机翼，产生伯努利效应”，高明明科普道，逆风时再运用力的分解，使帆船以Z字形前进，风速越大，船速就越大，甚至可超过风速。“如果合理利用风帆，完全能达到事半功倍的效果”。

对洋流、气象、风向、甚至“星象”，航海家都要具备足够的判断力。高明明说，夜间航行经常会仰望星象，利用对自然天体的观测来确定

自身的位置和航向（即运用天文导航原理），有时比GPS导航还要靠谱。此外，一些野外求生、医疗救援知识也是必不可少。总之，多学一点知识，多方面提升自己，就能做得更好，“帆船航海帮助我成为更好的人。”

近年来，叶小明则注意到一个有趣的趋势，“帆船运动对体能的要求其实没有那么高，但对脑力要求很高，所以从某种程度上，还挺适合中国人的”。自从我国选手徐莉佳在2012年获得中国帆船史上铜牌的首枚奥运金牌之后，很多人对帆船着了迷。

“这个运动更多的是智力比拼。首先你要判断好风向和航线；要很好地利用和其他船的相对位置来占据有利位置；还要利用复杂的规则去钳制对方。不像田径要极佳体能才能完成。”

百草园

怪柳·生命

文·王钊



如果不是最近青海羊曲水电站因迁移古柳林的事件闹得沸沸扬扬，或许仍有许多人不知道怪柳这种植物，就连这种植物的名称许多人也会误读为“怪柳”。

怪柳其实真有点怪怪的，它叫柳不是柳，叶子长得很像柏树的鳞形叶，不过叶子更小、枝干更细，有些怪柳嫩枝悬垂，还真很像垂柳模样。每年春、夏怪柳可以多次开花，所以又被称之为“三春柳”。怪柳有时也会出现在我们的生活中，它经常伪装成柏树幼苗被种到绿化带中，直到开出粉红色的花穗来才会完全暴露出来。我们经常可以在北京街头种植地柏的地方发现一两株怪柳挺立其间，这很有可能就是栽种时混入其中的。盆景制作者也喜欢寻找怪柳有年头的树桩做成古朴的盆景供人观赏。

怪柳最大的价值并不是作为园林植物绿化城市，它是真正的沙漠卫士，在人类与沙漠侵蚀斗争的历程中，总少不了怪柳冲锋在最前阵地，春天里只要在沙漠的前缘看到一片新绿中弥漫着红粉色的浪潮，那一定是新栽种的怪柳生根成活，这明丽的色彩正昭示着生命力的顽强。怪柳与生俱来的抗旱、抗热能力，使得它们很适应沙漠的环境，有些种类的怪柳甚至还具泌盐腺体，它们可以很好地生长在盐碱地里，除此以外怪柳还偏爱砂质土壤和水环境，所以在水边和淤积的滩头也能常常见到它们的身影。从天南到海北它们都有广泛的分布，只是在环境良好的地区，它那瘦小的身姿很难引起我们的注意，只有在生存条件恶劣的西北干旱沙地里，在别的植物望之却步的盐碱滩地上，它们可以恣意地成片生长。所有的贫瘠和苦难都成了怪柳茁壮成长的乐土，慢慢它们在这片人迹罕至的荒凉之境由瘦小的枝杈长成了参天的大树，这不能不说是大自然的奇迹。

大部分的怪柳没有机会经历沧桑的岁月，因而可以长得像同德县那片古老的甘蒙怪柳那样伟岸高大。沙漠里凛冽的北风和贫瘠的土壤塑造了怪柳强劲而有韧性的瘦弱躯干，不等它们缓慢地生长起来就为沙漠周边的人们所采收利用，或为农具，或编筐篮，有时在欢乐的烧烤聚会会上怪柳枝条也成为肉串签子的不二选择。

不过这还不是怪柳的唯一贡献，怪柳努力生产的养料时常会被另一种植物占有，在它深深扎于贫瘠荒漠的根部会寄生一种不能进行光合作用的植物，这就是列当科的管花肉苁蓉。这种具有神奇生活史的植物是一种被广泛认为具有很好功效的药材，因此经常被人疯狂挖掘。这种行为不仅仅使得野生管花肉苁蓉的数量不断衰减，也像“城门失火殃及池鱼”一样破坏了怪柳的正常生长群落。

怪柳可以在天南海北的辽阔大地上生长，但似乎只有沙漠和贫瘠的盐碱滩才是它驻足最多的家园。这是怪柳与众不同的选择和挑战，它选择在无人的荒凉之地扎根磨砺生命的坚强，年复一年的坚持，只有那些在最荒僻被人遗忘地区的怪柳经受了时间的考验，枝繁叶茂地长成了同类中的伟人，它们是最坚强的生命体，值得我们每一个人敬重；它们也是最脆弱的群体，人类的一次干预就可能让它们面临灭顶之灾。面对这样一群活着的历史，人类需要更多一点的敬畏而少一些无知与贪婪，因为哲人梭罗曾经说过：“荒野中有拯救整个世界的希望。”但愿在我们的国度还能够多看到这一点希望！

知食

蔬菜串，不一样的烟火

文·木 锄

闲来无事，用杏鲍菇、西兰花、彩椒佐以香蕉、内酯豆腐自制了蔬菜串烧烤，自我感觉十分良好。这道菜十分简单。有人可能会问，香蕉和内酯豆腐的组合是什么鬼？拌点沙拉酱岂不是更省事？

之所以不用超市卖的沙拉酱，主要因为我不太满意它们的营养成分构成以及配料。我在超市查看常见的一种沙拉酱成分表，发现它主要问题是高能量、高脂肪，高钠。而如果钠摄入量过量，就会增加钙的流失。所以如果不注意控制钠的摄入，补钙也是白补。

而另一个品牌的沙拉酱，看它的成分表，有乙酰化双淀粉己二酸酯、海藻酸钠、丙二醇、冰乙酸、乙二胺四乙酸二钠、苯甲酸钠、山梨酸钾、羟丙基二淀粉磷酸酯……我不是说它们不好，既然能够公开售卖，肯定是安全的。只是在有其他选择的情况下，我更愿意让自己和家人吃天然的东西。比如香蕉和内酯豆腐。



(图片来源于网络)

乐活家

沈净心：功利去则灵性来

文·实习生 郭盈

“利用平行线推移，把轮廓填满。”记者来到沈净心的工作室时，她正在教学生刺绣。耳旁回荡着古筝舒缓的旋律，房间内有序地摆放着一个个绷架。一张长木桌旁，几个学生低着头一针一线地来回穿梭。

沈净心聊起苏绣滔滔不绝。“遇见苏绣，我很幸运，像是灵魂有了归属。”

缓步上楼，沈净心带笔者来到她的茶房，整个二楼的墙壁上挂满了她的作品：佛像、山水、花鸟、人物肖像……秀丽的图案，巧妙的构思，就算是脸贴上去看，也难以分辨出它是用针线绣的，而更像是一幅幅精美画作。

“第一眼就认定了苏绣，一迷就是十几年。”一次偶然的机会，沈净心探访了清末民初苏绣大师沈寿的故居，被她逼真的刺绣深深感染。后来便一直住在苏州绣娘家，与她们同吃同住学习苏绣的技法，也经常与苏绣行业权威机构和苏绣研究所的老师交流苏绣的发展。原来，她自幼便学习绘画，喜爱改造服装。

“我最擅长绣的是水墨和人物肖像。”沈净心说，虽然绣人物要比绣花鸟复杂，但是她喜欢挑战自己，追求更完美的作品。“选材、针法、构图、用线，每一个细节都需要注意。”沈净心说，要想

绣出一幅完美的作品，不仅需要依靠专业工具，更重要的是，在刺绣过程中保持平和的心态。“不计利益、不怕付出，这样绣出来的作品才会更加有灵性。”

“艺术”是沈净心提及最多的词语，于她而言，苏绣更像是对美好的追求和对艺术的致敬。沈净心告诉笔者，如今市场上有很多刺绣，但大多做工粗糙，堆砌的针线背后体现的是人们浮躁的物欲。

沈净心带领笔者来到绷架旁，映入眼帘的是一幅逼真的仿泼墨画。山中云雾缥缈，整底生烟，峰上密林重重，峰峦时隐时现。她介绍说，这幅长2米、宽40厘米的《张大千庐山图》刺绣已经花费了两年多时间，可能还需要三年才能完成。以针为笔，以线作墨，沈净心将有形的针线和无形的笔墨完美融合。

苏绣历史悠久，是中国四大名绣之一。苏绣的技艺特色，大致可用“平、齐、细、密、和、顺、光、匀”八字来概括。“平”指绣面平整，“齐”指图案边缘整齐，“细”指用针细巧，“密”指线条排列紧凑，“和”指设色适宜，“顺”指丝理圆转自如，“光”指光彩夺目、色泽鲜明，“匀”指线条粗细均匀、疏密一致。



乐活+

苏绣是民族传统工艺之一，是苏州地区刺绣产品的总称，至今已有2000余年历史，镇湖是苏绣的主要发源地。苏绣按用途可分为装饰类和实用类，按观感可分为单面绣和双面绣。

扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号

