

周區

每周熱話

疫下「雲鍛煉」全民花樣健身

歷時超過兩年半的新冠疫症，改變的不僅是大灣區民衆的生活習慣，也讓更多的「花式健身法」流行開來：賣斷貨的任天堂「健身環大冒險」，跟着「Keep」等手機APP居家「雲鍛煉」，還有時下全民參與的「劉畊宏健身操」……越來越多運動健身方式被發掘、被傳播，意味着新一代年輕人越來越重視健康，同時也展現出他們對靠運動展現個性的堅持。

最受歡迎小眾運動

飛盤

在空曠的場地上進行投擲盤形器具的運動。其基本玩法是用力拋向空中，經一段飛行而降落時，由自己或他人用手接住。

衝浪

站立在衝浪板上，駕馭海浪的一項水上運動。從爬板、划水，到跳板站立，衝浪運動的魅力在於挑戰自己，在海中抓到一道好浪完成動作。

皮划艇

分為皮艇和划艇兩項，比賽大多是由一名或多名槳手坐在舟艇上，背向舟艇前進的方向，通過划水使舟艇前進的一項水上運動。

壁球

在用牆壁圍起的場地內，按照一定的規則，用拍子互相擊打對手擊在牆壁上的反彈球的一項競技體育運動。球速快、運動量大，一個人就能打，在疫情下廣受歡迎。



大公報記者胡永愛整理



衝浪 飛盤 劍擊 小眾運動潮起來



個性十足

或許你已經開始學習雪橇、滑板、衝浪等新興運動，或許你曾經聽說過冰球、冰壺、劍擊等被奧運會帶火後，走入普通家庭的非主流運動，或許你是第一次留意到壁球、飛盤、馬術等鮮見運動。但不可否認的是，疫情常態化之下，大灣區的「Z世代」們不僅對健康越來越重視，那些或新奇或刺激的各類小眾運動也已經以「潮流」的名義，逐步走入大眾視野，成為他們平日強身健體、周末休閒娛樂以及社交聚會時的新選擇。

大公報記者 胡永愛

▲95後深圳女孩Lizzie（右）已是忠實的衝浪愛好者。受訪者供圖

▶不少年輕人會選擇在下班後或周末晚上約「飛盤局」。網絡圖片

大灣區不少內地城市都擁有豐富的臨海資源，其中與香港一河之隔的深圳，便擁有極好的海岸線與清澈的海水，且一年四季海面上都有合適的浪潮，尤其適合皮划艇、衝浪、潛水等海上運動。

乘風破浪 拍照更要靚

95後深圳女孩Lizzie疫情前在海南度假時，首次接觸了衝浪，去年更開始在深圳西涌海岸學習。「平時工作生活都在深圳，所以能在本地找到適合的衝浪教練和基地很驚喜！」Lizzie表示，深圳浪花非常適合衝浪，海岸線也很美，「我可以一邊體驗刺激的海上運動，一邊享受藍天碧海。」

Lizzie還給自己購買了好看的衝浪板、衝浪服：「衝浪姿

勢很重要，裝備也同樣重要，這些決定了拍照、拍視頻時是否好看！」

行業分析指出，在年輕群體當中，滑雪、衝浪、漿板、騎行、飛盤、搖擺舞等小眾運動關注度持續升溫。根據京東的數據，春節期間滑雪運動類/冰上運動類商品整體成交額，分別同比增長322%和430%。

信達證券也引述數據稱，戶外裝備品牌銷售持續上升，其中頭部戶外裝備品牌牧高笛今年4月天貓銷售額達到4700萬元人民幣，超過了有雙十一活動支撐的去年11月的銷售額。

除了衝浪，另一些小眾運動如飛盤運動也正「破圈」走向大眾。根據小紅書平台數據統計，今年五一期間，「飛盤」關鍵詞的相關搜索量同比增長40倍；「露營+飛盤」更已成為新時尚。

從頭到腳 裝備不能少

周末聚會約個「飛盤局」，哪怕開玩前並不相識，一夜奔跑爭搶下來，也能收穫不少樂趣——飛盤逐漸成為一項年輕人聚集和社交的活動。而從飛盤品牌到玩飛盤時的穿搭，完整的飛盤產業鏈也逐漸形成。深圳的一家飛盤企業介紹，消費者不僅會購買飛盤本身，還會購買手套、衣服、鞋子等飛盤的周邊產品。京東銷售數據顯示，過去一年，屬輕戶外小眾運動的成人飛盤，其銷售量同比增長3.4倍。

搭配頭盔、馬甲、靴子，學習馬術似乎更加颯爽英姿；穿上擊劍服，拿起劍，酷炫的劍擊競賽才正式開啟；即便是室內滑雪，滑板、滑雪杖、滑雪服、手套、頭盔、護膝一個都不能少……逐漸成為社會主力的「Z世代」更加注重運動的特別性與高顏值，也使得大眾健身的方向發生了微妙的轉變。



▲皮划艇運動也深受大朋友、小朋友喜愛。網絡圖片

順德「和美術館」 品光影變幻魅力

樂活大灣

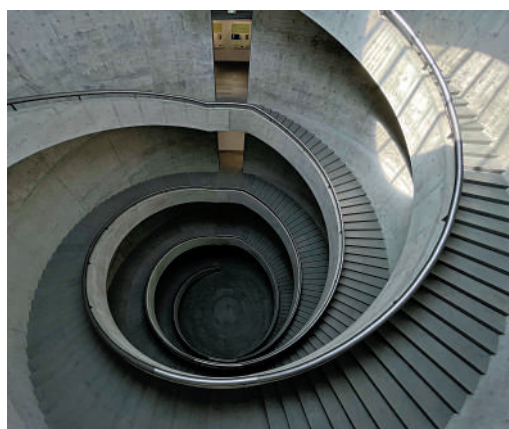
站在旋轉向上的樓梯，看着梯級上光線一點一點移動，時間就在光影變幻中慢慢流逝……到文博單位去，正逐漸成為市民喜歡的出遊方式，而在廣東順德，選一個陽光明媚的日子到「和美術館」，追逐光影、和時間玩遊戲，就是最好的打卡方式。

對立統一，和而不同，在這座清水混凝土設計風格的建築中表現得淋漓盡致。著名建築師安藤忠雄設計的和美術館，從中原古建築「天圓地方」及嶺南園景中汲取靈感，借助純幾何學立體的交錯，創造出別具一格的建築風景。

最能體現和美術館特色的，是一條由清水混凝土一次澆築成型的雙螺旋形狀樓梯，也是目前世界上唯一一條清水混凝土雙螺旋樓梯：無論是從底部向上望，還是從頂端俯視，都是周而復始的循環；日光在這個空間中掠過，從旋轉樓梯和牆面，再回到旋轉樓梯，一面光暖，拐一個彎就變成了灰暗……「和」，就在這些無盡變化中達到了微妙的平衡。

除了光影，這裏還經常舉辦各種大師級的藝術展覽，藝術家的作品往往既前衛又有創意，喜歡玩各種花樣的年輕人可以自由發揮創意。這裏還有囊括高劍父、高奇峰、陳樹人等嶺南畫派代表，吳昌碩、潘天碩、傅抱石等海派藝術代表，以及齊白石、林風眠、張大千等重要藝術家的作品，美術愛好者也能找到樂趣。

大公報記者 黃實儀



▲由清水混凝土一次澆築成型的雙螺旋形樓梯是和美術館的標誌。

一周回顧

穗南沙港中歐班列首發

廣州南沙港首趟「中歐班列」5月30日正式發車，從廣州南沙港南站駛出，預計15天後抵達歐洲內陸。該趟班列是廣州南沙港鐵路運營以來的首趟中歐班列，為完善全球產業物鏈，打造粵港澳大灣區國際海鐵聯運樞紐注入新動能。

粵區域創新能力五連冠

2021年，廣東區域創新綜合能力已連續五年位列全國第一。廣東全省研發經費支出從2017年的2344億元（人民幣，下同）增至2021年的超3800億元，佔地區生產總值比重從2.61%提高到3.14%；全省研發人員突破110萬人；發明專利有效量、PCT國際專利申請量均居全國首位。

廣州琶洲港澳碼頭竣工

廣州琶洲港澳運口岸碼頭工程近日順利通過竣工驗收。琶洲港澳運口岸碼頭首期投入2艘鐵殼纖維高速客船，開通琶洲至香港國際機場航線，約120分鐘直達，今後旅客可享受「廣州檢票、香港登機」的一站式「海天聯運」出行服務。

廣汕高鐵明年建成通車

據廣鐵集團廣州工程建設指揮部消息，廣汕高鐵全線總道目前已全部貫通，進入全面鋪軌、全線架梁施工階段，預計明年建成通車。從廣州到汕尾等粵東城市將提速省時50%左右，通車後，廣州到汕尾的旅行時間將由目前的1.5小時至2小時，壓縮到最快約40分鐘左右。

端午「糉」在身邊

我在灣區

來到廣州工作就快一年，吃過很多地道美食，但過端午節當然要吃糉子。記得之前本地同事推薦了一間地道吃糉的小店，我原計劃端午假期去品嚐一下，應節。剛好上周收到慶祝香港回歸25年的端午特別活動邀請，可以自己親手包糉子過端午，我便應邀參加。

活動當日來到現場，我才發現原來參與者不止有年輕人，還有很多父母帶著自己的小孩一起來學包糉過端午。我好羨慕他們小年紀已經開始自己學習包糉，而我這才是第一次包。大會邀請了在廣州擁有三十多年經驗的師傅教我們包糉子，一步一步放糯米、花生、綠豆，還有大塊肥豬肉放在糉葉上面，最後綁起它。每一個糉都各有特色，有迷你版、巨大版、素食版。我也學着包了一隻「糉」在我身邊。雖然今年不在香港和自己家人一起過端午，然而他們一直默默地關心我，我在廣州的同事、朋友們也都在我身邊支持和鼓勵着我，陪伴我跨越不同的困難。

經過了幾個小時高溫蒸煮，香噴噴的糉子終於出爐了。我急不及待尋找自己包的那一隻糉子，剪開竹線，一層一層打開糉葉，彷彿找回了在自己家裏與家人們吃糉子的感覺。糉子入味，好吃得我停不下口。不知不覺間，我已把這個糉的味道深深留在心中，這個端午真的很有意思！

（筆者鍾寶琳，參與大灣區青年就業計劃駐廣州工作）

投資推廣署發表灣區投資指南

為持續推動粵港澳大灣區發展，投資推廣署聯同羅兵咸永道發表綜合投資指南《啟航香港，立足粵港澳大灣區——投資指南》。該指南介紹了大灣區的最新經濟發展，特別是區內創新及科技、金融服務、商業和專業服務、生活和創意產業，以及航空業的發展，並展示了大灣區充滿活力的環境，以及經香港進入大灣區市場的致勝戰略。

滙控看好中國經濟長期增長潛力

滙控（00005）行政總裁祈耀年接受新華社訪問時表示，儘管短期內市場可能仍將出現一些波動，但滙豐依然看到中國經濟展現出的韌性和蘊含的長期增長潛力、發展機遇，以及對海外企業和投資者的吸引力。他續稱，國際投資者已對中國通過宏觀政策工具穩增長形成穩定預期和信心，相信中國經濟能夠實現平穩增長，並繼續保持對海外投資者的吸引力。

首屆民營口腔醫療企業50項目啟動

近年來，中國口腔醫療產業持續增長。口腔醫療服務行業將釋放巨大潛在消費需求，帶來了口腔專科醫院、口腔門診部、口腔診所等新業態新模式的迭代升級。由畢馬威中國主辦，中國非公立醫療機構協會口腔分會作為學術指導的第一屆中國社會辦口腔醫療企業50項目正式啟動。畢馬威中國希望通過此次口腔行業的公益項目，挖掘口腔醫療市場優秀標杆企業，協助推動更多優秀社會辦口腔醫療企業的健康發展。

商業快訊