

海底世界里的“美人鱼”

摆动着鲜艳的鱼尾，翻转、起舞，在上海蓝时潜水中心，海南姑娘黄美一每天泡在水里，为学员们进行“美人鱼”课程培训。一次偶然的机会，黄美一接触到“美人鱼”潜水运动，并爱上了这项运动，一步步从业余走向专业，如今是一名国际美人鱼潜水教练训练官，从事“美人鱼”教学、“美人鱼”文化推广、水下摄影等工作。

在海南生长大的黄美一，从小喜欢玩水，对水有特别的亲近感，安徒生童话里的美人鱼是她最喜欢的童话人物。“小时候，我总幻想着成为美人鱼，拥有一条漂亮的鱼尾，在海里自由自在地游弋。长大后，我的梦想成真了，成为一条现实版‘美人鱼’。”

2015年，黄美一第一次接触潜水运动，同年，她在马来西亚考取了第一张潜水证。她享受尽情在水里穿梭的美妙感觉，由此爱上了潜水，并努力训练，从水肺潜水进阶到自由潜水再到“美人鱼”潜水。

“‘美人鱼’潜水是基于自由潜水的潜水方式，不依靠浮力装置和呼吸装置，完全靠自己吸一口气，在水中屏气，完成一系列游动、下潜、表演等动作。”黄美一说。

据了解，美人鱼潜水运动需要依靠脚部的单蹼，提供水中的推动力，还需要一条包裹腿部的鱼尾裙，模拟出人鱼的形象。鱼尾裙材质从纺织材料到定制硅胶，风格从单一的仿真写实走向多元，售价几百元到上万元人民币不等。

潜水圈里流行着这样一句话：水肺潜水看遍世界，自由潜水是内观自我，而“美人鱼”则是让别人都来看我。“因为‘美人鱼’潜水员常常会穿着各式各样的长尾巴，并搭配相应的造型和妆容，极富艺术性和观赏性。”黄美一说。

早前，“美人鱼”出现在海洋馆或者水底餐厅里，是一项表演项目。“美人鱼”潜水员穿着鱼尾服，潜入水中与海洋精灵共舞，表演翻筋斗、水中飞吻、水中旋转等动作，并透过幕墙与客人互动。

2017年，潜水训练机构SSI(国际潜水学校)开设了“美人鱼”潜水课程体系，这是最先推出标准化、系统化“美人鱼”课程的潜水机构之一，教程分为基础“美人鱼”、海洋“美人鱼”和模特“美人鱼”。

据了解，“美人鱼”运动面向的人群范围广泛，6岁到60岁都在适龄范围，如果超过60岁提供健康证明也可以参加。这项运动也不局限于女性，目前女性学员与男性学员的比例约为6:1。

鱼皮拍摄的广告。
陈莉莉为一款“美人鱼”

今年端午假期间，河南卫视制作播出的水下舞蹈《洛神水赋》惊艳全网，女主角何灏浩化身洛神，再现了曹植笔下“翩若惊鸿，宛若游龙”的唯美形象。何灏浩的职业是一名美人鱼潜水运动教练，节目的走红也让这项运动被更多观众认识。

集花样游泳、自由潜、蹼潜、瑜伽和舞蹈于一体的美人鱼潜水运动近年来在国内走俏，“美人鱼”们通过专业的表演，努力为大小朋友还原童话世界，同时传达着海洋世界的美好与精彩。

“美人鱼”是如何炼成的？需要具备哪些技能？……让我们走进现实版的“美人鱼”故事中看一看。

美人鱼潜水运动在国内走俏

翩若惊鸿 宛若游龙

文/海南日报记者 李艳玫

光鲜背后是辛勤付出

“美人鱼”光鲜亮丽外表的背后，是辛勤付出的努力和汗水。

水中闭气，是首先要战胜的困难。为了使表演呈现出最美的效果，“美人鱼”不携带氧气瓶下水，他们通常都是一口气憋两分钟，在完成一个动作后，才探出水面换气。

“常人如果屏息30秒就会有不适感，‘美人鱼’需要通过自身肺活量来调节呼吸，在水中完成自由穿梭、翻滚、旋转，此外还要利用平压技能对抗水压。”黄美一说。

练习水中闭气，是一个挑战极限，也是日积月累的过程。黄美一曾经因为在低温的海水中长时间练习闭气，返回水面时筋疲力尽，濒临晕厥。即便如此，黄美一也未曾想过放弃，经过长时间的训练和技巧练习，她潜水闭气时间最长可达到4分35秒。

除了水中闭气，无装备保持中性浮力也是“美人鱼”必备的技能之一，这对水下拍摄具有十分重要的作用。陈莉莉曾是一名花样游泳运动员，退役后组建了一支水下表演团队，经常参与广告、影视剧等水下拍摄工作，她本人和团队经常来海南潜水、工作。

在第一次下水拍摄时，陈莉莉遇到了困难。“在大家的认知里，花样游泳运动员在水下十分灵活，可以翻腾、倒立、旋转。我们之所以能在水里自如地做出这么多动作，是因为划手效率高。然而，对于水下拍摄来说，划手效率太高反而成为弊端。”陈莉莉说。

原来，按照导演的要求，陈莉莉需要在水下3米保持一个舞蹈动作5秒钟，但是她无法保持自己的浮力状态，在水中一做舞蹈动作，不出3秒就会浮上水面；如果想维持在水下3米，则需划手，而这不符合拍摄的要求。最后，通过铅块平衡浮力，陈莉莉才顺利完成拍摄。

据介绍，这项技能在专业上被称之为“中性浮力”，可以通俗理解成水中保持不上浮不下沉。这是“美人鱼”训练中比较难的一部分，要学会通过控制体内的气量、调整装备配重、划手方式、身体核心控制、四肢控制等方式去维持身体升降。

因热爱而坚持

“一年365天，我大约有300天下水，进行日常训练或者潜水教学。”黄美一说，被海水温柔地包裹，可以暂时抛开生活、工作中的压力，治愈一切烦恼。

因为热爱，黄美一不断突破自己，即使遇到困难，也没有放弃。2019年，黄美一身体不适，经检查确诊为甲状腺癌。她接受了甲状腺切除手术，病情得到了控制。按照治疗要求，她需要坚持服用药物，并且定期进行复查。

手术后，医生叮嘱黄美一，半年内不能进行剧烈运动。康复期间，黄美一因为太想念在水里自由游动的感觉，经常泡在浴缸里，寻找水中感觉。“术后一个月，我就偷偷到水池中下水了，感觉和以前相比有差别，闭气的能力很差了。”黄美一说。

“我是不是回不到以前的感觉了？”“潜水，对我来说会不会变成一件很奢侈的事情？”黄美一经历了一段很沮丧的时间，但也通过这一次生病治疗，她也明白活着的每一秒，应该去追求热爱的东西。

在“美人鱼”课程教学之外，黄美一还热衷于海洋环保事业。她经常组织朋友、学生、志愿者开展海滩清洁公益活动，培养大家的海洋保护意识。“近几年，我经常到蜈支洲岛潜水，这里的海洋生物丰富多彩，在五彩的珊瑚礁中繁衍生息，背后离不开近年来景区在海洋生态修复和保护上所做出的努力。”黄美一说。

“在水里，累并享受着。我希望能够通过‘美人鱼’富有童话色彩的角色，带领大家认识海底五彩斑斓的世界，并在心里种下爱护海洋环境的种子。”黄美一说。■