2026.11.2 星期一
主编｜陈耿 版式｜杨千懿 检校｜徐伟东 蔡法
海南日报



助教婉怡在海里遇见鱼群。本版图片均由海南澜星潜水俱乐部提供

我在三亚学自由潜

一次兴趣班式旅行

■海南日报全媒体记者 余佳琪

旅行，除了拍照打卡，还有没有其他可能？这几年，年轻人的假期旅行正在换一种过法，选择一场Skillcation，即“技能假期”——不为走马观花看景点，而是专门奔赴一座城市，花数日时间沉浸式学习一项兴趣技能。

今年假期，海南日报全媒体记者也体验了这样一种兴趣班式的旅游，目的地选在三亚后海，报名为期三天的AIDA（国际自由潜水发展协会的法文缩写）自由潜二星课程。这场旅行的核心目的，不是逛遍海湾景点，而是当一名学员，学习一项技能，拿到一张自由潜水证书。

为课远行，把假期过成兴趣班

我一直对水下世界心存向往。此前体验过背负气瓶的水肺潜水，也观赏过美人鱼潜水表演，水带来的安静与自由，始终吸引着我。萌生考证想法，始于多年前朋友的邀约，当年计划去东南亚国家考潜水证，最终未能成行，但学潜水的念头一直藏在心底。今年休假，这个想法再次浮现。对比不同潜水门类后，自由潜打动了我。不依靠气瓶，仅凭一口气潜入水下，轻盈又充满挑战。为打好基础，原本会蛙泳的我，还提前自学自由泳，储备水感。

后海也是我在三亚一直想去却未曾踏足的地方，恰好契合“边度假边上课”的期待。

正式开课之前，潜水教练大牛就发来一份一百多页的AIDA自由潜水手册，叮嘱我务必提前预习。手册内容包罗万象，从自由潜基础定义、人体水下生理学原理，到风险防控、安全机制一一写清。翻开文档阅读，密密麻麻的知识点，瞬间找回学生时代课前预习的感觉。

我把三天住宿定在后海村里。最初设想，白天学潜水，傍晚有空就去沙滩体验冲浪，一边学技能，一边感受渔村烟火。可真正开课才发现，自由潜课程强度远超预想，理论、泳池实训轮番安排，体力消耗巨大。原本规划的冲浪计划，只能暂时搁置。这也是兴趣假期很真实的一面——当学习成为旅途主线，其他游玩计划，都要为课程让步。

以课结缘，遇见旅行“搭子”

传统旅行的社交大多浅尝辄止，擦肩而过；而兴趣班式旅行，社交建立在共同学习、彼此协作之上。系列课程，把来自天南海北的陌生人聚在一起，大家目标一致，互相扶持，在学习中结成临时伙伴。自由潜更是如此，这项运动有一条铁律，即永远不能独自下水，潜伴制度是安全底线。

我们这期班一共5名学员，来自不同城市、不同行业。四川来的蛋蛋和狗姐，曾在马尔代夫体验浮潜，被海洋吸引，特意来三亚系统学习。狗姐告诉我，她见过很多海域的珊瑚，三亚的珊瑚依然让她惊艳；南京的大学生小宋，跟着父母来海南旅行，没有选择与父母逛景区，而是单独报名了潜水课；在三亚本地工作的小赵游泳功底扎实，希望借助自由潜进一步精进水中技能。5个素昧平生的人，因为这一门课，组成水下学习小分队。

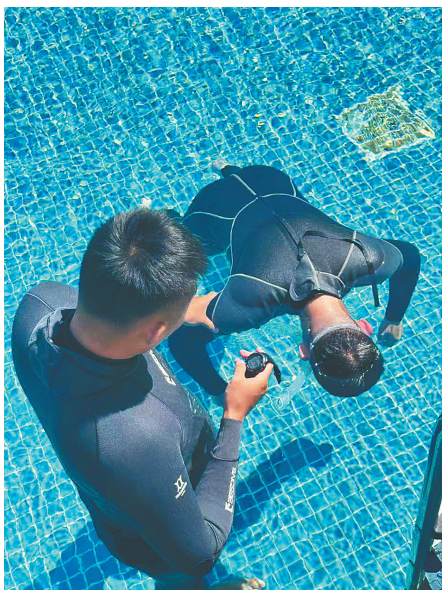
课程第一天，不是下水练习，而是线下理论课。学员围坐一起，回答大牛的问题。

“人体呼吸系统构成是什么？”“水下憋气时，哪些行为会加速氧气消耗？”“横膈膜在人体中承担什么作用？”密集的问答，一下把我拉回了初中的生物课堂上。教练随机提问，有人答不上，其他学员主动补充，就在一问一答之间，陌生感快速消除。

理论课反复强调安全准则，重点讲解BO（浅水昏迷）等风险，教会我们识别危险信号、掌握应急处置方式。“很多人以为自由潜拼憋气时长，其实自由潜第一课学的永远是保命。”大牛反复提醒我们，休闲自由潜，首要前提是认清身体极限。

泳池实训阶段，潜伴的价值彻底体现。自由潜二星的考核内容之一，便是在平静水域中，静态闭气时间至少达到2分钟。练习时，一人水下闭气，潜伴负责计时，全程紧盯状态。水下学员通过OK手势反馈自身情况，一旦没有回应，潜伴需要立刻施救。

我的静态闭气练习并不顺利。第一次入水，身体紧绷，双手扒住泳池边缘，不到一分钟就坚持不住。看着身边同伴接连达标，心里越发急躁。第二次，小宋帮我计时，小赵教我怎么在水中放松身体，以延长闭气时间。可每当听到每30秒的报时，汹涌的呼吸欲望就让我急于抬头换气。我索性和两位潜伴商量：“你们试着延迟报时，帮我骗过大脑。”



学员在教练的陪同下，在游泳池练习静态闭气。

第四次入水，我闭上眼睛，在心里默默背诵歌词，转移注意力。直到耳边传来伙伴的声音，我才浮出水面。他们笑着告诉我，实际闭气达到2分13秒，顺利闯过静态闭气关卡。

水下闭气，是和自己的身体对话，而潜伴，是这场自我挑战里最可靠的后盾。这正是兴趣假期独有的社交，互不相识的陌生人，因为共同目标彼此托底，短暂相遇，却能留下深刻记忆。

跳出滤镜，接纳不完美的体验

在社交平台上，潜水的画面大多精致唯美。人们身姿舒展，像水中的精灵。亲身参与课程后我才明白，网络滤镜过滤掉了所有狼狈。兴趣班式旅行，最珍贵的体验，恰恰是打破想象滤镜，接纳这场旅程里的意外、挫折与“不体面”。

按照原定教学计划，课程中段要出海进行开放水域下潜。但受天气影响，海域条件不适合出海。计划临时调整，我们只能先在近海攀绳练习，适应水下压力。彼时海水还未恢复最佳能见度，可就算离岸不远，我依然看见小鱼穿梭游弋，听见水下独有的低频声响。

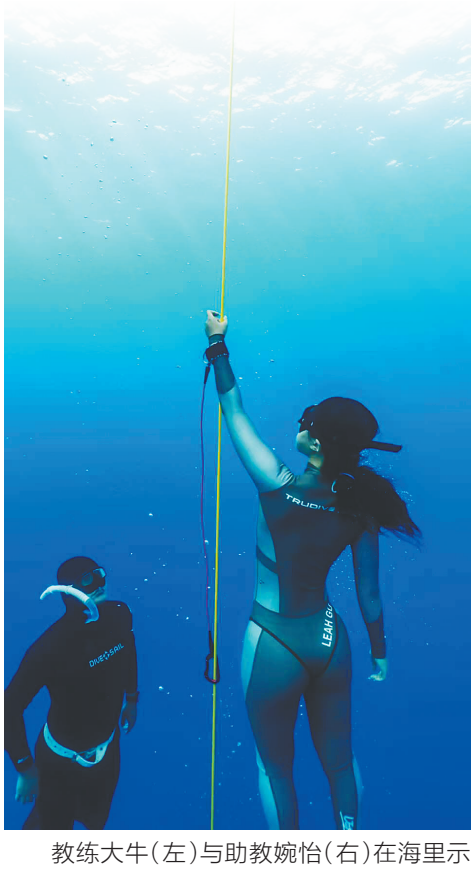
课程最后一天，出海计划依旧无法落地。教练调整方案，带我们驱车前往陵水一处平静开阔的水域。去往那里的路并不好走，一行人穿越丛林小路，裤脚、鞋子沾满黄泥。

“原来潜水是这么不体面的运动。”同行的狗姐一句话，引得所有人发笑。没有精致布景，脚下是泥泞小路，身上沾满尘土，和社交媒体上优雅的潜水大片完全不同。但没有人觉得扫兴，大家带着好奇心，开启水下实训。助教婉怡示范优雅的入水动作，教我们鸭式入水、缓慢控制上浮，练习水下姿态等。

两天训练，我已经克服对深水的恐惧。可考证最大的拦路虎，是耳压平衡。水下深度增加，水压持续升高，耳内会产生刺痛，必须完成耳压平衡来保护耳朵。水肺潜水多用阀式平衡，而自由潜的耳压平衡主流方式是“法兰佐”。“法兰佐”是一种由舌根、软腭与声门配合完成的耳压平衡技术，常用于自由潜水与飞行中调节中耳压力，因最早由德国医生赫尔曼·法兰佐提出而得名。

可以说，自由潜成也法兰佐，败也法兰佐。这项技能，在课前陆地训练就开始反复练习，但我始终找不到发力的感觉，喉咙无法完成对应动作，下水后更难实现平衡。有意思的是，零基础不会游泳的狗姐，反而更快掌握法兰佐。这项技能，确实存在个体差异与天赋区别。

由于没能熟练掌握法兰佐，我没拿到AIDA二星证书。原本以为，报名上课、完成课程，拿证是顺理成章的事。这个结果，与我最初预想完全不符。尽管最终没有带回一张潜水证书，但于我而言，这已经是一趟有价值的旅行。



教练大牛（左）与助教婉怡（右）在海里示范潜水动作。