

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调



新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外，大好休闲时光，兜兜转转、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：邵晓艳
本版编辑：吕剑波

潜入新世界

◆ 陆玮鑫

“当我身处海底时，会找不到让自己浮出水面的理由。”吕克·贝松指导的爱情电影《碧海蓝天》里的这句台词，或许是对潜水运动魅力的最好注解。让人好奇的水下世界，究竟是一番怎样的情景？会否如想象中那般五彩斑斓？都说眼见为实，那不妨穿戴好潜水装备，亲自去那个美丽新世界一探究竟。

塑身效果佳

在不少人的传统印象里，潜水是一项只可远观的运动。高风险、专业性、装备配置等问题让不少人望而却步。然而伴随着经济的发展，越来越多的人，尤其是都市白领开始尝试潜水运动。在东方体育中心内的海上星潜水俱乐部，每周都有不少人来试水。让人颇感意外的是，女性占据了不小的比例。

俱乐部负责人吴华介绍，潜水受到女性欢迎，主要是因为它对塑身有良好的效果。“人体每天的热量都是在陆地上的常温环境中消耗的，而水下的温度要比常温更低，人体适应起来自然需要消耗更多的卡路里。”吴华进一步表示，水的密度是空气的800倍左右，吸热能力自然也更强。对人体脂肪的消耗更大。同时水环境的热传导能力是空气的28倍，因而即使呆在水中静止不动也会消耗很多能量，减肥塑身的效果自然也更加明显。

现阶段较为流行的水下健身，也是潜水运动的一种形式。目前正处于伤病康复期的杜兰特就经常到水下进行训练，以保持身体机能。公开资料显示，相比陆地动作，水下健身能舒缓关节和肌肉的压力，而有了水的浮力和承托，运动者的心率也能进一步降低。吴华还透露，潜水对人还有独特的美容按摩疗效。“人在水中运动基本不会出汗，减少了汗水中盐分对肌肤的刺激。同时，肌肤经过水流和波浪的拍打而发红变热，这使得毛细血管扩张，可以提高皮下血管的循环功能，具有一定的按摩作用。”这位资深潜水教练笑着说：“现在生活和工作压力比较大，很多学员来之前都说自己睡不好，结果在水下潜了90分钟，回去就睡足了8小时，这或许是他们喜欢来这里的原因吧。”

难度并不大

与其他专业工种一样，潜水爱好者和教练都需要通过相应考试，获得潜水资格证。但与大多数人的想象不同，这本小小的资格证并不是那般遥不可及。用吴华的话来说，大多数健身项目是教练监督学员，潜水则是学员监督教练。“只要教练是按照标准来教学的，学员都能掌握潜水的基本技能。”

据了解，每位获得资质认证的教练，都应该配有一本潜水教学指南，上面注明了教学的标准和要领。“这既是教练的法宝，也是‘紧箍咒’。”吴华说道，“爱好者们在报名之前可以在俱乐部拿到这本小册子，然后根据上面的描述来监督教练。”他坦言，教练的首要任务是激发学员兴趣，让他们感受到潜水运动的趣味，然后才是技术方面的进阶。

如今已然能在各种水域纵情享受水底风光的小羽，回忆起自己的潜水初期体验时，不假思索地说了一个字：乱。“当时教练给我们示范了装备的穿戴方法，看着很容易，但自己动手的时候就出现了各种问题，光穿潜水服就花了差不多半小时。”好不容易下了水，面镜和呼吸管的佩戴又出了问题，“那根小小的管子，我怎么也找不到准确的位置，还差点把自己给弄伤了，最后还是教练下水给弄好的。”不过真的到了水底，小羽原本的担心就成了惊叹：“那真的是个完全不同的世界，我完全被吸引了，从那一刻开始我就爱上了这个运动。”现在的她，每隔几周就会在水底“呆”上一段时间，“算是释放压力，也能让自己的内心安静下来，好好思考一些事情。”



练门道

潜水运动注意事项

体验前请确认相关场地有高危项目许可证，相关教练持有资格证书。

初学者需接受专业的陆上培训。

潜水前需确保健康状况良好，患感冒者切勿参加潜水。

请务必选择适合个人的潜水服、脚蹼及气瓶等装备。

入水前需仔细检查各装备功能是否正常，学习掌握呼吸管和调节器的使用方法、水面休息方法、紧急情况处理方法等技能。

由于水的压力会压迫耳膜，使耳朵有刺痛的感觉，因此下水前需掌握几种简单的调整耳压法。

初学者需在教练陪同下体验，潜水时请务必与教练保持联系。

近视患者切勿佩戴隐形眼镜潜水，否则上浮时会对眼睛造成危害。

行有迹

上海海上星(国际)潜水俱乐部
上海东方体育中心室内跳水馆

