

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手

意无涯

大自然创造了人类和人类文明，而人类却一度远离大自然，特别是在城市里长大的人，从小缺乏与自然对话的经验，也很难享受人与自然和谐相处的美妙。如今，那些身心俱疲的上班族，开始渴望回归自然，那些更接近大自然的体育运动，悄然成为白领青睐的时尚运动，比如滑雪、潜水、冲浪……

大部分人不愿走近潜水运动，是因为对水的恐惧。年幼时有呛水、溺水经历的人，会自然形成对水的生理性反应，一接近水就恶心、胸闷等。还有一些人怕水，是因为经历过一些与水相关的灾难性事件，比如目睹过他人溺水或亲人曾经落水丧生。另外一种对水的恐惧心理，来源于对幽闭空间的惧怕，以及害怕未知等心理障碍。但实际上，潜水运动非常安全，甚至都不需要会游泳，只需要学会正确使用潜水装备，学习好相关技能，就能潜入水中去探索那个神秘的水下世界。

在潜水学习的过程中，从一个怕水的人到敢于去挑战潜水，从一个只能潜十几米的初级潜水员，到能下潜四五十米的高级潜水员，这是一种超越自己、发掘未知潜能的巨大乐趣。学习潜水，会给人一个途径、一种能力，能够安全地去探索，去发现、去分享那一片深蓝，“蓝色毒药”的魅力，大约就在于此吧。

来潜水吧，感受神奇水下世界

◆ 李元春

申之魅

你玩过潜水吗？穿上脚蹼，戴上面镜，去世界各地探索神秘的水下世界，听起来就很酷炫，而除了酷的一面，练习潜水对人的身体也好处多多。上海S10国际潜水运动俱乐部创始人梁佳说：“如果说滑雪是‘白色鸦片’，那么潜水就是‘蓝色毒药’，对接触这项运动的人有不可救药的吸引力。”

沪上唯一

所谓潜水，就是在水面以下进行的各项活动，特别是大家平常所见的潜水，就是指人在水面以下进行的休闲、观光等娱乐活动，比如水下欣赏小鱼，游览水下珊瑚群等。简单来说，潜水可以区分为自由潜水、水肺潜水和浮潜等，但无论哪种潜水，都会为人打开一片未知的世界。

在宝山区高境镇的三邻桥体育文化园里，有一家沪上新开不久的潜水馆——S10国际潜水运动俱乐部。用金地威新商业管理总监兼三邻桥项目总经理韩保光的话说，这家拥有沪上唯一10米深池的潜水馆已经是个“网红店”，“前不久我的一个朋友说，听说宝山有一家潜水馆很红，许多网红都去那里‘打卡’，我说巧了，这个潜水馆恰好就在我的园区内。”

高高瘦瘦的梁佳玩潜水快10年了，但他说，自己以前的工作和爱好，都与潜水无关。“我以前是在汽车4S店做销售经理，平时玩的也是滑板，玩了好多年。后来因为脚腕受伤没法玩滑板了，就想着能不能找一些不容易受伤的运动来玩，结果就接触到了潜水，并且狂热地爱上了这项运动，一发而不可收拾。”梁佳不但考取了潜水证，后来又考取了教练证，后来他突然想到，是不是可以通过潜水来转变一下职业？

说干就干，2014年，梁佳成立了“天使潜水”俱乐部，主要是教学员潜水课程，先在国内把理论和泳池部分的课程上完，然后再去世界各地的开放水域潜水。“以前有人说自己走过了万水千山，其实想想真的不算什么，因为地球表面有71%的面积是被海洋覆盖。而学会了潜水之后，你才可以和海洋亲密接触，去探索更多未知的水下世界。”梁佳说，接触潜水之后，他发现热爱这项运动的人都有比较健康的生活态度，热爱亲近大自然，“到了海里之后，因为海里几乎没有声音的，你像是在太空里一样漂浮着，只能听到自己的呼吸声，这是亲近大自然最直接的一个方式了。”

去年因为疫情，梁佳去世界各地潜水的机会没了，他就在思忖，是不是可以开一家潜水馆，既可以满足自己的潜水欲望，也能让更多的人足不出“沪”就能体会到潜水的魅力。“那时我发现，上海有很多时尚运动场馆，例如室内滑雪、室内溜冰等，但是室内潜水馆很难找到。我就想可以自己开一家，正好三邻桥体育文化园也很想引进一些时尚运动，双方是一



883倍——水带来的阻力加大了运动难度，让人在完成某一动作时所用的力量为平常的6倍以上，从而可以达到事半功倍的健身效果。“人在水中运动20分钟所消耗的能量，相当于在地面上以同样的强度运动一个多小时。”梁佳说，他以前玩滑板时常受伤，但玩潜水却从不伤身体，“许多人都知道，跑步、打球等容易伤关节，但在水中运动却不容易伤关节。另外水里是失重环境，可以有效帮助人进行身体康复，许多运动员都是借助水中运动来进行康复的”。

拍即合。”

由于疫情影响，梁佳的S10国际潜水运动俱乐部今年3月底才正式营业，很快就在沪上打响了名头。他解释说：“‘S10’中的‘S’代表上海，‘10’则是10米深的意思，我们的10米池是目前上海最深的，也是唯一一个，另外我们还有个6米池，两个池可以满足不同水平的潜水爱好者。”

好处多多

潜水有什么好处？已经是潜水最高级别教练的梁佳说，潜水可以看到大海中五颜六色的不同生物，可以体验中性浮力下失重的感觉，可以享受随波逐流的放流潜水，可以通过水下摄影记录自己独一无二的见闻，可以享受永无止境的学习乐趣并向潜水专业人士进阶……“我的一个学生这样概括潜水：它让生命更轻盈，让灵魂更释放，我觉得说得特别好。”

对于许多刚接触潜水的人来说，到大海里潜水还显得很遥远，但是有些好处哪怕在室内潜水馆也可以立即体验到，那就是释放压力。梁佳说，刚开业没几天有个顾客来体验潜水，给他留下特别深的印象。“那是个中年大哥，他第一次来就背着水肺在池底坐了整整15分钟，我们通过大玻璃在外面可以看到，潜水对他来说就是一种彻底的放空。因为在深水里，听不见任何声音，只有自己的呼吸声，他就在那里坐着，说思考人生也好，说释放压力也好，总之那种状态真的让人难忘。”

在梁佳看来，其实任何运动最终的功能都是一种释放，而潜水除了在释放压力这一点上具有独特的功效外，甚至还有辅助医疗的作用。“之前我们有个客户，她是曾经爬过珠穆朗玛峰的，后来得了肺穿孔，华山医院的医生就建议她通过潜泳来辅助治疗。因为人下水之后肺部会被压缩，这种大幅度的压缩是在陆地上难以做到的，可以帮助她有效完成肺部的弹性伸展，这种对心肺功能的增强是其他运动做不到的。”

水域的环境不同于陆地，研究表明人在水里受到的阻力是空气中的

在S10国际潜水运动俱乐部，陪女儿来练习潜水的王女士说，希望借助潜水运动让孩子释放一下心理压力，“因为现在的孩子学习压力都比较大，希望她能来这里放松一下，然后也增加一下自信心和胆量。因为潜水毕竟是在水下，小孩子容易产生恐惧心理，而通过这里的专业训练，能够让她克服心理障碍，以后再遇到困难会比较容易克服吧”。

因为潜水，梁佳去探索过100多米深的海底，见过水族馆里很难见到的巨大魔鬼鱼等，他说这种震撼是任何运动没法带给自己的，“所以说潜水这种运动，真的是会让人上瘾。你去海里潜过水，等再回到城市里，会一直心心念念想着再去一次，你会觉得那些地方就像仙境一样，魂牵梦绕，永远难忘”。

行有迹

S10国际潜水运动俱乐部地址：上海市宝山区江杨南路485号三邻桥体育园2号楼108-109室 营业时间：周一至周日 10:00-22:00

练门道

- 一定要去正规机构学习潜水和考潜水证。
- 学会潜水后，也永远不要一个人去潜水，一定要有伙伴同去。
- 千万不要盲目挑战自身极限，要循序渐进。
- 不同潜水环境需要的装备不同，潜水装备的选择一定要咨询专业人士。
- 潜水前严禁喝酒和吸烟，喝酒影响神经反应，吸烟影响肺部功能。
- 潜水后24小时内不要坐飞机，预防减压病。



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：奚云阳
本版编辑：李经纬