

## 亲历

# 新安江畔,记者在42米深的潜水池里学潜水—— 打开另一扇看世界的大门



水之极综合性潜水运动基地位于新安江畔。

受访者供图



美人鱼表演观赏区。

本报记者 彭鹏 摄

■ 本报记者 叶怡霖 王珂 通讯员 卜金

站在由旧工厂改造的潜水馆前,新安江的微风拂面。我们的耳边没有机器的轰鸣,只有心跳的鼓噪。

这里是杭州建德新安江畔,长三角新晋“宝藏”地标——一个名叫“水之极”的综合性潜水运动基地。国庆中秋长假,1600余名潜水爱好者前来打卡。

“它深度达到42米,是华东地区最深的。项目筹建时,全国超过10米的深潜池寥寥无几,如今已经突破30个。”该基地负责人提供的数据,直观反映了潜水行业的升温。建德正在打造轻极限运动之城,这个综合性潜水运动基地是其旗舰项目。

为什么越来越多人爱上潜水?这个潜水基地有何特别之处?近日,我们赶到这个潜水基地一探究竟。

## 水深达14层楼高,看下去有些眩晕

从杭州市区驱车一个半小时,我们来到了“水之极”,这座红白相间的建筑,在新安江畔的绿水青山间显得格外好看。

“除了比较罕见的深度,比较专业的潜水相关服务,更吸引我的是这里的环境。”一位北京来的体验者和我们分享说,“在这里除了潜水还可以度假,周边还有攀岩、冲浪、滑翔伞等其他轻极限运动可以体验。”

9月初开始试营业,刚刚过去的国庆中秋假期,是这座潜水运动基地迎来的第一个长假。迎接我们的教练赵雪莱,长假里几乎天天泡在水里,接待前来潜水的游客。

42米深的潜水池长啥样?跟着教练到达池边,这座华东地区最深的潜水



记者在潜水池中体验自由潜。本报记者 彭鹏 摄

放心地去海里深潜。”

## 学习自由潜,先在池边学呼吸

填好健康问卷和安全声明(心脑血管及胃肠疾病、严重外伤等不适宜潜水),再换上泳衣,我们开始了下水前的训练课程。

想到即将潜入深度相当于14层楼高的深水,作为游泳只是“半吊子”的体验者,我们的紧张感瞬间压过了兴奋。

赵雪莱看出了我们的不安,笑着安慰说:“国庆期间,平均每天有200多位客人来,其中有20%左右是新手,最小的体验者只有8岁。别担心,一定可以。”

现在流行的潜水运动主要分三种:通常大家印象中背着气瓶在海底漫步的潜水,叫做水肺潜水,因为有空气供应,所以潜水者可以在水下自由呼吸,下潜可以更深更久;刚才我们看到的美人鱼表演,叫做美人鱼潜水,一般不会太深,侧重于在水下展示舞蹈动作和身体姿态,更追求美感;第三种叫自由潜,不背气瓶,只需要佩戴面镜和脚蹼,全程闭气下潜,一般都在深水区,所以对身体素质和水性的要求也更高。

哪种适合新手?教练说,其实这三种都可以体验,当然自由潜会更难一些,毕竟要憋气嘛。“自由潜更像一项专业运动,更适合运动能力强的户外运动爱好者,现在的世界纪录是130米,闭气时长13分钟。”

人真的可以一口气憋这么久吗?

“自由潜的第一步,不在水里,而在呼吸。”在1.4米的适应池边,教练开始了第一课:全呼吸。学习用腹式、胸式、锁骨式的“三段式”呼吸,将空气深深地吸入,再缓慢、均匀地吐出。“这不仅是储

氧,更是让身心静下来的过程。”虽然在水下要全程闭气,但学会正确的呼吸,才能在水里更加放松。

接下来是鸭式入水。在陆地上,这个动作显得笨拙又滑稽——身体折叠,手臂引路,双腿顺势抬起。教练不厌其烦地纠正我们的每一个细节:“身体要折叠,不要硬游下去。”“腿要并拢伸直,像海豚的尾巴一样。”几次失败的尝试后,我们终于在水中找到了那股将自己“裁”入水中的力道。

## 一次次尝试,收获奇妙感受

真正的挑战在水面以下。第一次下潜到三四米时,一股不适感充满了耳膜。我们惊慌失措地浮出水面,捂着耳朵。

“大口呼吸,别怕,这是正常的耳压平衡问题。”教练一边示范着如何呼吸,一边沉稳讲解,“跟我用‘法兰佐’耳压平衡法。”他让我们捏住鼻子,闭上嘴,做一个类似擤鼻涕但力量向上顶的动作。“感受喉咙发力,听到‘啵’的一声,就通了。”

听起来简单,做起来却困难重重。我们要么用成了胸腹发力,憋得满脸通红;要么完全找不到发力点。反复练习后,我们再次下潜,不适应如期而至,我们立刻捏住鼻子,尝试“法兰佐”。

一次,失败;两次,耳朵依旧不舒服。水下的世界静得只剩下自己呼出的气泡声,“咕噜咕噜”地升腾,像一串串破碎的珍珠。教练始终在我们身侧,时刻关注着我们的状态,并示意我们暂停进行调整。又一次尝试时,耳边突然传来清脆的“啵”的一声,不适感瞬间消失,那种豁然开朗的感觉,让我们都开心地笑了。教练在水下给我们竖起了大拇指。

克服了这个最大的障碍后,下潜变

得顺畅而美妙。我们像一片羽毛般在水底缓慢飘动,真正体会到了自由潜的魅力——它不是征服,而是我们与水的一场和谐对话。

作为新手,我们只下潜到了6米的深度。潜到42米的池底会是什么感觉?“随着不断下潜,周围会越来越安静,光线也会越来越暗,对于喜欢潜水的人来说,会很享受这种体感,很奇妙。”赵雪莱说。

要多久时间,才能实现从菜鸟到高手的进阶?“对大多数爱好者来说,就像一个考驾照的过程。”赵雪莱解释,他们要通过系统学习考取国际通用的“开放水域潜水员”证书,这个过程最快要一周。爱好者拿到证书后就能去全球绝大多数海域潜水,不过要成为潜水高手还是要经过长期的锻炼实践。他从一名汽车工程师转型成为潜水教练,用了近三年时间。

这份职业给他带来的是更加辽阔的人生经历。他印象最深的一次潜水是在毛里求斯追寻抹香鲸。“抹香鲸是哺乳动物,它们和自由潜的我们一样,靠闭气下潜,但它们最深能下到2000米。”他说,“当你与它对视时,能清晰地感受到一种生命的共鸣,仿佛理解了什么是万物有灵。”

正是这种探索未知的吸引力,让越来越多的人对这片深蓝着迷。“地球有71%的面积被海洋覆盖,学会潜水,就等于打开了另一扇看世界的大门。”不止一位潜水爱好者这样告诉我们。从东南亚五彩的珊瑚礁,到梦想中南极的冰下世界,潜水者的足迹,正在探寻地球更多的秘密。



叶怡霖



王珂

## 在义乌何宅村,记者跟着婺剧演员学习画脸谱——

# 一笔一画绘出“戏魂”



△ 画着“大花脸”的季灵萃(中间喷火者)在表演。

本报记者 叶振宇 摄



△ 记者在现场体验画脸谱。

共享联盟·义乌 傅柏琳 摄

我们可是练了几十年了。”看到这一幕,义乌市婺剧保护传承中心副主任、国家二级演员梅雪应笑着说。

作为一个老婺剧演员,梅雪应介绍,画脸谱不仅要形似,更要神似。每一张“脸”都要认真对待。“每个人长相不同,

的“吕布”一登场,便引来台下阵阵叫好。20多分钟的表演,张艾成唱念做打、各种高难度的翻滚动作不断。第四出戏《钟馗,行路》开戏前,我“戴妆”跟着演员一起到后台“候演”。在后台锣鼓喧天的配乐声中,透过头顶的聚光灯,望着台下黑压压的人头,忽然有了一种“入戏”的感觉。

我注意到,表演折子戏《裱花》的演员于倩云戴了假睫毛。“这次演出全程有电视跟拍。戴假睫毛,是为了让我的眼睛看起来更大一点,更加凸显脸谱的作用。”于倩云说。

除了传统手法,婺剧脸谱也在不断与时俱进。”梅雪应说,以前下乡演出,往往要跋山涉水、条件艰苦,脸谱画得较为简单。现在,随着化妆技术的进步和高清摄像技术的普及,婺剧脸谱对线条流畅度和脸谱层次感要求比以前更高,观众对脸谱也更“挑剔”了。

在画脸谱的过程中,季灵萃还打开抖音直播和戏迷“粉丝”互动。“今天脸谱画得很好,冷热均匀,耐看。”一个名叫琪琪、同为婺剧演员的“粉丝”评价说。季灵萃还给我展示了她手机里收藏的一些民间婺剧团脸谱画。比如《三结义》中的张飞,额头会画个桃子;《玉麒麟》中的梁山好汉张顺,水里功夫了得,脸上会画一两条活蹦乱跳的鱼。“这些画法生动活泼,值得我们学习。”季灵萃说。

“不仅是对角色个性的塑造,借鉴现代电影叙事手法,在一些婺剧戏曲中,脸谱也成为推动剧情发展的一把钥匙。”梅雪应说,近两年,他们创排的大型婺剧历史戏《乌江渡》中,项羽一角就有三张脸谱,由三人分饰,分别代表项羽的青少年时期、带兵打仗时和自刎前三个阶段,“不同的脸谱,代表他的不同处境。”

“活到老、学到老。”张艾成说,作为一门古老艺术,婺剧脸谱在继承中发展,在创新中不断成长。

中国新闻名专栏  
亲历

要想让人物角色入木三分,除了基本功,画脸谱时还要依据演员的脸型特色做微调,再配合演员在台上一颦一笑,来凸显人物个性。”梅雪应说,这是画脸谱的精髓,也是难点所在。说着,他接过我的画笔,一边端详我的脸一边画起来。“你的脸型比较圆润,可以适当把额头的线条画得宽一些,把脸颊两侧的竖线条画得窄一些,这样看起来更有威势一些。”

梅雪应两只手“左右开弓”,不到10分钟,就帮我画好了一个“鬼脸”。“好了,你可以上台了。”放下画笔,梅雪应开玩笑说。

这时,青年演员张艾成带着画了一半的妆面跑来向梅雪应请教。张艾成是浙江艺术职业学院的学生,这段时间在义乌市婺剧保护传承中心跟班学习。这次,张艾成带来的剧目是《吕布试马》,他饰演戏中的吕布。相比钟馗一类的“大花脸”,吕布一角在婺剧脸谱中属于较为简单的洁面化妆,但“画脸”过程却一点也不简单。

张艾成的化妆箱内琳琅满目,光是胭脂就有大红、粉红、朱红、桃红、酒红、紫红等好几种。“吕布年轻气盛,眉眼线条可以画得犀利一些,蜡签(额头一点红)可以画深一点,这代表青年吕布的血气方刚。”说着,梅雪应老师拿起一支小号胭脂刷,在张艾成的额头上点了几点。

“这样一笔,感觉吕布更有灵气了。”张艾成高兴地说。

## 从角色个性塑造到推动剧情发展的钥匙

对婺剧演员来说,一个出彩的妆面或角色脸谱,是角色塑造的“首金”。张艾成刚化好妆,勒头师傅就上前在他的头上勒上一层布网和水纱。接着,服装老师给张艾成穿上戏服,戴上盔头,整个行头足有10公斤重。“布网和水纱勒得越紧,戏剧盔头才不至于在演出过程中掉下来,破坏妆面和脸谱。”一名演员说。

我用手摸了一下,张艾成头巾绷得紧紧的,原本十分柔软、蚕丝材质的水纱变得坚硬如铁。

晚上7时,演出正式开始。英气勃发

■ 本报记者 钱关键

国画大师张大千曾说,戏剧脸谱是“用几条极简单的笔画,几样单调的颜色,就把剧中人物的个性、年龄、身份,甚至是忠奸完全活现出来”的高妙绘画。

作为国家级非物质文化遗产,已有近500年历史的婺剧,人物脸谱丰富多彩、独具一格。近日,我跟随义乌市婺剧保护传承中心演出团队到义乌市廿三里街道何宅村“送戏下乡”,近距离体验了一把婺剧脸谱技艺。

短短两个小时的演出,5出折子戏,20余个主配角“你方唱罢我登场”。台上演得起劲,台下演员化妆间也忙得“飞起”。从抵达演出现场那一刻起,演员和化妆师就拿起画笔,开始在脸上“涂涂抹抹”。笔锋所至,在线条粗细和色彩明暗变化中,形成了一张又一张脸谱,展现了传统戏剧中这门独特技艺的魅力。

## 在线条色彩变化中勾勒“灵魂”

演出是在周六晚上。当天下午5时许,随着大巴车停在何宅村文化礼堂门前,车上40多名演员、乐师鱼贯而下。演员季灵萃背着一个鞋盒大小的化妆箱,匆匆赶往化妆间。挑了中间靠里的一个位置,她把化妆箱往桌板上一放,打开化妆镜,拿出10多管油彩和一把握毛笔,就开始画起了脸谱。“我这次演的是个大花脸,得赶紧化妆。”她说。我在一旁给她打下手,不时递上画笔、化妆棉。

这次,季灵萃演的是第四出戏《钟馗,行路》中的主角钟馗。她先用湿巾给自己“净脸”,接着用毛笔将一层调配均匀的水白油彩,浅浅地涂抹在脸上,从额头、眉毛到脸颊再到下颌,一寸不落。这是后续的脸谱绘制奠定易于着色的基础。”她介绍。

接着是画脸。脸谱要先“定位”,季灵萃对着镜子里的自己端详了1分钟,在心里打了一个“腹稿”。然后,她轻捏毛笔、屏息静气,笔锋过处,一道道或弯折或圆润的黑线、白线在额头、颧骨等处上下游走,左脸、右脸两对称,十分均匀,