

女记者变身美人鱼

海洋馆里与毒鱼相伴和鲨鱼共舞，“美丽传说”背后是常人不知的艰辛

□半岛全媒体记者 钟闻廷

童话中，美人鱼一直是美丽善良的代名词，“沧海月明珠有泪”就讲述着中国式美人鱼“鲛人”的传说。如今，人们在海洋馆享受美人鱼演员水下表演的同时，也会产生很多疑问。例如，不佩戴任何呼吸装备，如何仅凭憋气下潜到6~8米深的鱼缸中完成一系列表演？各种海洋生物在身边穿梭，有时甚至要人鲨共舞，会不会受到鱼类攻击？半岛全媒体“今天我是你”栏目，就为您讲述成为美人鱼那艰辛又神秘的过程。



记者在八米深的“大鱼缸”里完成美人鱼首秀。 傅磊 摄

1 一项危险的“运动” 潜水认证只是基础

如何才能成为一名“美人鱼”？海洋馆里表演人鱼共舞的鱼缸水深通常是6~8米，美人鱼表演时不是浮在水面游泳，而要穿梭于鱼缸的各个深度，所以美人鱼表演属于潜水运动范畴。潜水可分为水肺潜水和自由潜水，前者佩戴一定装备，在海底能通过携带的气瓶实现呼吸；后者全部装备就是一双脚蹼，在水下全靠憋气。美人鱼表演者属于后者。

“憋一口气下潜，憋不住就上来”，这句看似简单的道理实则包含着巨大的学问。

自由潜水过程中，大脑缺氧有可能造成昏厥，即BO(Black out, 黑视晕厥)，人会昏迷并失去意识，极易造成死亡。另外，当自由潜水下潜到三米深时，会因水压变大感到耳朵疼痛，如果不即时平衡中耳内压和外界压力，耳膜受到持续挤压会造成耳膜破裂，最终导致永久性失聪。

出于个人爱好，记者此前就利用业余时间学习了自由潜水，考取了AIDA一星自由潜水员执照，已经能基本掌握无装备下潜6~8米技能，即达到海洋馆大鱼缸底部的深度，也能实现水下动态踢蹼闭气40秒左右。

有了自由潜水的基础，记者对于应聘美人鱼表演的工作充满信心。然而，海洋馆工作人员告诉记者，获得自由潜水员认证确实具有专业优势，但是美人鱼表演是一项综合能力，在有专业技术的基础上，还需要注重展现形体美以及跟观众互动，它不仅仅是一项运动，更是一场有观赏性的表演。

“建议先有美人鱼方面的表演经验再面试。”工作人员提醒道。

得到这样的答复宛如晴天霹雳。原来，获得自由潜水证书还不够，可是从哪里先表演美人鱼试试呢？

记者联系到潜水教练壳壳，她是国内第一批美人鱼潜水教练之一，教出了青岛第一批持证美人鱼。于是，记者跟随壳壳教练来到了她工作的潜水俱乐部，开始正式进修美人鱼课程。

2 穿演出服都很艰难 练习一下午瘦两斤

有了自由潜水的基础，记者对美人鱼课程的调息闭气、鸭式入水等很容易掌握，但面临潜水装备的不同：自由潜使用的双脚蹼，重量一般在1.5公斤左右，而且是越轻越好；美人鱼表演用的单脚蹼重量就有2.8公斤，再加上脚蹼外面包裹的厚重鱼衣鱼翅（质量越好的鱼衣重量越大），入水后全身负重突增。

第一次美人鱼课程，记者连“鱼尾巴”都不会穿，站着像提裤子一样把尾巴提上来，却发现整条尾巴太紧了、腿打不了弯，完全无法坐下来自己套上脚蹼。按照壳壳教练的指导，等一步步穿上“鱼尾巴”之后，记者已经满头大汗，而且两条腿被很紧的“鱼皮”捆绑在一起，感觉下半身都失去了活动能力，整个人蜿蜒在地上，狼狈得像条蚯蚓。

美人鱼入水要求优美，与常见的跨步式入水、翻滚式入水不一样，要求表演者坐在水池边、双脚垂在水里，双手放在身体同一侧在岸边用力一撑，身体顺势转身伏在岸边，尾巴慢慢下沉浸入水里，整个动作要求缓慢而优雅，这样才算是美人鱼式入水。

壳壳教练告诉记者：“要表演美人鱼，就想象自己是一条鱼，连游动方式都像鱼类。表演者要忘记自己的四肢，靠躯干发力游动。”在记者看来，这有点类似蝶泳的打腿动作，但是要去掉手臂带动，更需要使用腰腹力量。只有每次游动幅度更大，才能带来更充足的推动力，这也是完成美人鱼转身动作的基础。

美人鱼要把身上近五公斤重的鱼尾巴甩起来，是一件非常消耗体力的事情。下潜之后完全靠身体发力，两条胳膊尽量像装饰品一样摆在体侧，或者一条胳膊伸向头顶为游动指引方向。从正面游到侧面游，再到各种方向的转身、360度转身展示鱼尾等，其实固定姿势并不多，重要的是把动作做得更优美。

记者开始很容易忘记动作要领，比如光记得转身时肩膀发力，就忘记同时双腿要并拢。还有，虽然双腿被捆在尾巴里很紧，但是一转身尤其后滚翻的时候膝盖盖不自觉地分开

用力，从观众的角度就会“穿帮”看到鱼尾巴中间有两条腿的形状。除了两腿不能分开，膝盖也尽量不要弯曲，总之一切看起来不像鱼的动作都不要有。“真正优秀的美人鱼演员，就是要让观众忘记你也是一个人类。”壳壳教练再次强调道。

美人鱼的结业考试及格需要闭气潜泳25米，前面游得太快后面就会憋得很累，游得慢了又怕一口气游不到头……壳壳教练告诉记者，每次游动都要做到有力量但不慌张，把动作幅度做大既好看又有效率。最终，记者在教练的指点下通过了25米美人鱼潜泳测试。

一下午的泳池训练结束，第二天记者就腰酸背痛，一称体重竟然瘦了两斤。

3 不比深度比“睁眼” 全靠幻想水底有钱

学会了游动姿态之后还有表情训练，相比于常见的自由潜水，美人鱼不搞潜深竞赛，而是带有明显的表演性质，需要给观众带去美的享受和充满亲和力的互动。所以，美人鱼表演除了水下的肢体游动协调之外，还要静态控制平稳和面部表情自然。

会游泳的人都知道，让身体沉入水中保持“静态平稳”，远比游动起来困难。而且，在忍着憋气难受的同时还要面部放松微笑，是一件挺不容易的事情。

记者第一次在泳池尝试水底静态侧卧睡美人造型，侧卧时身体摇摆不定，不是往后仰就是往前扑，好不容易把姿势稳定住了又憋得不行，着急上浮换气导致功亏一篑。反复几遍，始终做不到动作稳定。壳壳教练建议加一块配重进行稳定，但记者坚决不同意：自由潜水员在泳池底摆个姿势还要加配重，不是技术不过关就是身体脂肪含量太高，这两样那样都不“光彩”。

经过多次练习，记者终于做到静态稳定摆出姿势，而更不容易的是在水下摘掉面镜，裸眼睁开眼并且保持微笑。壳壳教练告诉记者，在美人鱼比赛中，不戴面镜表演会有加分，这是美人鱼表演的较高水准。人一般在遇