



# 那些选择成为“美人鱼”的年轻人

实习生 薛宸  
中青报·中青网记者 梁璇

在安徒生的童话故事《海的女儿》中，人鱼公主要用声音换取双腿，才能变成人类。而在人类的世界，一群年轻人主动套上鱼尾，潜入水底，用鱼的视角观察自己：困在楼宇间，被数字裹挟、敏感自卑、害怕偏见。恰是这条鱼尾，帮他们破冰，收获自由。

“很多女孩都有公主梦，我想成为人鱼公主。”90后江玥贤出生在远离大海的西北小镇，大学期间，在水族馆见到美人鱼表演，感受到童话走进现实的震撼。来北京工作后，她四处寻找学习美人鱼潜水的机会，并考取了自己的第一张美人鱼潜水证书。“觉得是时候给自己圆梦了。”

第一次把脚放进橡胶材质的单脚蹼，再套上用纺织布料“打造”的鱼尾，双腿被裹住的瞬间，江玥贤“行走能力立刻消失”，但进入水里，那条近10斤重的鱼尾像被激活了一样，和她的“人类属性”不断对抗：单脚蹼推进不协调、闭气时间非常有限、表情管理失控，“不能龇牙咧嘴，忍着鼻子灌水的不适感，还得保持眼睛能睁开”，在水里的失控感让她很难摆出想要的造型，“拍不出一张能看的照片”。

敏感的个性放大“挫败感”，江玥贤决定和“鱼尾”死磕。“美人鱼集合了瑜伽、花样游泳、自由潜，强调手臂、腹部、腰部、臀部力量的协调。”她常泡在水里训练，让身体逐渐适应“非人类”的动作模式，闭气时间也从一分半提升到3分多钟，“我像是被赋予了‘海洋生物’的基因。”慢慢地，她所追求的不再是一张能“惊艳朋友圈”的照片，而是一种“重新进化”的感觉。

当鱼尾划开波浪时，江玥贤感觉自己像一个游走在现代社会和深邃海洋的“两栖生命”，这种跨界体验让她惊讶于人体适应环境的可塑性，也让她视野不再局限于日常生活琐碎。她记得，在仙本那潜水时，一只龟甲直径1米长的受伤海龟静趴在珊瑚上，“它的皮肤纹理清晰可见，眼神中透着古老生物的智慧”，这次对视，让她重新理解人类在生态系统中的



美人鱼潜水教练江玥贤。

受访者供图

位置，“我们不是主宰，只是共生者”。

观念重塑，还发生在男性加入美人鱼潜水运动的过程中。

大学毕业后，郭鹏的第一份工作是海洋馆的养殖人员，能接触到很多美人鱼演员，出于好奇，擅长潜水的他决定尝试一下这项运动。“当时国内的‘男人鱼’屈指可数，观众默认只有女孩适合这个表演，在我们馆也没有男生来当美人鱼。”

充斥固有观念的环境，自己害羞的个性，郭鹏尝试得小心翼翼。

第一次，他没有穿鱼尾，只是穿了单脚蹼下水，为了避免被围观，还特意挑了人少的时候练习，但海洋馆的玻璃幕墙让他的每一个动作都无所遁形，由于没有鱼尾，他的双腿屈膝弯曲，上半身僵硬，动作显得格外不协调，“我像被捆起来扔水里的人一样，感觉自己快溺水了”。

为了遮住双腿，郭鹏不得已穿上鱼

尾，不巧的是，当天适合他身材的只有一条金灿灿的鱼尾。如他所料，刚一下水，观众迅速就朝他聚拢过来，即便他还“保守”地没脱去上衣，也能感觉隔着玻璃的目光似乎要把自己“灼伤”，“透过他们的表情和口型能看出来大家的惊讶，有个小朋友一直指着我喊‘男的男人鱼’”。

“男人鱼”的世界，“从外往里看，总觉得简单，但真正走进去，才发现没那么简单”。

后来，郭鹏还是不太习惯穿鱼尾下水，但他注意到，近年来，我国“男人鱼”的数量正逐步增多，还有不少已经成功“出圈”，除了身材健壮的肌肉版“男人鱼”，在大连、长春等地的水族馆中还出现了许多身材鼓鼓的可爱版“男人鱼”，成功捕获了大量观众的喜爱。

尽管美人鱼潜水还算不上郭鹏的舒适圈，但潜水是他从不后悔的决定。郭鹏原

本读的是计算机专业，但一张海报扭转了他的职业路径，“当时国际专业潜水教练协会（PIDA）做了一张海报，是办公室格子间搬到大海里了，每个员工都穿戴潜水装备。我当时一下子被击中了，就天天去水里泡着。”如今，郭鹏在潜店工作，已经成为一名国际自由潜水发展协会（AIDA）自由潜教练。

相较于00后郭鹏入行的“热血”，80后刘新宇的转型更像一次“出逃”。刘新宇曾是一名IT行业的项目经理，体面、高薪的背后是巨大的工作压力，“最累的一段时间有8个月左右没有休息，周末也没有，每天加班到半夜”。时刻处于紧绷状态，他感到身体已经发出求救信号，他开始尝试游泳和潜水。

潜入水底，没有手机的声音，只有水流划过耳朵的汨汨声，血液流动的感觉变得清晰，“我的身体和灵魂都是自由的，

我能倾听到自己的心跳”。刘新宇觉得，身体被水包裹着的时刻，他感受到什么是真正的放松，这种力量甚至促使他“中年出逃”——放弃IT行业这个“香饽饽”，成为一名职业自由潜教练，“学会关注自身，是我从传统行业脱离的原因之一”。

但加入一个全新的行业，新的思考开始出现。“无论是美人鱼潜水还是自由潜，都是极限运动，可能涉及很严重的安全事故问题。”在给学员授课的过程中，刘新宇会不断重申安全的重要性，提醒大家保持对潜水的敬畏心。只有他清楚，“苦口婆心”背后是刻骨铭心的切肤之痛，包括好友在潜水过程中的意外离世，“我们是一个教练班的，我当时还鼓励他继续考取更高级别的证书，结果意外就出现了”。

除了运动自身的极限性，美人鱼潜水行业的混乱也成为安全隐患的一部分。刘新宇认为，行业的蛋糕越做越大，意味着浑水摸鱼的人越来越多，教练数量不断增多，但质量却参差不齐，“有些人为了卖课，甚至会把一些基础门槛给砍掉，例如宣扬‘不会游泳也可以完成美人鱼潜水’，这是非常危险的”。

但挑战背后也蕴藏机遇。已经成为PIDA美人鱼教练的江玥贤发现，作为一种新兴的水下表演与运动结合的职业，美人鱼潜水的市场需求正在扩大，“随着海洋主题乐园、水族馆的扩张以及潜水运动的普及，美人鱼表演已成为吸引游客的重要项目，美人鱼培训课程、水下摄影等衍生服务也在快速增长”。更重要的是，国家体育总局已将美人鱼运动纳入赛事体系，并推动与国际组织的合作，为职业化发展提供更多支持，“有人参与和关注，总体是一件好事”。

当美人鱼运动也成为一片蓝海，江玥贤想在潜水深度上“进一步突破自己”。IT出身的刘新宇想考取一个新的IT—Instructor Trainer（教练训练官），“成为教练的教练”。郭鹏则

打算再让自己“别扭”一下，“把美人鱼教练考证下来”，然后就去跳伞，“下海上天，一个也不能差”。

本报北京3月3日



扫一扫 看视频

中青报·中青网记者  
杨屾

当现任广东男篮总经理朱芳雨在“名宿三分球大赛”中，轻描淡写就投出了13中11的表现后，社交媒体上“炸锅”了：“这让年轻球员怎么好意思”“现在年轻球员就是缺练”“谁是名宿？谁是现役”……

2024—2025赛季CBA全明星周末3月2日在吉林长春落幕。这场篮球盛宴不仅完成了回馈球迷、赞助商的基本目的，还向现役球员传递了传承和激励的主题，希望当下所有的CBA球员，可以在众多前辈、名宿的注视下，帮助中国篮球实现真正的触底反弹。

本届CBA全明星周末，恰逢CBA联赛30周年的重要时间节点。全明星正赛中场休息时，主办方邀请了王非、刘玉栋、王治郅、胡卫东、巴特尔等众多参加过1996年第一届CBA全明星周末的教练员和球员，在中场举行“1996年全明星名宿致敬仪式”。

而此前两天，实现了世锦赛、奥运会前八名的“66黄金一代”的球员、教练，悉数出现在长春，和吉林元老队打了一场表演赛，巩晓彬、郑武、张劲松、王治郅等当年叱咤风云的球员，再次穿上球衣、球鞋走上球场，让所有关注中国篮球的球迷，仿佛又回到了那个在亚洲篮球坛无与伦比的黄金时代。

10天以前，中国男篮刚刚结束亚洲杯预选赛的比赛，杨瀚森、曾凡博、廖三宁、朱俊龙等年轻球员，勾勒出了未来中国男篮的阵容雏形，但仍然需要付出巨大的努力，才可能重新让自己站到奥运会这个舞台上——他们的身体天赋，不亚于任何一位中国男篮的前辈球员，但在技术、力量、投篮等很多技术层面，却和“66黄金一代”“08黄金一代”相去甚远。

中国篮球名宿、现任中国女篮主教练宫鲁鸣就毫不讳言地指出，目前中国男篮球员力量上普遍偏弱，当下男篮球员卧推力量竟无人能突破100公斤。这样的力量水准，在国际比赛的激烈对抗中，只能被动挨打。宫鲁鸣还给现在备受期待的杨瀚森提出建议：力量上，必须将卧推力量提高到140公斤以上，攻防转换速度必须提升，以符合现代篮球快节奏的发展趋势。

另一位中国男篮名宿巩晓彬在本届全明星周末期间也谈到，中国男篮当下最大的症结在于风格的缺失。他表示，中国篮球曾凭借“小快灵”与“快准灵”的鲜明风格，在国际赛场上打出了属于自己的天地。那时，球员们凭借灵活的脚步、快速的进攻转换以及精准的投篮，给对手制造了诸多麻烦。但现在，中国篮球一会儿学美国，一会儿学欧洲，反而使其丢失了原本的特色，球员也存在明显的技术短板。

本届CBA全明星周末，CBA的星锐年轻球员和清华大学以及大学生联队进行了两场比赛，杨溢、段昂君、李虎翼、张陈治锋、隰泰诚、管子煜等年轻球员崭露头角。全明星正赛，现役CBA的明星球员们飞天遁地，用34记三分球、10多次扣篮取悦球迷。但当他们在场上时，不知坐在替补席后面的众多中国篮球的名宿们是何感想。同理，当王非、刘玉栋、王治郅、胡卫东、巴特尔走上场地，接受球迷的致敬时，在场下观看仪式的现役球员们，又有什么样的心情。

“这次全明星赛设置了很多有关‘传承’的环节，让我们能够近距离接触中国篮球的这些名宿们，了解中国篮球历史。现在我们作为篮球人，要做好本职工作，让中国篮球越来越好。”拿到本次全明星正赛MVP的邹雨宸在赛后这样表态，其实也道出了本次全明星周末举行的最大意义：传承和激励。

# 一名体育支教大学生的愿望：从山里来，到山里去



吉朵克布（前排右二）与盐源县龙塘镇小学部分学生合影。  
受访者供图

中青报·中青网记者 慈鑫

皮肤黝黑、个头不高、阳光率真的吉朵克布，曾是四川省凉山彝族自治州盐源县龙塘镇小学最受孩子们喜爱的老师之一，虽然他在那里任教只有短短的3个月时间。这位同样来自大凉山的彝族青年，因为体育改变了命运，也希望以体育去影响更多的山区孩子。

目前在成都外国语学院休闲体育专业就读的吉朵克布，一年前，当还在四川省体育职业学院社会体育专业篮球专项读大三时，报名并入选了由国家体育总局青少年司牵头的2024体育支教志愿服务活动。来自凉山彝族自治州美姑县的吉朵克布，被安排到同属于大凉山的盐源县龙塘镇小学支教，那也是当年体育支教志愿活动在四川所有学校里最为偏远的一所。

近日在接受中青报·中青网记者采访

时，吉朵克布说，自己欣然接受被安排到最偏远的一所学校支教，因为回报家乡就是自己的最大心愿。何况，在当时参加体育支教的那一批同学里，应该不会再有其他人比他更了解大凉山的孩子最需要的体育课是什么样子。

果然，在龙塘镇小学，当吉朵克布第一次打开学校体育器材室的大门，映入眼帘的是几颗破旧没气的篮球、褪色的足球和陈旧的羽毛球拍。学校的两名体育教师均为其他学科的老师兼职，吉朵克布说，两位体育老师的教学非常认真，但是因为专业所限，他们并没有太多的体育专业教学技能。吉朵克布回想起自己在初中时上的体育课，大多数时候就是做操和自由活动，体育课所能达到的对学生进行体育技能提升和体育兴趣培养的效果很低。

因为太了解山区的学校大概是什么样的体育教学条件，所以在吉朵克布来到龙塘镇小学之前，就已经做了充分的教学准备，比如如何利用学校简单的条件开展足球、篮球、羽毛球等项目的教学；设计了种类多样的体育游戏并带去了诸如飞盘这样的新式体育器材。

吉朵克布希望，在自己的体育课上不仅孩子们动起来，更能激发他们对体育的兴趣。

吉朵克布知道，体育除了增强孩子的体质外，在培养孩子的意志品质、团队合作能力、乐观精神等方面的价值无可替代，山里的孩子同样需要体育课带来的参与感、荣誉感、幸福感。但就像自己从小遇到过的太多的家长对体育课存有固有的偏见那样，体育课无用论至今仍在山区大行其道。吉朵克布想用有趣、好玩的体

育课让孩子们首先能够乐在其中。

吉朵克布还组织了龙塘镇小学篮球队，带孩子们去县里参加比赛。有队员的家长反对孩子参赛。吉朵克布了解到，孩子非常喜欢篮球，但家长认为孩子与其花时间在打篮球上，不如把这个时间用来学习。吉朵克布告诉孩子，走体育这条路同样可以成材，凉山彝族自治州就曾涌现出不少优秀运动员，如中国著名的田径运动员何巫呷、杨克古等，他们在赛场上为国家争得荣誉，也让自己找到了人生方向。

吉朵克布本人实际上就是一个通过体育改变命运的典型。他回忆，自己在高中时就读的是美姑县一所具有体育传统的学校，他加入了学校的艺体班，并选择了武术作为自己的专项。高中3年，吉朵克布的武术水平从零起步，直至助力他考入四川体育职业学院。在四川体育职业学院就读3年后，吉朵克布又通过了专升本考试，进入了成都外国语学院。

吉朵克布说，如果只凭文化课成绩，自己考取大学的难度一定会增加很多，但成材的道路有很多条，体育就是其中一条。只是山里还有很多家长没有看到这条路，山里还有很多孩子不知道如何走这条路。

吉朵克布知道，体育除了增强孩子的体质外，在培养孩子的意志品质、团队合作能力、乐观精神等方面的价值无可替代，山里的孩子同样需要体育课带来的参与感、荣誉感、幸福感。但就像自己从小遇到过的太多的家长对体育课存有固有的偏见那样，体育课无用论至今仍在山区大行其道。吉朵克布想用有趣、好玩的体

育课让孩子们首先能够乐在其中。能够帮助这些学生开启自己的体育人生，吉朵克布很欣慰。更多的学生则是在与吉朵克布短暂相处的3个月里，感受到了别样的体育课，体育成为孩子们学习、生活中最独具色彩的一道光。

去年6月30日，随着期末的到来，吉朵克布在龙塘镇小学的体育支教志愿服务也到了结束的时刻。孩子们哭着与吉朵克布分别，吉朵克布满心不舍，一夜未眠。第二天一早，当吉朵克布像往常一样打开学校广播室的房门时，门口摆满了孩子们连夜送来各种土特产和一封封饱含真情的信件，吉朵克布忍不住又一次擦拭着眼泪。

这位彝族青年，曾在国家的关怀和社会爱心的滋润中成长，从他走出大凉山的那一天起，他就立志要回到这片生他养他的土地，就像自己曾受过帮助那样，帮助这里的孩子赢得更好的未来。吉朵克布憧憬说，大学毕业之后，他一定会回到大凉山，成为这里的一名体育教师。短短3个月的体育支教生涯让他进一步体会到了家乡对体育专业教师的渴求。

中青报·中青网记者从国家体育总局青少年司了解到，近年来，体育支教志愿服务活动为破解偏远地区体育师资不足的问题发挥了积极作用。2024年，体育支教志愿服务活动共组织了全国49所高校2287名志愿者和143名领队赴山西、内蒙古、吉林、江西、湖北、四川、贵州、陕西、甘肃9省（区）112个县792所中小学开展体育支教，直接服务学生人数超65万。在体育支教志愿服务活动的推进中，像吉朵克布这样参与体育支教，并决心未来投身到祖国最需要的地方去的志愿者不在少数，他们在偏远地区的各级学校以多种方式激发青少年养成锻炼习惯、提高运动技能、感悟体育魅力、享受运动乐趣的热情，引领更多青少年爱上体育、健康成长，实现德智体美劳全面发展。

曼——海湾杯决赛巴林逆转阿曼夺冠——球队低迷状态仍然明显，正因如此，海纳赫决定舍弃几名“30+”老将，给刚刚在U20亚洲杯上获得亚军的U20球员们创造出场机会。

相比沙特队在3月15日第25轮联赛结束后才会再次集结，国足安排为期将近3周的海外拉练，可见全队客场“带分回家”的强烈欲望：上半程18强赛，国足在大连主场遭沙特队第90分钟进球绝杀，10天前U20亚洲杯1/4决赛，U20国足再次被对手压哨进球绝杀无缘世青赛，此番再战沙特，球员的心理状态需要伊万做好赛前辅导。

哪怕小组排名暂时垫底，国足仍有资本实现赛前目标，毕竟4队同积6分，排名小组第二的澳大利亚队也只有7分。更何况国足在赛程方面并不吃亏，本期两场小组赛客场沙特、主场迎战澳大利亚，即

# 国足再战沙特先过“心理关”

中青报·中青网记者 郭剑

3月3日，新一期国足集训球员在京集结出发前往阿联酋迪拜拉练，备战北京时间3月21日凌晨2时15分将对阵沙特首都利雅得举行的2026美加墨世界杯亚洲区18强赛第7轮小组赛。在这个国际比赛日阶段，国足客场挑战沙特队后回到杭州主场于3月25日迎战澳大利亚队——由于上海海港队、上海申花队还有亚冠精英联赛1/8决赛主客场比赛任务（均先主后客，分别于3月11日、3月12日在日本横滨和川崎进行客场比赛），两队总共9名球员将亚冠比赛结束后前往迪拜与球队会合。

和1月初海南集训的32人名单相比，5名00后新人的加盟尤其亮眼：刘浩帆、徐彬、汪士钦首次入选，刚刚结束U20亚洲杯征程的刘诚宇、王钰栋两人也入选到主教练伊万科维奇认可进入集训名单，至此00后球员在集训名单中达到11人，即便最终落选比赛名单，国足“换血”的速度和决心也被再次印证。

“我知道自己被选进国家队后非常开

心，我一直在努力训练，等着这一天，我希望自己能在国家队学到更多东西，进步更快一些。”王钰栋说，“目前最主要的任务就是尽自己所能帮助球队，在国家队和联赛都是一样，先踢出成绩来，再看看有没有出去锻炼的好机会”。

本周中超联赛浙江队作客玉溪，1:1战平主队云南玉昆，主教练卡内达将刘浩帆、汪士钦、王钰栋3人排进首发，其中刘浩帆、汪士钦打满全场，这位中场球员在场上具备极佳竞技状态。事实上U20亚洲杯上点球失手的前锋刘诚宇，同样获得俱乐部主帅信任：上海申花主场对阵北京国安的京沪大战，刘诚宇第85分钟换下中场外援米内罗，U20小将中超首秀便能在联赛“高端局”替补出场实属不易，而伊万对刘诚宇的赏识，也没有因为其某场比赛状态不佳而有所改变。

在世界杯亚洲区预选赛18强赛只剩4场小组赛的收官阶段，国足倘若能有强力中场助阵自然振奋人心：由于朱辰杰受伤，中卫组合需要蒋光太与蒋圣龙

搭档，在塞尔吉尼奥归队之前，国足人籍球员只剩蒋光太与侯永永。鉴于本期国足足下攻强守弱现状，无论客场对阵沙特队抑或主场迎战澳大利亚，伊万不会冒险改变球员们已经熟悉的4312阵型。此外日本队在本组5胜1平已积16分遥遥领先，本轮主场面对巴林打平即可提前锁定出线名额，这对国足而言亦是利好消息：国足志在争进小组前四从而进军附加赛延续预选赛征程，主要竞争对手即为印尼队与巴林队，目前国足与印尼队、沙特队、巴林队均为6分，竞争激烈程度实属罕见，本轮巴林客场对阵日本、印尼客场对阵澳大利亚，国足确有机会提升小组名次。

沙特队上一轮0:2不敌印尼队败走雅加达，曼奇尼的继任者法国人海纳赫迅速陷入信任危机，后者带队征战海湾杯亦未见起色，小组赛输给巴林、半决赛输给阿曼。

