

美人扎堆，自带滤镜

## 这项童话运动为何被长沙妹子热捧

今日女报 / 凤网记者 张秋盈



周迅的美人鱼照片总是能在朋友圈吸引很多赞。

戴上潜水镜，穿上比基尼和脚蹼，再套上美美的鱼尾裙，“扑通”一声，一条金黄色的尾巴在水中摆动。“美人鱼”微微仰起头，在梦幻的水下世界翻出一个好看的弧形……

这是长沙某游泳场馆的情景。伴随着夏天的到来，一种新兴的水下运动——美人鱼开始在长沙走红，成为本地爱美女性的梦幻健身项目。参与者们身穿各式各样漂亮的鱼尾在泳池内游动，在水下自由潜行，摆出各种优雅动作，不仅可以感受人鱼般的自由自在，还能留下美美的照片发朋友圈。

记者走访发现，长沙已经有10多家游泳健身场所、潜水培训中心开设了美人鱼培训课程，价格从百元到千元不等，学员以18至40岁的女性为主。“美人鱼运动自带美颜滤镜，还能减肥健身。”美人鱼教练小夕告诉记者，大多数学员都是被这项运动独特的视觉效果吸引，随着天气逐渐转热，报名学习人数也在逐渐增多。

## 现象

## 长沙涌现美人鱼培训，引爱美女性追捧

在长沙一家游泳俱乐部，偌大的泳池边，记者见到美人鱼教练小夕正在给5名女性学员上课。30岁的学员阳阳双腿紧紧并拢，蹬进脚蹼，将脚蹼套进美人鱼尾中，一切准备就绪，她钻进1.8米深的游泳池里，不停地旋转、翻身、向前滑动。阳阳有舞蹈基础，她在水下轻松完成一套完美的动作。

美人鱼运动也被称为“水下东方舞”。这是一项集自由潜、蹼泳、瑜伽、舞蹈、花样游泳于一身的新潮运动。

在世界各地的海洋里，都有想成为美人鱼和已经成为美人鱼的人，在澳大利亚、美国、西班牙等地还专门开设了美人鱼学校。自2017年以来，这项运动开始在中国爆炸式增长，成为一种时尚。

尽管美人鱼运动面向的人群范围较广，入门门槛也低，6岁以上65岁以下、身体健康且对水没有极大恐惧的人都可以学，但实际上，它依然是一个性别特色明显的运动。

“学员大多数都是女性，有大学生、白领、宝妈，甚至还有不少短视频网红。”美人鱼教练小夕说。据她观察，很多美人鱼学员都有舞蹈或者运动基础，身材姣好，在生活中都是别人眼中的“大美女”。“她们都很向往美，也很有自信。”小夕说。

由于美人鱼的双腿被束缚，多数的动作靠腰腹发力。同时，水下的无氧运动量又是陆地上的几倍，因此，美人鱼运动对训练腰腹效果极佳。这也是不少女性选择美人鱼运动减肥的原因。

目前，长沙大多数美人鱼潜水课程分为基础课和进阶课。学员先集中学习美人鱼潜水理论知识和安全知识，随后下水学习相关技巧。一些美人鱼培训中，还包括了水下摄影的教学等。“很多人一开始觉得美人鱼运动很难。”另一位美人鱼教练周迅对记者说，其实，在所有潜水训练中，美人鱼潜水是最易掌握的项目。周迅的学员70%以上都是二十多岁还没有学会游泳的女生。

“她们都是因为小时候的童话故事对‘美人鱼’种草。初学的时候，有些女生很紧张，前一个小时基本就挂在我身上，像个宝宝。”周迅笑着说，一般情况下，学员们上完四五节课后，都能成为一条合格的“美人鱼”。

## 教练

## 国企白领变身“美人鱼”，是潜水教练也是水下摄影师

美人鱼运动的兴起，催生了一个新职业——美人鱼教练。小夕和周迅都是其中的一员。

小夕原本是国企朝九晚五的员工，今年38岁。小时候，她特别喜欢一部电影《人鱼传说》，影片中演员钟丽缇饰演的美艳“人鱼”形象在她心中惦记了二十多年。从小时候起，她就常常幻想，自己也是水中一条翩若惊鸿、婉若游龙的美人鱼。

2019年，她在某短视频平台上刷到某美人鱼网红的视频，一下子就挪不开眼了。她这才知道，原来，世界上真的有美人鱼这项运动，还是一个难度系数不高，普通人能学习的运动。

通过搜索，她马上报名了本地的美人鱼培训。2天后，她就穿着淘宝买来的黄色鱼尾，在水中畅游了。一边游还一边哼唱《人鱼传说》的主题曲。为了提高水平，成为教练，2020年，她前往无锡的7米深池训练，从早上10点一直在水里泡到下午5点，除了学习后翻、转圈、人鱼泡泡、天使下沉等经典花式技巧，还要训练憋气和较深水域的水压对抗、耳压平衡等。功夫不负有心人，她终于在魔鬼训练下，腰酸背痛地拿到了教练证。成为培训教练后，她也遇到了很

多像她一样痴迷鱼尾的人。有一次，一位身材较为娇小，体重120斤的女孩王玉找到小夕。她很想学习美人鱼，但是害怕自己身材不好，穿美人鱼的衣服不好看，运动能力不行，有点没自信。

“我就告诉她，水里自带滤镜，拍出来一定会好看。”小夕说，在训练的第四天，小夕在水下全程跟拍了王玉，抓住她最美的瞬间，拍下了几段视频。王玉惊讶地说道：“原来我这么好看啊。”

“美人鱼教练既是潜水教练，也必须是水下摄影师。”小夕说。除了基础自由潜能力，美人鱼教练还需掌握美人鱼模特展示、潜水事故救援技巧等。而在水下拍摄精美的照片和视频，也是美人鱼教练的必备技能之一。在上教练课的时候，小夕就专门学习了摄影构图、镜头运动等课程。

和小夕一样，周迅也是2019年开始学习美人鱼运动。原本，她是一名舞蹈老师，自从解锁这项“水下舞蹈”运动之后，她又多了一项值得热爱一生的爱好。“水下的声音很治愈，感觉全世界只有我一个人，很安静美好。”周迅说。

尽管，美人鱼以“美”为主，但安全和力量也很重要。在小夕和周迅看来，这是一项简单但专业的运动。在训练上，不能急于追求水下摆拍。小夕的第一堂课一定是学会水上仰面漂浮。“因为穿着鱼尾，双脚被束缚，学会自救漂浮就特别重要。”小夕说，安全依然是这项运动的基础。

## 学员

## 因朋友圈人“坑”，为美也为健身，还有母女结伴变“鱼”

当王玉把初次下水的美人鱼视频发到朋友圈时，她收到了几十个赞，不少人评论，视频里的王玉显得非常自信。

这也是不少人学习美人鱼运动的动力之一。记者和美人鱼学员聊天得知，她们很多是在朋友圈、短视频里看到了别人的美人鱼照片，觉得很性感、很美，“一见钟情”跑来学习。

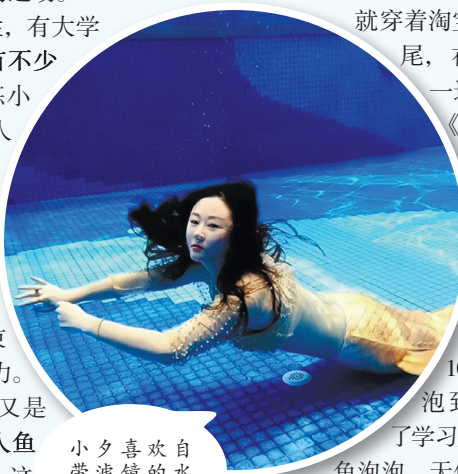
“毕竟，谁能拒绝成为朋友圈里最唯美绝伦的美人鱼呢？”学员阳阳对记者说。李莹是阳阳

的“美人鱼同班”，此前因为长期久坐，她被查出患有高血脂、高血糖，所以希望业余健身锻炼身体。“每次游完一轮都感觉自己瘦了一圈。”李莹说，“运动确实让我的精神面貌变得更好了。”

除了单人学习美人鱼，一些母女组、闺蜜组也会来结伴学习，周迅就曾遇见过一个妈妈，将美人鱼培训作为六一节礼物送给了自己8岁的女儿。“小孩子很开心，觉得很新鲜。”周迅说。

## 提醒 想要成为“美人鱼”，要注意这些事项

1. 有高血压、心脏病、先天性耳部缺陷或者肺功能较差的不宜学习。
2. 最好有一定的游泳基础，能够水下自救。
3. 初学者不要挑战深水区域，要在教练指导下练习。
4. 选择正规的美人鱼运动培训机构，检查机构是否有游泳、潜水类运动培训资格。



小夕喜欢自带滤镜的水下世界。

