

换种活法，IT系统架构师苦练半年转行成为“人鱼教练”

在35℃的长沙做条优雅的“美人鱼”



任思迷身披“美人鱼”尾潜水照。



双腿紧紧并拢蹬进橙色脚蹼，随后依靠缓慢的蠕动将脚蹼套进粉黑拼接的美人鱼尾中……一切准备就绪，任思迷钻进深约1.5米的游泳池里，不停地旋转、翻身、向前滑动，向学员一次次示范着潜水的基础动作——鸭式下潜。

7月31日，长沙再发高温黄色预警，开福区、长沙县、望城区等地最高气温升至35℃以上。夏日炎炎，任思迷成了每天泡在水中独享清凉的“美人鱼”教练，三湘都市报记者走进长沙市贺龙体育场附近一家游泳馆，了解她的水下生活。

就算会游泳，当“人鱼”也并不轻松

7月31日，三湘都市报体验记者跟着任思迷走进恒温游泳馆，尝试着在分分钟要被晒成“咸鱼”的高温天气下，在水里做一条优雅的“美人鱼”。

“先做好入水前的热身工作，再下来试试水温。”带记者做完热身和前期的呼吸训练后，任思迷一头扎进水中再一跃而起，一只手扶住泳池边，一只手连连摆动，招呼记者下水。

尽管已有10年蛙泳经验，同时了解仰泳、自由泳等泳姿的动作要领，但在水中尝试“鸭式下潜”的二十几分钟里，体验记者还是屡次失败，渐渐地失去了耐心。“没事，慢慢来。你在水里不急不躁，已经很有天赋了。”敏锐地察觉到记者的情绪变化，任思迷上岸拿出配重环，尝试录制水下视频，“下课后可以回看视频查漏补缺，进步会更快。”

一上午的学习结束，记者发现，要想成为水中婀娜多姿的“美人鱼”并没有想象中那么简单。事实上，“美人鱼”潜水综合了自由潜、瑜伽和花样游泳等技巧，强调手臂、腹部、腰部、臀部的力量相互协调。同时，“美人鱼”潜水学员通常会穿着造型独特的美人鱼尾在水下训练，训练时也会搭配相应的造型和妆容，极富观赏性和艺术性。



长沙贺龙体育场附近某泳池，任思迷在练习间隙。

换种活法，苦练半年成为“人鱼教练”

看起来娇小的任思迷，原本是一名外资企业的IT系统架构师。“24小时随时待命的工作状态，压得我喘不过气。”任思迷提到，成为一名母亲后，她开始思考转行，寻找生活的意义，“在一次自由潜训练时看到泳池的美人鱼训练，就被吸引了。”

2021年，国家体育总局水上运动管理中心首次制定了中国美人鱼表演赛竞赛规程，批准美人鱼潜水运动成为竞赛项目——美人鱼潜水正在不断走向规范化和专业化。为了成为一条优雅、闲适的“美人鱼”，任思迷前后大约花了半年时间，每周保持不少于四次的训练量，最终考取美人鱼教练资格证。

“基础美人鱼课程收费4000元，涵盖理论、水上水下救援、耳压平衡、鸭式下潜等课程。”任思迷介绍，“美人鱼”潜水能展现学员在水下自由、放松、飘逸的状态，故而得到很多年轻女性的喜爱，河南卫视端午晚会水下舞蹈《祈》等节目的推动，将“美人鱼”培训带到更多人眼前。

除了水中安全脱险，“美人鱼”潜水培训还包括表演技巧，如，如何避免头发在水中飘动，如何管理水下表情等。目前，她也在学习编排组合动作、水下造型搭配等技巧，发力“美人鱼”比赛市场。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 黄亚萍 刘丰 实习生 郭丁瑞 刘文莎 肖晗



天气

“卡努”来了会下雨吗？对湖南基本无影响

新一周多对流性降雨，最高气温39℃

三湘都市报7月31日讯 “杜苏芮”之后，最新形成的6号台风“卡努”是否会对湖南产生影响？

记者从湖南省气象台获悉，7月31日11时，“卡努”中心位于我国台湾以东约1020公里的西北太平洋面上，并向西北方向移动。省气象台预计，“卡努”将于8月2日夜间移入东海，随后逐渐转向偏北方向移动。目前判断，对湖南基本无影响，但移动路径调整较大，仍有不确定性。

未来一周，省内午后多对流性降雨。其中，7月31日至8月1日湘北、湘中局地有大到暴雨，并伴有雷暴大风、短时强降水等强对流天气，8月3日至6日高温发展，最高气温可达39℃。

7月31日，湖南省气象台发布8月气候趋势预测。省气象台预计，8月平均气温：湘西州、张家界西部、怀化、益阳西部、娄底西部、邵阳、永州、郴州、株洲南部为27℃至29℃，其他地区为29℃至30℃。

较常年同期，全省大部分地区气温偏高，其中湘中、湘北偏高1℃左右；高温日数偏多，上旬和下旬有大范围持续性高温过程。

降雨量方面，湘中接近常年到略偏少，湘南偏多一成左右。主要降雨过程出现在8月1日、8日至9日、12日至14日、17日至18日、24日至26日。

省气象台预计，8月期间，可能有1个登陆台风影响湖南。

■全媒体记者 李致远



连线

“杜苏芮”带给京津冀强降雨 北京数百条道路被淹



7月31日，故宫太和殿台基的螭首吐出雨水。连日，北京迎来强降雨天气，故宫再现“九龙吐水”，依靠精妙的排水系统，宏大的故宫建筑群，在暴雨中安然无恙。

由于减弱的台风“杜苏芮”给北京带来强降雨，导致航班停飞、数百条道路被淹。

刚刚过去的这个周末，“杜苏芮”减弱为热带低压，除北京外，邻近的天津市和河北省也降下暴雨。

媒体报道，7月29日20时至31日13时，北京平均降雨量达到176.9毫米，最大降雨量出现在门头沟高山玫瑰园，达到580.9毫米。

北京市气象局继续发布暴雨红色预警——最高级别预警。同时北京市水文总站升级了洪水预警，发布更多河流洪水预警。

航班跟踪应用软件“飞行大师”称，7月31日上午，北京两个机场取消了180多架航班，另有数百架航班延误。

■据参考消息