

潜入海底，深度释放——

# 90后的潜水旅行先锋们

正在从小众走向普罗大众的潜水运动，促成了越来越多以潜水为目的的海岛之旅。在喜欢标榜个性的90后眼里，类似潜水以及滑雪这一类的旅行体验，带来的却是普通旅行所无法给予的深度释放。

## 被潜水攻陷的90后

公开数据显示，全世界最受欢迎的潜水考证目的地中，排在前列的是以泰国、菲律宾、马来西亚、印度尼西亚、越南为代表的东南亚国家，这些国家，正是中国的年轻旅游消费者最熟悉的境外度假目的地。

根据来自国际专业潜水教练协会PADI的数据，全球潜水考证的年增长率约5%，中国人的潜水考证年增长率达约40%，是全球平均水平的8倍。

越来越多的中国游客开始以潜水为目的前往世界各地，开启一段治愈的旅行。其中，根据相关统计，敢玩、爱玩、爱冒险的90后占比达到了66%，其次是80后（占比26%）。而在潜水类商品的购买者中，高达58%为女性。

除了漫步在缤纷的海底世界，观赏多种多样的海洋生物外，通过潜入海中，还可以看到难得一见的沉船遗迹，观察海浪风暴，或者与鲸鲨、白鳍鲨和谐共舞。或许正是这种绝大多数普通旅游者无法复制的珍贵体验，吸引着标榜个性的90后年轻一代如此的乐此不疲。

## 玩家分享

受访者1：黄龙  
身份：90后游戏设计师

黄龙的旅行足迹偏爱欧洲及东南亚。作为一名骨灰级户外运动达人，在接触潜水前，黄龙已有多年的滑雪经验。在他看来，滑雪与潜水有很多共通性——一样的与世隔绝，一样接近生命极限，一样的刺激心跳，一样的释放自己。黄龙常去的潜水地有越南芽庄、马来西亚的仙本那等地，最近刚刚去了位于巴厘岛的图蓝本。

## 在与世隔绝的深海感受平静的力量

在黄龙过往的潜水经历中，没有哪一次比得上在仙本那那次更接近与世隔绝，更让人难以忘怀。整个行程中，他住在条件艰苦的潜水学校，岛上物资匮乏，连淡水都很少。白天，除了一次又一次的潜水，剩下的就是晒太阳以及偶尔和村民聊聊天。晚上躺在栈道上吹着海风听着海浪声，陪伴他的只有星星。



在海底与鱼群共舞

除了潜水，什么都不想。”这样纯粹的体验，让黄龙感受到真正平静的力量。

对于浮潜和深潜，黄龙是这样形容的：“浮潜时，你会看到一个可爱的海洋世界——阳光充足，色彩斑斓，有很多的鱼儿游来游去，就像是进入了一个大鱼缸，让人兴奋又好奇。一旦潜入海底，则切换到另一个世界，你会发现海底世界几乎复制了地面上的一切——有各式各样的鱼，像车的、像蛇的、像青蛙的、像鳄鱼的……甚至水下也有树林，就像是电影里演的水下古城亚特兰蒂斯。”

在黄龙眼中，深潜所看到的世界，才是真正的海底世界，比水面上看起来更酷、更精彩，同时也有更多来自于未知的恐惧。

对很多人来说，一旦接触了潜水，很难不上瘾，再也无法戒掉。他们迷恋被海水包围的感觉，那是一种从最初下水时的好奇、惊恐到享受与回归的过程。用黄龙的话来说，潜水和滑雪一样，终极的吸引力来自于归属感：“当你走进世界上任何一间陌生的潜水店或滑雪店，都会有一种‘回到家’的亲切感，那说明你是真的爱上了这项运动。”

## 目的地推荐：

印度尼西亚巴厘岛、泰国普吉岛以及菲律宾的一些海岛，都是值得推荐的适合入门者的潜水目的地。除了机票便宜、水质清澈，人少也是这些地方的加分项，即便是全世界公认的一些“网红”潜点，也不会像国内那么多人。

潜水经验越来越丰富，选择去哪里潜水，可以更多地根据个人喜好来定——不同的地方，水下聚集的鱼群和海洋生物是不同的，特定的鱼类会定点出现，如蓝梦岛每年秋季会出现大批翻车鱼、魔鬼鱼，图蓝本海域会有很多小的海兔和微生物。

## 安全提醒：

一定要找口碑好的正规潜水店学习潜水，找当地的专业潜导；每一次潜水前，要将自身状况如实告知潜导，如：是否有感冒发烧或其他身体不适，是否刚饮酒等，不要存在侥幸心理。此外，根据潜水深度、次数以及时长等，在潜水行程前后可以坐飞机的间隔时间是不同的，具体应向专业人士咨询，预留行程时间。

## 受访者2：阡谷

身份：90后互联网公司服务运营师

自称“重度潜水上瘾”的阡谷，本身也是一名旅行上瘾者，从大学开始在国内外以及世界疯狂“打卡”，去过东南亚多个国家，国内则走遍了东北、西南多地。

阡谷的潜水履历始于一年多前，当时是被身边的同事“拉下水”，从此便一发不可收，相继去过菲律宾、日本、马来西亚等多地潜水，还在泰国体验过船宿。七月份她

将前往印尼潜水胜地科莫多。

## 一项年轻人负担得起的极限运动

阡谷身边的潜水圈子里，基本都是90后，但出去几次后她发现，整个潜水圈的年龄跨度非常广，不仅有五六十岁甚至更老的潜水员，还有尚未成年的00后。在斯里兰卡群岛船宿的时候，不少白发苍苍的潜水员让她印象深刻。

在阡谷看来，中国的潜水爱好者越来越多，意味着潜水考证的需求会越来越大。对于追求好的潜水体验以及更高性价比的人来说，有着成熟的潜水考证体系的东南亚仍是最佳选择。

至于考证不难，阡谷笑着说，由于自己天生水性好，仅用了一天半就考到了人生中第一张OW开放水域潜水执照（正常需至少三天）。她表示，潜水考证不难，难的只是如何克服心理恐惧——不怕水，就成功了一半。

阡谷还有一个小建议——她在圈子里打听到PADI联合飞猪推出了一个针对零基础者的“RD潜水员”计划，旅行者可在一天出海游玩和潜水的过程中完成PADI潜水员考证，而后即可在合格的PADI教练的带领下，前往该认证范围内的全世界各地潜水。她表示：“这让没有潜水执照的人获得了进入通向海底世界的大门的机会，‘RD潜水员’计划可以为这类人群解决难题。”

## 目的地推荐：

打算考证的入门级选手，可考虑菲律宾PG岛。当地不仅水域平稳，环岛一周的潜点也很多，且岛上物资丰富，吃得好，精神也会非常愉悦。当地大多数潜水店都配有中英文甚至日文、韩文教练，不用担心因为沟通不畅领会不了教练交代的技术细节。

预算多一点可以考虑日本冲绳，潜水之余还能顺便旅游，一举两得。冲绳的海水能见度非常高，且当地的珊瑚保育非常好，可以看到更多缤纷的色彩。此外，日本的教练相对会更加严谨，安全保障性更好。

## 安全提醒：

潜水切不可自行行动，哪怕只是浮潜、体验潜水，都必须有同伴。

作为极限运动，专门的潜水保险必不可少，否则可能会被拒绝下水。市面上有仅针对潜水过程中发生的意外承保的潜水意外险，也有综合性的潜水旅行险，包含了从出发到回程，连飞机延误都在内，推荐购买后者，保险类型更完善。（羊晚）



边看边说

## 看一场佛拉明戈

我一点也不懂舞蹈，但来了西班牙，总得欣赏一场佛拉明戈，这比较搭。就好比海边的海鲜更美味，草原上的羊肉最香。进入那家小剧场之前，我脑子里只有这几个关键词：吉卜赛，流浪，放纵，大红裙。

如果这是一场电视节目，我会毫不犹豫地换台。但是，当你身临其境，那异域的气场渐渐弥漫，将你包围，那是不一样的。因为，除了画面，现场还多了另外一种你无法定义“那是什么”的感受。

惊喜，总是出现在你没有期待的场合。

出场的女演员大约是卡门，着大红长裙，微胖，身材并不完美。但她是那样自信和接受自己，逼迫你也觉得她是美的。她不似芭蕾舞演员那样优雅高贵。她纵身仰头，眼神热烈，她的身体语言向你明确表达：我要快乐！不管这个世界是什么样的。

很奇怪，既不懂舞蹈也没了解表演内容的观众能明确地接收到这条信息。这是舞蹈的魅力？还是演员有强大的能量向你“思维传感”了？

我的朋友说，就在那一刹那，她莫名其妙热泪盈眶。

吉卜赛人一千多年前从印度北部，屡次迁徙，到达欧洲。他们无农桑牲畜，无稳定和安全感，乞讨、占卜、表演。但人总有趋向阳光的天性，他们在这种颠沛流离里反生出泼辣、鲜活。

西班牙的男人普遍比较漂亮：大眼睛深邃，高鼻梁挺秀，大胡子性感。三毛就嫁给了西班牙小伙子荷西。

在我们亚洲人眼里，欧洲人的相貌都分别不大，舞台上俨然一群“荷西”。在这群男舞者身上，我第一次感受到了力度和游刃有余的美。

在密集快节奏里，男舞者需要用脚尖、脚掌、脚跟击打地面，表达挑衅逗逗愤怒等情绪。你会替他悬心，总觉得稍有疏忽，节奏就会错乱，因为那太快了。但他永远用一种酷酷的姿态告诉你：他能控制身体的每一处肌肉，一切全在掌握之中。他的家当只亮出了七成，而剩下的三成，正好可以变成优雅。

男女之间的互动也很有趣。他们不像是伙伴，更像是对手，是一种棋逢对手的酣畅和欢悦。往往在你心悬一线的时候，舞者就会帅气地来一次定格，那是爆发和高潮，往往引发喝彩和尖叫。它的言下之意是：我们要让生命的每一分每一秒每一个当下，都是酷和精彩。

吉卜赛人到达西班牙的安达卢西亚，居住下来，所以佛拉明戈舞里结合了当地的民间文化。而西班牙受多种文化浸润，血液里自然掺入了外来的部分，性格变得活泼而充满生机。三毛的小姑子就曾经疑惑地问三毛：你们中国人分别的时候不拥抱，那如何是好？

我想，这种热情跟佛拉明戈应该同出一源。

这场表演看得过瘾，全靠“感觉”理解舞台上所要表达的一切。在不自觉的喝彩和尖叫声里，自己的精神的某个部分被修改了，也说不准。（袁晓玲）



旅行参考

## 苏州推出网红打卡地清单

苏州旅游部门日前推出网红打卡地清单，游客可以根据这张清单，逛逛不一样的苏州城。

- 1. 苏州御窑金砖博物馆**  
地址：相城区阳澄湖西路95号  
苏州御窑金砖博物馆坐落在相城区陆慕御窑窑场区域，陆慕御窑自明朝永乐帝始为皇宫供砖，至今已逾六百年。
- 2. 本色美术馆**  
地址：吴中区通达路219号  
美术馆里有“人家尽枕河”的江南，建筑中央是一条模拟水城的河流。
- 3. 金谷里**  
地址：姑苏区狮林寺巷99号  
苏州金谷里位于中国十大历史文化名街——苏州平江路历史街区的北段，紧邻拙政园、苏州博物馆、狮子林等知名景点，坐落在

- 平江河畔原吴县刺绣厂旧址。
- 4. 同德里、同益里**  
地址：姑苏区同德里同益里  
热播剧《都挺好》带火了苏州平江路的餐馆、西山的明月湾古村落，还有民国风情小巷同德里和同益里。
- 5. 西京湾花海**  
地址：吴中区北太湖大道近西京湾  
在西京湾，有一座半岛车站，它不仅是一座充满文艺气息的火车站，还代表了西京湾历史脉络上的重要一站，工业美与自然美融于一身，和谐生辉。
- 6. 白鹭园**  
地址：工业园区翠薇街101号  
白鹭园位于高教区独墅湖畔，因白鹭常在此栖息，故此得名。（沈琦华 夏菁岑）

## 旅游资讯

■2018年以来全国新建改扩建旅游厕所3万座  
《全国旅游厕所建设管理新三年行动计划（2018—2020）》实施一年半以来，全国新建、改扩建旅游厕所3万座，完成新三年行动计划目标的47%。“厕所革命”工作开展以来，我国旅游厕所取得了量的突破和质的提升。

■“进退相配”让梵净山生态更优  
梵净山位于贵州铜仁。贵州梵净山国家级自然保护区管理局负责人介绍，为加强生态保护，一方面生态护林员有序“轮进”，成为珍稀动植物的“守护者”，另一方面不利于保护区生态建设的开发项目全部退出。特别是2018年梵净山成为中国第53处世界遗产和第13处世界自然遗产以来，“进退相配”让这片梵天净土更为世人所瞩目。



## 马踏水 舞动草原

6月22日，在玛曲县河曲马场，几匹河曲马在草原湿地旁奔跑。甘肃省甘南藏族自治州玛曲县是一个藏族聚居的纯牧业县，也是中国名马河曲马的中心产地。河曲马以体格高大、适应性强、能爬高山、善走水草地而闻名，与内蒙古三河马、新疆伊犁马并称为中国三大名马。 新华社发

**有害垃圾** HAZARDOUS WASTE

**可回收物** RECYCLABLE WASTE

**湿垃圾** HOUSEHOLD FOOD WASTE

**干垃圾** RESIDUAL WASTE

# 垃圾分类 从我做起

平遥山报传媒集团