

21岁创造首个自由潜水世界纪录,如今保持着24项世界纪录

# 自由潜水之王

## 没有什么能阻止他对下潜的向往



人物

People

自由潜水专家恩贝托·皮里兹说过：“自由潜水是进入另一个世界，没有重力，没有颜色，没有声音，是一次进入灵魂的跳远。”

34岁的阿列克谢·莫尔哈诺夫被誉为历史上最大胆的自由潜水运动员，在潜水界被称为“机器”，是无可争议的深海之王。他21岁时创造了第一个自由潜水世界纪录，如今保持着24项世界纪录。2016年，他将“恒定重量潜水”纪录提高到129米，2018年提高到130米，2021年提高到131米。

目中名列前茅，但他仍然坚持每年参加比赛。在很多情况下，他参加比赛是在与过去的自己比赛，打破自己保持的纪录。2018年在迪恩蓝洞举行的一场比赛中，他将恒定重量潜水纪录从自己保持的129米提高到130米。

据悉，自由潜水一般分为“恒定重量潜水”和“无限制潜水”。其中，“恒定重量潜水”指潜水者下潜和上浮时都保持自身所受重力不变，需靠自身动力，一口气下潜并上浮。但他们可以穿上类似鱼尾的鳍状物，以获得更大推进力。

一口气潜入131米水中

2021年7月，迪恩蓝洞举行“垂直蓝色竞赛”，42名来自世界各地的潜水高手前来参赛。

在比赛的第四天，莫尔哈诺夫挑战“恒定重量潜水”131米的深度。

在莫尔哈诺夫进行准备时，周围有参赛者、评论员，还有热情的粉丝，相当热闹。但莫尔哈诺夫完全不会注意到这些人或者声音，也不会注意到面前的摄像机。他已经进入了另一个世界。

在莫尔哈诺夫小时候，他的母亲纳塔利娅·莫尔哈诺娃就已经获得世界自由潜水第一人的称号，并保持这一称号多年。她是这项运动的先驱，也是一种身心控制技术的实践者。她把秘诀传给了莫尔哈诺夫，莫尔哈诺夫进行了长期训练，深谙如何达到一种极度平静的状态。他减缓心率、代谢率，减缓大脑和身体的活动。他放松到几乎睡着了的程度。

裁判开始倒计时，当裁判数到零时，莫尔哈诺夫深深地吸了一口气，他翻了个身，像海豚一样下潜。

裁判一直在跟踪着莫尔哈诺夫的动静，计算深度。110米……120米……人群鼓掌，欢呼。

在训练时，莫尔哈诺夫曾在泳池中屏住呼吸8分33秒，这是他的个人静态呼吸暂停纪录。但是，在运动时，一个人屏住呼吸的能力通常只有静止状态的一半。

在挑战131米深度时，他并不知道自己花了多少时间上浮。

在自由潜水中，上浮过程反而是最危险的一段，肺部扩张，“收回”氧气，潜水者可能因供氧不足而晕厥。接近水面时，还可能遭遇四肢痉挛。

在他上浮到40米深度时，一名安全潜水员向他靠近。在30米深处是，另一名安全潜水员也游了过来。他们靠近，但又不能太近，默默在旁观察着。

出水后，他有15秒的时间进行水面流程，他必须通过手势向裁判表明自己没事，使气管露出水面，同时亮出在水底抓住的标记符。他一定不能晕过去。他做到了，又一项世界纪录诞生了。

最终，在9天的比赛里，莫尔哈诺夫共打破了三项世界纪录。

爱好者 享受冒险享受与海洋互动

莫尔哈诺夫追求的不仅仅是创造纪录，通过

持续的尽可能深入的探险，他探索自由潜水对人的影响。

对年轻的莫尔哈诺夫来说，自由潜水就像是打开通往另一个世界的一扇门，那是旅行，是冒险的生活，“还有海豚、海狮、鲸鱼和鲨鱼”。

莫尔哈诺夫的目标是沉浸在那种挑战、恐慌中，保持专注、平静和冥想。“学会如何处理它，给我们一种精神力量，让我们专注于生活中发生的其他具有挑战性的事情，使它们变得不那么重要，也不那么令人恼火。”

莫尔哈诺夫说，心态就是一切。在重大比赛前是否会紧张？莫尔哈诺夫回答：“不会。”莫尔哈诺夫坚信，只有放松和冷静时，才能发挥最大的潜力。

他说：“我不再关注活动的重要性，而是专注于我有多喜欢自由潜水，我有多享受这个过程。我这么做是因为我喜欢它，我知道如何做好。当我知道我有能力做到，我就能把所有的注意力都集中在享受这件事上。”

对许多像莫尔哈诺夫这样的自由潜水高手来说，每年来巴哈马迪恩蓝洞参加比赛，并不仅仅是在进行巅峰对决。的确，会来巴哈马参赛的潜水者往往都是世界纪录、国家纪录保持者，毕生都在追求潜到创纪录的深度，但他们也致力于通过呼吸、潜水与海洋互动。

这些潜水者来自意大利、新西兰、秘鲁、俄罗斯等地，在撒丁岛、塞布鲁斯、图伦等地生活和训练，在埃及、土耳其、洪都拉斯、希腊等地的海底比赛。他们一起租房子，一起训练、备赛……他们是对手，也是朋友。对他们中的很多人来说，比赛也是一种聚会。

土耳其潜水员、多项世界纪录保持者萨希卡·埃尔库曼和莫尔哈诺夫在十几岁时就认识了。“那是2006年，纳塔利娅（莫尔哈诺夫的母亲）还在，我们还是孩子，现在他都有孩子了。”

浪子 带着妻儿在潜水点之间漂泊

在“垂直蓝色竞赛”举行的9天时间里，让莫尔哈诺夫最担心的不是在水下失去知觉，而是有一天不得不放弃漂泊生活——他不停地在潜水点之间迁移，每次住几个星期或几个月。

“我从没有想过在某个地方真正安顿下来。”他说，他和妻子、刚出生的儿子以及其他潜水者一起在这里住了几个星期。“我也可以去别的地方，在别的地方住上一个月。自从我大学毕业后，我在莫斯科的家里待的时间还没有超过六个月。”

像莫尔哈诺夫这样的潜水者很多，他们在世界各地迁移，花费巨大，而且几乎没有赞助和奖金。他们追求的是一种纯粹的体验。

这个星球上的大多数地方，他似乎都去过。这就是他的梦想，去看看世界，见识丰富的海洋资源，体验其他人没有体验过的。这也是他向往自由潜水的原因。

莫尔哈诺夫在俄罗斯最南端的伏尔加格勒长大。他和水有着莫大的缘分，他的父母都是游泳高手。或许是继承了父母的基因，他三岁时就开始游泳，5岁起在各种游泳比赛上拿奖；十几岁独自去圣彼得堡一间以游泳为特色的寄宿学校上学。后来，他在莫斯科上大学。在那里，他从竞技游泳转为自由潜水。（下转P11版）

34岁的莫尔哈诺夫是无可争议的深海之王。  
VCG供图

自由潜水是一项危险程度颇高的极限运动，要求潜水者不携带氧气瓶下水，通过自身肺活量调节呼吸，全凭一口气迅速下潜到自己体能所能承受的深度。

挑战者 每年参加比赛挑战自己

位于巴哈马群岛的迪恩蓝洞深约202米，是世界最深的海洋蓝洞之一，也是众多潜水者心中的圣地。每年，这里都会举办世界顶尖潜水赛事“垂直蓝色竞赛”，来自世界各地的数十名潜水高手齐聚一堂，彼此切磋，挑战极限。

其中，来自俄罗斯的阿列克谢·莫尔哈诺夫现年34岁，被誉为世界上最好的自由潜水者，是24项世界纪录的保持者。他说：“自由潜水对每个人都很有用。”为了追求深度，潜水者必须训练肺部和大脑，以解开隐藏在体内的力量、氧气和潜能的秘密来源。这不仅会使潜水者的技术更加高超，而且会使他们变得更有效率、更强大。

自由潜水中没有理想的体型，但参加“垂直蓝色竞赛”的许多潜水者和长跑运动员一样，高瘦，柔韧。而莫尔哈诺夫则不一样，他身高1.83米，体重约180斤，秃顶，看起来像个拳击手。

看莫尔哈诺夫潜水可能会让人迷失。这就好像看着世界上最好的攀岩运动员轻松攀登陡峭的岩壁，看上去很轻松，实际上很难，千万不要陷入跃跃欲试的幻觉，切记危险动作请勿模仿。

2021年初，在一项自由潜水活动中，莫尔哈诺夫浮出水面时曾短暂昏迷，四肢痉挛，这一现象在自由潜水中被称为“桑巴”，是可能导致潜水者死亡的杀手之一。

但这一意外并没有阻止他下潜的步伐。现年34岁的他现在在大多数开放水域自由潜水项