35公里|8小时37分24秒|把原纪录缩短了1小时43分钟

洋流多变,船只往来,有毒生物,随时失温……
46岁方力申从香港游到澳门到底有多难?



11月21日,46岁的中国香港艺人方力申从香港大屿山鸡翼角下水,8小时37分钟后,他在澳门黑沙海滩上岸。

35公里,8小时37分24秒,平均时速刚过4公里。在专业领域,这个速度并不算很快,但要知道横渡珠江口的原世界纪录为10小时20分30秒,而方力申把这项纪录缩短了1小时43分钟。

账面上,这只是一次速度的提升,但横渡珠江口绝不只是游泳而已,而是要在海水里,与漂流不定的洋流、来回穿行的货轮、每时每刻的失温同时对抗。

■采写:新快报记者 王敌



无借浮还要躲避船只 横渡需要面对的麻烦非常多

听起来,横渡珠江口只是从香港游泳到澳门,实际上游泳只是其中一件事,途中需要面对的麻烦很多。

第一个麻烦,就是禁用任何助浮装备。

方力申这次横渡沿用了公开水域长距离挑战的经典规则:全程禁穿防寒衣、禁用任何助浮装备;中途不能上船,不能扶任何东西歇一口气;喝水、吃能量胶,全部要在踩水或仰漂的状态下完成,动作稍有不慎就可能呛水,打乱呼吸节奏。也就是说,从下水到上岸,身体的任何部位都没有"被支撑"的权利。

第二个麻烦是必须躲避大型船只。

珠江口向来是珠三角最繁忙的航道,大型货柜船与内河船往来密集。在海面上,游泳者几乎小到看不见,大船则无法像汽车一样急刹踩停,而船体转弯掀起的尾浪和乱流,随时有可能把人卷进去。因此,泳手必须配合船舶航行安排,必要时甚至要完全停下来在水中等候。要知道,在水里"等红灯",得靠双腿不停踩水维持浮力,体能处于损耗状态。事实上,方力申在起步的第一个小时,就因避让船只而被迫在水里拖延了好几分钟。

如何确定航向也是个问题。泳池有泳道线,但海里没有线,所以需要频繁抬头做"鳄鱼眼"式观察定位。偏一点,就要多游一截。国家游泳队名将陈苏伟表示,从大屿山到黑沙海滩的账面距离是35公里,但方力申的实际游泳距离只会更多。"在海上游泳,要靠天、地、人,天是天气和海况、地是水流与航道,但最关键的是自己,只有自己才知道往哪个方向游。"

失温会让人失去知觉 保持体温是海域游泳的关键

最危险的,是失温。

广东自11月中旬起普遍降温。11月21日这天,香港的气温为13℃~21℃,澳门的气温12℃~19℃。虽然水温通常会比气温高出几摄氏度,但水温并非一成不变。

方力申透露,在他游到第4个小时前后,他明显感觉水温降低,大概只有20℃左右,水温降低让他开始感到头痛,身体不受控地发抖,脚掌也逐渐失去了知觉。"踢水的时候,只能感觉到大腿和小腿在动,脚掌像被从身体上抹掉了。"

在21℃的海水里泡8个多小时,会导致身体严重失温。因为水带走热量的速度远快于空气,而肌肉产热补不上流失的速度,核心体温就会一路往下掉。国际医学期刊《Clinics(临床)》在2009年曾发表过一篇研究,在21℃水温下,12名巴西顶尖泳手在完成83%的赛程时,核心体温就低于35℃,已进入轻度到中度失温状态。

需要注意,这项研究观察的仅是10公里赛事,选手在水中不过两个多小时。方力申游的是35公里,在水里待的时间是那些选手的四倍多。而到了第6个小时,方力申就已经冷得连补给水杯都握不稳,双手一直在抖,身体已经不再听他的指令。方力申坦言,在这种状态下,他连最简单的动作都要重新想一遍:怎么抬手,怎么换气,怎么让身体继续往前。"那一刻脑子里闪过一个非常具体的念头——万一低温症发作晕过去,水这么浑,跳下来的人未必找得到我。"

39岁时曾完成环岛游 但横渡珠江口的难度大得多

方力申并非"会游泳的明星",而是真的做过专业游泳运动员。尽管转战娱乐圈,但方力申并未放弃游泳。2019年,39岁的方力申完成了45公里的香港环岛游,用时10小时43分。方力申表示,正是那次的经历让他大概知道,自己的身体在冷水里能撑到什么地步。

不过,环岛游和横渡珠江口,终究不是一回事。广东海警局指出,珠江口的水文情况,要比香港岛海域复杂得多。"珠江口的洋流流向也很多变,由于径流与潮流在这里来回博弈,表面看起来风平浪静,却随时可能有大浪涌来。另外,海里还有大型水生物,也不乏水母、河豚与赤潮藻类这样的有毒生物。"对于在水中持续游进数小时的横渡者来说,不仅游起来费力,航向也随时会被洋流带偏,意外蜇伤还可能迫使挑战终止。

对已经46岁的方力申来说,在这样的客观条件下挑战纪录,十分不易。方力申透露,在游了六个小时后,他的确想过靠上救生艇歇一歇,但这会意味着挑战失败。真正把他推到终点的,不是纪录本身。游到最难受的阶段,他脑海里反复浮现的是岸上的画面:妻子刚刚怀孕,女儿快满一岁,父亲仍在中风康复中。上岸后,方力申说得很直接,"能扛下来,靠的是'唔衰得(输不起)'和'家人在等'。"

上岸之后,方力申甚至没来得及休息,便赶赴慈善音乐会登台。这场挑战本就是为基层及有特殊教育需要的孩子筹集体育培训经费。据悉,方力申此次挑战一共筹得了过千万港元的捐款。

链接

不是"明星咬牙"作秀,需要专业底子加团队保障

长距离海域游泳,普通人不可随便挑战

在方力申之前,横渡珠江口的纪录为英国人西蒙·霍勒迪,他在2014年以10小时20分30秒完赛。彼时,霍勒迪35岁,而方力申是在46岁的年纪大幅刷新了纪录。

尽管很多人是在方力申转型艺人后才认识他,但方力申不仅是专业游泳运动员,还曾代表中国香港队参加过2000年悉尼奥运会的200米仰泳和400米混合泳。巅峰时期,方力申曾持有9项香港泳坛纪录。也就是说,方力申敢于挑战横渡珠江口的吉尼斯纪录,是因为他真的有专业的游泳功底。

对普通的游泳爱好者来说,真的不能随便挑战长距离的海域游泳。广东游泳队专业教练表示,在泳池里能游1500米,在海里可能连500米都挣扎,他说:"公开水域需要的是一整套重新建立的技术、战术和心理耐受,而不是把泳池动作'移到海上'那么简单。"

在游泳教练看来,静水和动水的技能体系完全不互通。海浪打乱呼吸节奏,咸水刺激咽喉,洋流横向推人,让你"一直在游,却原地不动"。泳池里累了可以蹬墙、扶水线,海里什么都没有。

更重要的是心理层面。长时间在空旷水面重复同一个动作,视野所及只有单调的海面,耳边只有单调的水声,孤独感和自我怀疑会随着体能一起累积,许多在海上游泳的人都表示曾出现过幻觉。方力申在第六个小时"想靠上救生艇"的念头,其实真不是软弱。

方力申的8小时37分24秒,不是"明星咬牙"作秀,而是一个前职业选手用几十年的游泳底子,再加上精确的后勤、气象判断和身体管理合力完成的。



■后勤人员紧密跟随方力申。