



羊城晚报记者 吕航

在采访正式开始前，刚刚坐下的何灏浩迫不及待地打开手机，向羊城晚报记者展示她刚刚看好的水下服装。穿着宽袍大袖搭配艾余飘带在水下舞动，何灏浩为即将到来的拍摄犯了愁，“到了水下，服装会缠在身上，每次正式拍摄前都要整理很久。”

时间回溯到2021年6月12日，在河南卫视推出的端午晚会《端午奇妙游》中，水下舞蹈《洛神水赋》受到一众好评。随着表演者何灏浩的舞动，一位悲悯众生的东方神灵跳脱飞扬于屏幕。一夜之间，这位90后广州姑娘成为全网“顶流”，她当时在一篇自述中说，那段时间自己忙到连吃饭的时间都没有，“很多采访排到晚上，能聊到凌晨。有时就在车上开个视频通话，完成采访。我得到了很多机会，有一种生活会越来越好的感觉。”

《洛神水赋》让何灏浩一夜成名，关于水下舞蹈，她有了更清晰的思考和感悟，在接受羊城晚报记者专访时，她提及频率最高的词是“自由”。

“水下洛神”何灏浩：传统诗词歌赋是我的灵感源泉

花游基础打底，水下舞蹈灵感来自美人鱼

何灏浩6岁开始学游泳，8岁开始学花样游泳。在她看来，花样游泳本身就是一项融合了舞蹈、武术等众多元素的运动。即便是业余运动员，在日常的训练中也要学习各种舞蹈。关于水下舞蹈构想则萌芽于2015年参演周星驰电影《美人鱼》期间，那时何灏浩觉得，美人鱼表演其实就是人在水下的舞动，脱掉鱼尾就可以做到水下起舞。

法国水下摄影艺术家、自由潜水员朱莉·戈蒂埃以海女为灵感创作的水下艺术片《海女AMA》为她打开了一扇窗，这段舞蹈短片中所有的舞蹈动作几乎都是倾斜的，这在陆地上很难实现，“看了《海女AMA》之后，我觉得水下舞蹈是有前景的，就开始尝试在水下练习舞蹈。”

回顾这段探索过程，何灏浩表示，《海女AMA》只是一个契机，自己作品风格的形成更多得益于诗词歌赋中的东方审美意象，“言有尽而意无穷。我从小就很喜欢古诗词，诗词的魅力在于能在精简的语言体系里构筑丰富的想象空间。”何灏浩说，《洛神水赋》能火出圈的原因就在于舞蹈所传达出的东方神韵，小到服装颜色的搭配和头饰发型的设计，大到舞蹈动作的编排和

洛神风姿的传达，方方面面都值得回味。

广泛的爱好也是何灏浩创作的一大助力，这也是她和许多专业舞者不同的地方。光是跳舞一项上，她就涉猎过爵士、HipHop、Locking、古典舞、民族舞、拉丁舞等众多门类，武术也接触过跆拳道、散打、太极等。何灏浩形容自己是“野路子”，“我啥都学一点点，但是全部都不精，如果真的要找一个词形容我的动作，那应该是‘自由’”。

在何灏浩看来，自己“野路子”的特点与水下舞蹈十分契合。因为水下舞蹈条件远比陆地上复杂，需要身随水动及时根据具体情况做调整，即便在陆地上按照设计把动作做得很到位，到了水下环境里动作难免还是会变形，“更何况，如果水下动作和陆地上动作一模一样，那水下舞蹈的意义又在哪儿呢？”

何灏浩认为，自己的性格、舞蹈动作的风格与地域之间也有十分紧密的关系，“广州这座城市的精神气质不是闲适也不是‘躺平’，舞蹈需要一种气定神闲的分寸感”，不必太刻意、太执著于表现什么东西，“在水下用心感受自己的声音、身体以及环境就好”。

一度迷茫焦虑，水带给她满足感和归属感

作为个人生涯引路之作，《海女AMA》的情节也像是何灏浩的人生经历，它讲述了一位女性在水下与自己对话，打破了禁锢，与自己和解，最后冲向了未来的故事。

2016年，何灏浩从国企离职，此后短暂创业。创业失败的经历让其一度陷入迷茫和焦虑。她坦言她从前是个特别容易自卑的人，很在意外界对自己的评价。但同年电影《美人鱼》的上映让她作为水下替身的何灏浩小火了一把，也是从那时起，她开始察觉到水对自己的召唤。“在业余花样游泳这一块，我觉得自己做得还是不错的。在陆地上竞争那么激烈，比我聪明厉害的人有很多很多，起码在水下，我是处在擅长的领域，这会给我带来满足感和归属感”，“跳进水里那一刻，我会觉得自己

充满了力量。”谈及水下舞蹈，何灏浩的言语中总是充满着自信。

《洛神水赋》刷屏后，某地舞蹈协会曾专门研讨《洛神水赋》到底是不是舞蹈，通过逐一分析，对照何灏浩的水下动作与陆地专业舞者的动作，最后得出《洛神水赋》完全不是舞蹈的结论。对此，何灏浩表示，水下舞蹈有自己的特殊之处，没有办法用陆地上舞蹈的标准去简单衡量，“如果水下敦煌舞一定要跳得如陆地敦煌舞般标准才能算是舞蹈，那我更愿意说自己从事的是‘水下舞动’而非‘水下舞蹈’”。

中国传统美学讲究“身即山川而取之”，正是因为水下环境的特殊性，何灏浩更偏向即兴创作。例如在《水下洛神》拍摄过程中，所有动作都要靠憋气完成，她一天反复下水超过200次。而在环保艺术短片《自由之海》中，何灏浩需要面对更为复杂的环境，海上波涛汹涌，海底暗流涌动，人不知不觉就会被冲离原位的位置，“后期制作会很困难”。她还表示：“与陆地舞蹈不同，水下舞蹈很难先选配乐，根据音乐去进行动作编排。”

得益于之前练花样游泳时培养出的水感和广泛爱好，何灏浩在水下创作的用时并不会太久。她说，在大学学新闻时，“老师和我们讲，无论电影、微电影还是表演片段，不管是在多长的时间段，要么讲清楚一个故事，要么表达好一个感觉”，“我不是一个特别会讲故事的人，我比较追求纯粹的表达，水下的环境是怎样的，我就怎样表达”。



何灏浩创作了一系列美轮美奂的水下舞蹈作品

快问快答

对你影响最大的艺术家是谁？

何灏浩：王维，不仅是个优秀的诗人，也是著名的画家，他的生平事迹也很令我动容。

对你影响最大的普通人是谁？

何灏浩：我可以自己说吗？我从过去的经历中成长，成了一个与以往不同的人。

最近正在看的一本书是什么？

何灏浩：冯唐的《女神一号》，我闺蜜送我的生日礼物，几年前送的，现在才开始看。

你最近喜欢的一部影视作品？

何灏浩：《小丑》。

你最爱的广东文化是哪一类？

何灏浩：广绣！

水下舞蹈之外，你在哪个爱好中投入精力最多？

何灏浩：看电影和看书，主要是现在没法旅游。

请用三个词来推荐你的领域？

何灏浩：治愈，新奇，自由。



何灏浩

带火行业，“洛神”如今面临新挑战

《洛神水赋》迅速带火了水下舞蹈，一大批专业舞者、演员纷纷投身进来，其中不乏金晨这样的具有民族舞专业背景的明星。与此同时，大量资本的涌入也让如今的水下舞蹈短片在制作上更下功夫，不仅服装、化妆、灯光要到位，有的公司还开始投入巨资进行水下置景。这是何灏浩当初无法想象的，“那时候我什么都没有，完全是一个人在尝试，连坚持下去都很困难。”

如今水下舞蹈的“内卷”让何灏浩需要面对新的问题。她并不打算马不停蹄地开发新作，“对于个人作品，我需要完全完全想明白自己要做什么东西，然后才能开始去做”。在她看来，水下舞蹈作品更需要专注表达情绪，更需要留出足够的想象空间，就算讲故事的手法再高超，但一个故事就只有一个版本，“我希望我的作品是开放的，能有各种解读维度，而不是视觉效果上的美轮美奂”。

谈到将要开发的新作，何灏浩透露会是一个表现不同朝代服饰、礼仪的“魔方世界”，创意来自一个梦境：梦中自己用直立、倒立、悬浮、倾斜的姿态做出各种礼仪动作，“人可以在这个面上，也可以在那个面上，转一下就变成另外一个场景，我想让不同层面上的人之间发生一些故事，这会很有意思”。

水的呼唤，从“乌托邦”到治愈他人

或许对于何灏浩而言，水下舞蹈曾是属于她个人的“乌托邦”，是能治愈自己的良药，如今的她更希望水下舞蹈能照亮更多人的生活世界。

在《水下洛神》播出后不久的一个公益项目中，何灏浩结识了歌手魏雪漫。那时何灏浩有了知名度，但又陷入新的焦虑，“我总会想自己好不容易出名了，但为什么经济没有得到很好的改善”。而魏雪漫的一句话让彼时的何灏浩找到了新的方向，“她说有了这样的一个影响力，我要想的不是一天三餐只管温饱，而是要想想怎么通过我的行为去影

响、帮助到更多的人，这对我影响很大”。如今的水下舞蹈有了越来越多的拥趸，何灏浩也在探索水下舞蹈能照亮更多人的生活世界。她希望通过水下舞蹈的方式，教会更多人缓解焦虑，拥抱自己。

水曾帮助何灏浩打碎负面情绪，让她重拾信心与方向，她的个人经历就是被水治愈最好的佐证。在访谈的最后，当记者问起对于行业前景的看法时，何灏浩坦然直面诸多不确定因素，她说自己从2015年开始就在面临各种挑战，与当时不同的是现在的自己更加从容，“水下是我擅长的领域，我相信能把它做得更好”。

李克勤师妹、曾比特师姐演唱成都英文推广曲《We Rock to Chengdu》

陈逸璇：香港乐坛慢慢恢复朝气

羊城晚报记者 胡广欣

5月9日，大运会筹办地成都的首支国际推广歌曲《We Rock to Chengdu》全网上线。歌曲共有4位演唱者，其中一位是来自中国香港的女歌手陈逸璇。陈逸璇曾凭借与李克勤对唱的经典歌曲《合久必婚》被大众记住，而最近在歌唱节目《声生不息》中大热的曾比特更是陈逸璇的师弟。

《We Rock to Chengdu》展现成都魅力

2022年成都春晚上，由韩庚主唱的《舞动成都》一夜爆红，成为新年伊始最流行的节奏。而这首歌曲的英文版《We Rock to Chengdu》，则由包括陈逸璇在内的4位中国新锐实力唱作人共同演绎。据悉，为了准备这首歌曲的录制和MV拍摄，她已经在成都工作了两个多月。她表示：“很荣幸可以参与这首歌曲的演绎，既有国际性，又很有活力，而且很能够代表成都这座城市的热情。”谈到这首歌的录制，陈逸璇直言非常顺利，虽然与另外3位歌手之前并不认识，但因为歌曲监制王云与她都有相同的留学经历，所以很快就熟络起来，“我们花了一点时间热身，最终呈现出的效果大家都很满意”。

翻看陈逸璇的社交媒体可以发现，她颇为喜爱运动。“我是一个很喜欢尝试的人，跑步、游泳、瑜伽、普拉提等运动都尝试过。”陈逸璇说，“我在香港就很喜欢登山，户外能让人身心延展，这次在成都工作结束，我准备去登峨眉山。”或许是因为自己从小就练习芭蕾舞，所以陈逸璇最想在成都大运会上看体操和跳水比赛，“有艺术美，用姿态和肢体去展示这种美丽。像郭晶晶、伏明霞、刘璇都是我特别欣赏的运动员。”

期待再度演绎《合久必婚》

2004年，陈逸璇与李克勤合作了歌曲《合久必婚》，这首歌曲如今已成港乐中经典的男女对唱曲目。当年还在国外读书的陈逸璇在2005年年底十大劲歌金曲上获得杰出表现奖铜奖。她回忆：“当时非常幸运，第一首歌就可以跟李克勤合作。他是一位很好的老师和兄长，我第一次在TVB演唱这首歌时，有一点紧张，克勤就拖着我的手上台，给了我很大的信心。”年少成名的陈逸璇有很长一段时间消失在了大众的视野中。她开始当模特、拍戏，音乐上的重心也转移到爵士上。开始爵士乐的演出后，陈逸璇经常和不同的乐队合作。随着演出的日益增多，她组建了属于自己的乐队，并参与到不少音乐节和现场演出中。这段经历让陈逸璇迅速成长，也让她明白每一个人工作的艰辛与不易。如今再回到环球唱片，她也会更加珍惜，“刚出道的时候，因为年轻，很多事情都不太懂。遇到问题，就躲在家里哭。现在人成熟了，会懂得用更多的方式去解决问题。更加珍惜每一个人对我的付出与帮助”。

当年演唱《合久必婚》时，陈逸璇其实并没有那种情感经历。“我觉得这首歌最好的地方是它的句式是一个问号。在广东话里，‘婚’和‘分’读音一样，所以问号的方式，能给大家更多的想象与思考。现在我有更丰富的情感和思路，好想有机会用全新的方式再次演绎这首K歌经典。”陈逸璇坦言。

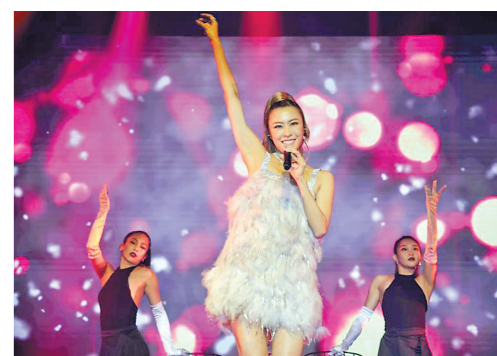
大赞师弟曾比特很出色

最近，音乐综艺《声生不息》掀起一阵港乐热潮。陈逸璇也有自己的独家港乐记忆：“港乐是伴随着我成长的，我一听到，就立刻打开回忆，想到自己的一些故事。而且我觉得港乐里很厉害的两个人（谭咏麟和李克勤），我都有机会跟他们合作，太幸运了。”不仅如此，她还跟陈奕迅拍过电影《每当变幻时》。

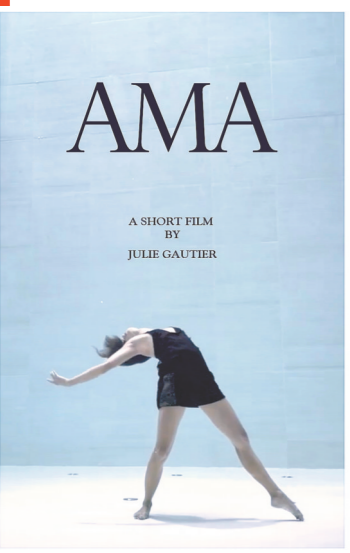
在陈逸璇记忆中，上世纪八九十年代是港乐的巅峰，“人总是生活在属于自己的时代里，所以一听到这些歌曲就像回到香港最光辉的岁月”。但她坦言：“有一段时间，香港的乐坛是死气沉沉的，但最近两年又慢慢活跃起来。上世纪末，有规定不能翻唱歌曲，歌手一定要唱原创作品。但是找不到那么多高水准的词曲创作者，就没有好的歌曲出现。如今，年轻一代的音乐人出现了，创作了大量的好作品，让香港乐坛也慢慢恢复了昔日的朝气。”

《声生不息》中大放异彩的爆炸头曾比特就是个中翘楚。曾比特比陈逸璇晚一年进入环球唱片，对于这名可爱的师弟，陈逸璇赞不绝口：“他真的很厉害，舞台上的表现非常出色。像之前舞台上与林子祥合作翻唱的《单车》，太感人了。我都哭了，当时就给他发信息。”

去年，陈逸璇发行了爵士风格的翻唱专辑《Tasting》，而她透露，接下来会回归流行：“《Tasting》翻唱了很多经典歌曲，希望我的爵士歌曲能让人放松心情，带给人温馨、轻松的感受。接下来我还是会回归流行，继续发粤语专辑的专辑。我一直认为，歌手必须要通过一张接一张的专辑，让所有人看到这个人还在认真努力地唱歌。”



陈逸璇



水下艺术短片《海女AMA》