

原著：〔新〕威廉·特鲁布里奇

(William Trubridge)

翻译：宋仕振



OXYGEN

氧成之路

William Trubridge
自由潜水的巅峰体验



海洋出版社

OXYGEN

氧成之路

William Trubridge
自由潜水的巅峰体验

原著：〔新〕威廉·特鲁布里奇

(William Trubridge)

翻译：宋仕振

海洋出版社

2018年·北京

图书在版编目 (C I P) 数据

氧成之路: William Trubridge 自由潜水的巅峰体验 /

(新) 威廉·特鲁布里奇 (William Trubridge) 著; 宋仕振译.

—北京: 海洋出版社, 2018.10

书名原文: Oxygen

ISBN 978-7-5210-0161-7

I. ①氧… II. ①威… ②宋…

III. ①威廉·特鲁布里奇 (William Trubridge) — 自传 IV. ①K825.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 174317 号

版权登记号: 图字 01-2018-2809 号

原 著: [新] 威廉·特鲁布里奇 (William Trubridge)

翻 译: 宋仕振

责任编辑: 赵 武 黄新峰

排 版: 海洋计算机图书输出中心 晓阳

责任印制: 赵麟苏

出版发行: **海洋出版社**

地 址: 北京市海淀区大慧寺路 8 号 (716 室)
100081

技术支持: (010) 62100052

发 行 部: (010) 62132549 (传真) (010) 62173651

(010) 62100077 (邮购) (010) 68038093

网 址: www.oceanpress.com.cn

承 印: 北京朝阳印刷厂有限责任公司

版 次: 2018 年 10 月第 1 版

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 200 千字

印 数: 1~3000 册

定 价: 68.00 元

中文版序

我与自由潜的宿缘似乎是上帝的旨意，自由潜让我发生改变，无论生活、情感，还是工作、娱乐，全部被自由潜牢牢占据，它已经成为我的灵魂在深海中的寄托。我变得不再恐惧海洋的漆黑与静谧，在那里，自由的心灵可以投奔到任何一个方向。

我的内心是蓝色的，
那里勾勒着一幅潜水地图；
我的血液是蓝色的，
它们享受深邃海洋的追逐。

我从自由潜爱好者慢慢走上了竞技之路，与 William Trubridge 的初识是在 2015 年 AIDA 个人深度世锦赛上，我细心打量这个荧屏上的老朋友（他的纪录片《Breathe》我看了十多遍），他的每一次呼吸，下潜的每一个动作，我都在尽可能地模仿。他的故事一直影响着我，我也在学习用他的方式去影响更多的人走向大海。3 年过去了，我也成为了纪录的创造者，我们都知道这一路走来，并不容易。

一呼一吸之间，
穿越百米距点；
和黑暗为邻，
与心跳为伴。

读 William Trubridge 的自传，犹如重温自己的自由潜之路。每一种情绪的传达，我都感同身受；每一次“成功”的邂逅，都犹自感动。徜徉在他细腻的文笔间，脑海中犹如电影放映，他从一个露点扎猛子的小男孩，蜕变成为一位举世瞩目的自由潜水名将；从饱受情感束缚，变为被爱情激发的勇者。成功之路永远荆棘遍布，邂逅这条路上每一道风景，无论好坏、美丑，都心怀感恩。

当我合上 William 原版自传《Oxygen》的最后一页，心灵共振的余波使得“氧成之路”四个字浮于脑海，这也是这本中文版书名的来源。于是，我决定将 William 的自传带到中国，希望这本书能让大家更了解人类与自由潜的相伴相随、相生相惜的本真。我和 William 对于自由潜的态度是开放的，我们愿意与更多的自由潜水爱好者交流与互动。在我们看来，自由潜或许是另一种修行，有“能”之人，自得道；有“缘”之人，自相聚。

王奥林

译者序

去年一个秋天的午后，师姐杨森打来电话，问我是否有兴趣翻译一本关于自由潜水方面的书。翻译是我的兴趣所在，但对自由潜水却不甚了解。我决定先了解一下内容再予以回复。看完文稿之后，便有一种冲动，想把威廉·特鲁布里奇（William Trubridge）水下的传奇人生用另一种语言表现出来，与读者共享。书中不仅描写了威廉的自由潜水的成长历程，还讲述了人类和海洋生物之间的互通，古今中外人类对于海洋的不断探索，如古希腊采集海绵的渔民，法属波利尼西亚的采珠人，以及日本的海女等。这一切都让痴迷大海的我产生强烈的共鸣和认同感。我决定试一试，接受这个挑战。也承蒙海洋出版社相关负责人对我的信任，给我这样一个珍贵的机会。

毛泽东曾说“无限风光在险峰”，对于自由潜水员而言，却是“无限风光在深海”。当你长时间置身于海底时，你不仅可以领略到它的瑰丽和神秘，还会发现人类的另外一种生命形态，似乎可以触摸到生命的本源。大海是生命的起始之地，是生机勃勃的家园。大量奇形怪状、色彩斑斓的鱼儿，可以远观，也可以走近它们与之打成一片。漫无边际的珊瑚，如同山峦上盛开的鲜花，构成了自由落体阶段美丽的风景线。而达哈布水下的大拱门又是另外一番景象，这个巨大的海底通道是通往开放

海洋的窗口：单一的蓝色，至纯、至亮。既是一种虚空又是一种完美，展现了无尽的空旷，充满了无尽的可能。自由潜水带给你的翱翔感以及那些目不暇接的让人屏息凝神的美景，可以让人忘记时间，忘记自我，忘记天地，达到一种冥想般的超脱感。

作为自由潜水世界纪录的保持者威廉·特鲁布里奇，在任何辅助的情况下，仅凭一息之间自由下潜到 102 米。他是对人类水下潜能的终极追求。那是一种信念，是一种执着。也许有人认为那是一种不可理喻的傻。但有些人天生就不走寻常路，即使风险远大于机会，甚至付出生命的代价，他还是无悔地选择，并坚持始终。威廉曾借用英国著名登山家乔治·马洛里的名言“因为它就在那里”（Because it is there!）来为自己的潜行动因辩解。简单而明了！可以说，威廉对自由潜水的坚守与执着，诠释了一种人生哲学，是对生命的一种肯定，是对人生价值的终极追寻。

翻译的过程，对我而言也是学习的过程。《氧成之路》涉及历史、地理、生物、潜水等多方面的专业知识。笔者并非这些方面的专业人士，需要花费大量的时间，通过各种途径查找可靠资料。对这些资料的研读丰富了自己在这些领域的知识，开阔了专业之外的视野，增强了海洋生态的保护意识。这种学习也使得翻译更准确些和专业些。《氧成之路》虽然专业性较强，但文笔优美，文学色彩较浓。将这种文雅的英文转换成中文无疑是一种极大的挑战。经常为了个别词句的翻译抓耳挠腮，或绕室疾走。但由此也增强了自己的翻译能力，提高了语言的敏锐性。翻译的甘苦，只有经历过的人才会有深刻的体悟。但奈何笔者学浅才疏，纵然怀着“词典不离手，冷汗不离身”的虔诚态度，仍不免有诸多疏漏和不妥，还望各位读者不吝指出。

翻译的完成，得益于诸多亲朋好友的帮助和支持。感谢杨森对我的引荐，还为我提供了大量的有关自由潜水方面的资料。感谢我的爱人李云和小妹陈俊杰，她们包揽了一切家务，使我有充裕的时间安心地投入工作。感谢海洋出版社的编辑赵武老师，她谦和的性格，让我深受感染，其细致入微的敬业精神，使该书得以顺利出版。感谢译友侯强，他在术语翻译方面的见解，让我深受启发。此外，还有侯典峰、牛军、李争、潘帅英、孙鲁瑶等好友的鼓励与支持，在此一并谢过。



宽宏的大海，不容留下任何的印迹^①

——赫尔曼·梅尔维尔《白鲸》

2014年12月2日日志

我不是威廉·特鲁布里奇。我也不是平时的那个“我”。大脑里只有些许的清醒和意识，我似乎是在凭借那个人的肌体，在慢慢地往下沉，沉入到墨蓝色的海底。

那个肌体的心脏在缓慢地跳动着，将浓稠的血液输送到近于睡眠状态的大脑。随着每一次的心跳，肌体就下沉一步，继而远离水面，远离阳光，远离空气。而大脑深处，却有一种意识——但这种意识是空洞无物的，仿佛黑暗中摄影的相机。

① 语出《白鲸》，完整的出处如下：Gaining the more open water, the bracing breeze waxed fresh; the little Moss tossed the quick foam from her bows, as a young colt his snortings. How I snuffed that Tartar air!--how I spurned that turnpike earth!that common highway all over dented with the marks of slavish heels and hoofs; and turned me to admire the magnanimity of the sea which will permit no records.

译文：小摩斯号到了比较开阔的海面，凉爽的和风逐渐变成阵阵清风；船头激起四溅的浪花，像一匹幼驹在喷鼻息。我多么讨厌那种鞑靼人的气息！我多么蔑视那要收通行税的人间！我多么愤恨那布满了奴隶的脚踵和铁蹄的凹痕的公共大道；我不禁敬佩海洋的宽宏大量，因为它不许留下任何的印迹。

与此同时，另外一番景象在悄然上演。他正在挑战有史以来的不借助任何辅助设备（恒重有蹼）下潜的最大深度。这是一次创造新的世界纪录的尝试。许许多多的观众——水下的，水上的，电视机前的，在家里或工作中上网的——都完全沉浸在潜水比赛的分分秒秒之中。可以说，尝试世界纪录的那个人的潜意识大脑——自动驾驶仪——也是如此。不过那个人大脑中残存的碎片式的潜意识，是不受任何约束的，无形的，空洞的。

这种没有自我、没有方位的超脱感对于我的存活却至关重要。如果我潜入水下 102 米然后按原路折返的话，我就没有足够的氧气带着脑中的“心猿”（意指大脑的胡思乱想，译者注）完成潜水。

我手腕上的深度测量仪发出警报声，将信号发送到“自动驾驶仪”那里，命令我身体做出微调，准备折返。我面前的导绳随着转身变换了纹理结构，我左手抓住它，然后伸出右手去抓取一样东西——宽松地系在底盘上的一个深度牌，这次深度牌被设置于水下 102 米处。我拿到这个深度牌来证明我到过那里，现在我只需要带着它返回就可以了。

这时有什么东西将我的大脑拉回到“在线”状态，是一种声音，像细微而沉闷的喷嚏。我意识到整个躯体在膨胀，两肋在呼吸肌的作用下被打开。这一切都是不由自主地发生的：是一种将新鲜空气吸入肺内的吸气反射。不过我所处的位置没有空气，这也是为什么我的嘴巴一直处于紧闭状态的原因。躯体的扩张将胃进一步向胸腔下抽吸。

我不必告诉自己“继续游下去”，因为我的肌体处于一种预设模式——它会自动游下去，只要意识尚存。然而，由于四肢中乳酸的聚集，我游得越来越吃力。我把深度牌贴在腿部的湿

衣表面，随着每一次的踢水和手臂划动，它也在不停地摆动着。如果在不佩戴脚蹼或无任何辅助性工具，并且不触碰导绳或其他救生潜水员的情况下，我能够把这个黑色的深度牌带回到水面，那么我就在恒重无蹼（CNF：Constant No Fins）这个最纯粹的潜水比赛项目上创造了新的世界纪录。现在我需要做的就是：沉着冷静，集中精力，最重要的一点就是，要保持清醒的意识。

不过刚才那一咯吱声不是什么好兆头。它意味着我的呼吸渴望过于强烈，强烈到足够将空气从嘴中吸入，经由声门，引其震动。在这个节骨眼上，我真不应该有如此强烈的呼吸渴望。因为在我触及空气，触及救生的氧气之前，还有很长的一段距离才能浮出水面。

我刚从 102 米下的海底开始折返时，就有呼吸的欲望了。

作者按语

自由潜水，又称闭气潜水，可以追溯到古代文明，如古希腊采集海绵的渔民，法属波利尼西亚的采珠人，以及日本的海女等。数千年来，他们都是在闭气的情况下潜至海底深处以获取那里丰富的宝藏。潜水的首次正式官方记录是发生在 20 世纪 40 年代晚期，但在那个时代，潜水员要佩戴重物下潜，借助浮力袋上升，这种模式被称为“无限制”潜水。今天，这种潜水模式已经被运动员和自由潜水管理机构放弃（AIDA，即国际自由潜水发展协会），转而支持更具竞技精神的比赛项目。

今天我们所熟悉的自由潜水比赛运动仅有 30 年的历史。有三种比赛项目运动员可以参加，以角逐最大深度（按照水下深度计算，以米为单位）。

CWT（Constant Weight）：恒重有蹼，自由潜水员佩戴双蹼或单蹼下潜和上升，但不能触碰导绳（在水底下转身时除外）。自由潜水员所携带的配重在整个潜水过程中必须保持不变。

CNF（Constant No Fins）：恒重无蹼，自由潜水员不携带任何脚蹼或辅助性工具，仅依靠自身力量下潜和上升，通常也可以采取改进过的蛙泳方式。配重同样保持不变。

FIM（Free Immersions）自由沉浸（又称攀绳下潜，译者注），

不可配备脚蹼，但运动员可以借助导绳下潜到最大深度，然后折返。和其他项目一样，配重保持不变。

屏住呼吸意味着停止氧气的吸入。从这个时刻起，运动员就需要依靠体内储存在血红蛋白（红细胞内）和肌红蛋白内的氧气，连同肺内的其他混合气体。随着闭气的持续，这些氧气将渐渐耗尽。当体内的氧气含量降低到一定程度时，大脑将果断做出反应，关掉意识活动（大脑是最消耗氧气的器官之一）以保存能量。这通常会导致晕厥，即运动员会失去意识。

如果潜水员出水后，非常接近晕厥的边缘，那么他们就会出现“运动失控症”（Loss of motor control）。此时，潜水员仍然有意识存在，但不能控制手臂和头部的抖动，这种现象在潜水术语中一般被称为“桑巴”（根据巴西桑巴舞命名）。

如果在水下发生了晕厥，而周围又没有人及时救助，那百分之百是致命的。这就解释了为什么在潜水过程中一定要有一个受过安全技能训练的自由潜水员陪护你，采取“一上一下的安全原则”（即一位潜水员为另外一位潜水员担当安全保护的角色）。在自由潜水比赛中，参赛运动员在上升的最后 20 米或 30 米处，必须要有安全潜水员陪护，因为这个时候氧气通常处于最低状态，极有可能发生晕厥。如果出现晕厥，运动员的嘴巴和声门夹将处于关闭状态，保持肺部干燥。安全潜水员将他们带到水面上后，通过向其脸部吹气，提示脸部神经已经脱离水面。这种做法通常会唤醒潜水员，并恢复其呼吸。如果不能的话，安全潜水员就要对他进行人工呼吸，将氧气注入到其肺内。

晕厥自然是不受欢迎的，但它既不疼痛（根据大量的医学研究表明），也不具有破坏性。造成大脑或其他器官永久性的伤

害通常是晕厥发生至少几分钟之后，这期间已足够安全潜水员将其从水下带到水面上。

在尝试自由潜水、闭气或者其他本书所提及的任何技能之前，我都强烈建议大家选修一门自由潜水课程，从中你们可以学到安全的进行自由潜水所需要了解的大多数知识和技巧。

目 录

第 1 章	水虫.....	23
	从水声中醒来	
第 2 章	海妖的呼唤.....	42
	大柏果树间那一抹蓝	
第 3 章	折返.....	56
	追逐光束，潜入深渊	
第 4 章	受挫.....	76
	凌冽的北风，持久的感冒	
第 5 章	证明自己.....	110
	志在必得	
第 6 章	孤独前行.....	140
	和自我面对面	
第 7 章	百米计划.....	159
	将脐带拉伸成细丝	

第 8 章 无效的挑战	179
鼻夹之祸	
第 9 章 致命的失误	199
一次过分的潜水	
第 10 章 缺憾	213
为一品牌啤酒而潜	
第 11 章 下沉	229
最大的对手：自己	
第 12 章 突破 100 米	249
兑现承诺	
尾声	259
潜水术语表	261
致谢	264
参考文献	266

OXYGEN

氧成之路

William Trubridge
自由潜水的巅峰体验

原著：〔新〕威廉·特鲁布里奇

（ William Trubridge ）

翻译：宋仕振

海洋出版社

2018年·北京