

这位潜水摄影达人 每一张影像就是一个精彩的故事!

本报记者 余敏刚

在杭州富阳,有一位潜水摄影达人,名叫李尧。因为拍摄潜水婚纱摄影,一夜走红。打开他的微信朋友圈,精美绝伦的海洋生物照片以及美轮美奂的婚纱照不禁让人眼红,为之惊叹。

采访李尧的时候,他刚从菲律宾结束一场婚纱摄影回来。对于李尧来说,人生好像只有拍照、潜水,和在去潜水、拍照的路上。这位从小就对大海充满迷恋的摄影之子如今正在致力于让更多的人了解水下这个不一样的五彩世界,给无数新人拍摄精美绝伦的写真。他用影像说话,向所有人诉说着这平静水面下不平静的绚烂。

李尧老家在西宁,随着父母来到杭州定居,童年美好的记忆都与海有关,比如和父亲一起海边冲浪或是在舟山、温州海边的沙滩上消磨数小时。11岁时,在一次家庭旅行中去了巴厘岛,他花了几个小时的时间去学习浮潜,这次经历让他与潜水结下了不解之缘。李尧回忆道,那时候他对于浮潜根本不了解,下水后就特别紧张,都差点哭了,不过当看到在海平面下的神奇动物们,顿时就兴奋起来,之前的恐惧和紧张感也随即消失。

“我想大部分人觉得海洋应该相当平坦,是没有任何特征的水体。相对来说,很少有人能看到海平面下的世界。然而真正的美却恰恰就隐藏在这表面之下。人们对海洋的探索仍然很有限,但几乎所有人都能通过一个面镜和浮潜技巧简单的就看到海面下的世界。对很多人来说,第一次看到色彩斑斓的鱼类或者珊瑚就是终身迷恋的开始。”说到大海,李尧特别激动。

在成长过程中李尧也对相机和摄影产生了兴趣。大学读书时他就成为了兼职摄影师,主要拍摄人像,偶尔也给报社投稿。之后李尧又将摄影和潜水联系起来,开始探索水下的世界。在过去的几年间他花了更多心思在水下摄影上,抓住每一次学习的机会,去发现、去练习。

对于现在的他,只要一有时间,他都会跑去健身房锻炼,李尧告诉记者,潜水看似好玩,没有好的体能支配,还是存在一定的风险性的。面对大自然,必须要敬畏。“在法属波利尼西亚拍摄座头鲸对我来说是最难忘的经历。当我第一次在水下与它们相遇,虽然我知道自己期待的是什么,但即便如此,我依旧没有做好经历这种难以置信的壮观场面的心理准备。成年座头鲸的身长大约在15米左右,小座头鲸的体型稍小,它们在水中体态优雅,这着实令我印象深刻。”

李尧笑着说:“每一次潜水都会累积新的经验,对新事物的探索和冒险是我喜欢这项运动的一个理由。能见到很多其他人所见不到的东西,这种感觉真的很棒。每当看着新人看到自己美照后,对我的点赞也是我最幸福、最开心的事情。”

李尧希望通过他的照片,当然不仅仅只是水下婚纱照,而是他的水下摄影图片可以吸引和鼓励更多的人,对海洋及生活在其中的居民产生更大的兴趣,从而参与这项运动,去发掘大自然之美。李尧想去更多更远的地方,去发现新的事物,直到他老去,更希望曾经那些他拍摄过的新人们,以及她们的出生后小宝宝热爱运动,热爱大自然。

如今,李尧的档期基本已经安排得满满的,因为潜水他结交了很多朋友,也因为潜水让他的人生发生了改变。最后,李尧也对那些想要开始潜水和水下摄影的爱好者最好的建议就是去阅读和学习这方面的知识,千万不可盲目进行潜水运动,尽量去寻找那些愿意和你分享经验的户外达人,让他们提供你一些非常宝贵的信息,这对你开启水下之旅很有帮助。



减重26斤,还练出了一身肌肉 80后健身教练钱清的健美人生

日前,来自绍兴柯桥钱清镇的倪晓波,在全国CBBA 健美健身公开赛斩获男子65公斤级传统健美冠军。这是男子传统健美项目绍兴历史上第一个冠军,消息传来,许多绍兴人纷纷为之点赞。

备赛194天 从78公斤减到65公斤

倪晓波是80后,一些小学、初中的同学见到现在的他时,都忍不住惊呼,差点认不出来。他们记忆中的倪晓波身形瘦小,大家都没想到现在的他变成了肌肉发达的健美冠军。

“这次的全国比赛中,我们65公斤

级选手有21人,选手中还有国家队队员,能获得冠军,真的很不容易。”笔者见到倪晓波时,一提到前不久的比赛他依然难掩兴奋。从预赛、半决赛,再到决赛和全场比赛,他一步步实现了梦想,拿到了属于自己的金牌。

台上一分钟,台下十年功。只有倪晓波自己知道,为了这次比赛他付出了多少难以想象的决心和努力。比赛主要是看选手肌肉的线条、纹理、比例等等,因此,前期的饮食非常重要。“从3月3日开始,我就不吃油,不吃米饭,不吃糖分了,每天还要摄入大量的蛋白质,另外蔬菜至少要吃四五斤,就这样一直坚持到比赛。”倪晓波坦言,备赛在饮食上非常难控制,需要非常强大的意志力,他好几次差点崩溃,所幸都坚持了下来。这一次能够如愿从78公斤成功减到65公斤,自己的意志算是经受住了考验。



从体育老师到健身教练 对体育是真爱

倪晓波从绍兴体校毕业后,来到学校成了一名体育教师,那时候他还比较瘦小。“我个子不高,有时候走在街上自己都觉得没有安全感。”倪晓波说,一次偶然的机,想增肌、想变强大的倪晓波,第一次走进健身房。开始健身后,接触到一些专业级别的健美运动员,当时就被健美的魅力折服了。在健身房练了一年后,倪晓波增重4公斤,肌肉都练出来了。也就是在那时,他的心里燃起了一把火焰,想趁着

自己还年轻,能够在竞技体育上有所发展。于是,他一边从事时间较为自由的纺织行业,一边加入到健身行列。

在接触健身的过程中,倪晓波越来越明白自己的追求。于是2013年,他干脆辞了职,专门去拜师学艺,走上了健美的道路。但倪晓波的决定却遭到了家人的强烈反对,而倔强的倪晓波却要用自己的行动和成绩告诉家人和朋友,健身健美是一项健康的竞技体育项目。

屡获佳绩 计划走上国际舞台

2014年6月,倪晓波开始参加比赛。当年在湖州举行的长三角地区健美健身邀请赛上,他便拿到了60公斤级的第三名;2016年,他在浙江省健美健身锦标赛中获得男子60公斤项目第一名的佳绩;2017年,在西安举行的陕西省健美健身公开赛上,荣获了男子健美成年组60公斤级第一名,以及男子健美组最佳小腿肌奖……不断取得好成绩后,倪晓波的信念更坚定了,家人也慢慢被他的执着感动了。

练出一身肌肉,拿到健美冠军,倪晓波付出的努力也是“冠军级别”的。他有一本笔记本,专门用来记录备赛前的准备工作。比赛前三个月每天要训练5个小时,最多达到7个小时。“有点残酷,皮下的脂肪和水分干净了,台上展示的肌

肉才是完美的,备赛的饮食非常苛刻,我家里有两把秤用来称食物,尤其是训练后期蛋白质、碳水化合物到最后蔬菜都要按克来计算的。”倪晓波说,健美比赛跟别的项目不同,别的项目需要在比赛前保证充足的体能,而健美却在上台的时候是最虚弱的身体状态,仍需要展示最完美的肌肉状态,这需要强大的意志力,而他喜欢并享受这样的挑战。

“肌肉强健了,力量也大了,那种自信心是发自内心的,有一种无与伦比的感觉。”倪晓波说。拿了全国冠军后,他接着给自己制定了一个未来5年的全新计划。首先,明年要到北京参加国际赛,从学习开始,让自己走上更高的舞台,获得更高的荣誉。

(通讯员 王 思)

