



自由潜水是领悟自我的旅程。
来自“三豆”的朋友圈

他破一项亚洲纪录、15项全国纪录 潜入水下111米 是中国潜水最深的人

镇海中学又拿了个“第一”

提到镇海中学，很多人想到的往往是高考牛娃、竞赛冠军，而这一次给母校拿第一的，是个自由潜高手。三年前，由“三豆”刷新的CWT数据为96.1米，最近刷新的纪录是111米！

三豆，大名王瑾。1999年从镇海中学毕业后，考入北京科技大学，曾在上海当过一段时间集成电路工程师。如果没有2016年的“转折”，他的人生可能无比平静，而潜水界则会憾失一名“大神”。

2016年4月，“三豆”辞掉稳定的工作，带着妻子去了菲律宾的小岛，成为一名全职的自由潜教练，从此过上了“清贫而有些无聊”的生活。这一年，他就在自由潜水比赛中刷新了深度潜全国纪录，并逐步成为中国自由潜的“扛把子”。

其实，“三豆”从2012年才开始接触潜水。他认为自己不过是个“普通人”，只是年少时参加过田

径队，肺活量略大一些，其余就靠后天努力了，这和中国大部分自由潜爱好者没什么区别。他觉得真正的门槛，应该是时间和积蓄。对他而言，自己与妻子价值观相同、目标一致，这是最终成行的最宝贵“支撑”。所以在这方面，他特别感谢妻子。

据了解，下潜超过40米，就有可能因为氮醉、氧中毒和水压等因素对身体构成危险。“氮醉就和喝酒一样，多喝就习惯了。”“三豆”说，挑战纪录从来不是一件容易的事，自己在比赛前一天紧张到失眠，因为太过重视，所以惴惴不安。只是一切在跳入大海的瞬间消失，只剩下了宁静和专注。

昨天，“三豆”通过微信告诉记者，自由潜对年龄的限制不大，它需要技术、身体、心理的完美平衡，当然随着年龄增长，不管体能还是身体恢复都会差一些，所以现在顶级运动员已经在慢慢年轻化了。

爱“深蓝”，更多“从心”而非逃避

“三豆”又破纪录，镇海中学为之欢欣鼓舞。记者发现，几乎每次他刷新纪录，都少不了母校的关注。

他是一名理科生。低调、做事果断，是老师和同学们对他的印象。在很多人看来，“三豆”最令人佩服的，并不仅仅是屡次打破纪录，而是选择过自己喜欢的生活并为之努力的勇气；再就是，选择后将一件事做到极致的执着。

记者了解到，“三豆”曾在给学弟学妹的寄语中提到：“每个人都可以选择自己未来的样子，不管好坏，不管成功与否，只要你曾努力过！这就是我们每个人自己的生活，为了理想中的自己努力奋斗吧！”

一直以来，“三豆”都延续着这个风格。目前，他与妻子在菲律宾薄荷岛。再次破纪录后，他正积极准备6月初亚洲杯的比赛。参加完比赛，他会继

续简单的“岛民”生活：教学、训练、休息。

“三豆”自称的简单生活，其实也不简单。对一个有理想的自由潜水人而言，在海边的生活并不是“阳光、墨镜和自拍”，而是“训练十分忙碌的”。“三豆”不仅要自己训练，还负责很多潜水爱好者的培训，忙得都没时间和妻子一起去休闲游玩。

翻看“三豆”的朋友圈，感觉他并不是因为厌烦了城市生活而隐匿在海岛，而是不断选择后，将更多的时间留给了最爱的人和事。

在他的朋友圈，高频率出现的是视频和数据图。因为善于数据分析，“三豆”不光对自己的表现做分析，还会分析看视频观众的分布区域。记者了解到，“三豆”还在果壳网发了个《10分钟让你了解自由潜水》的小讲座，将复杂事物解释得简单易懂。

新闻多一点

“三豆”看自由潜：自由潜水的意义不在于如何通过考试拿到证书，也不在于时间、距离和深度。它是一种感受大海的方式，是一种领悟自我的旅程。你的每一次努力，即使是以失败告终的一次下潜，都是画布中绚烂的一笔。

恒定配重有蹼CWT项目 目前男子世界纪录为俄罗斯人Alexey Molchanov 2013年在希腊Kalamata创下的128米。
记者 徐叶 通讯员 曾昊昊

家的梦想 轻松实现

要装修找建行

龙卡信用卡装修分期

2019年建行宁波分行家装节年中庆

时间：5月26日

一心一意 成其幸福永久

硬装软装、家具家电，百万商户任你选

2-100万专享额度，6-60期分期期限

各网点或指定合作商户当场办理

0利息，更享优惠费率

扫一扫 办理信用卡

扫一扫 “龙卡信用卡” 公众号

扫一扫 报名装修分期

中国建设银行
China Construction Bank

详情登陆www.ccb.com，点击“信用卡”查询“分期理财”/“装修分期”栏目，您也可拨打95533专线或至当地建行网点咨询。