两年参加上千次表演、每次憋足一口气下水表演约1分钟

“90后”“美人鱼”光鲜的背后：累并快乐着

本报记者 邢 程

她，拖着一条彩色鱼尾，在神秘静谧的深水中翩翩起舞，与海洋生物伴游。微光的照耀下，“美人鱼”的身姿若隐若现，如水中精灵般轻盈而尽显神秘，令人心神荡漾。

她，叫张硕，29岁，是沧州水世界主题乐园海洋馆里的一条“美人鱼”，也是我市370Feet潜水俱乐部的创办者。两年前，因一条彩虹鱼尾裙和一段水下美人鱼表演，让刚刚大学毕业的张硕，人生发生了华丽的转变。不愿像其他同学一样，早早结婚、生子，她选择了不一样的人生，成为一名潜水教练。自此，她开始了探索海底世界的奇妙之旅，也因此爱上了瞬息万变的大海，爱上了多姿多彩的海洋生物，爱上了如梦似幻的美人鱼表演秀。

“美人鱼”张硕，一个童话般的故事悄然发生……

捧回全国赛季军奖杯

波光粼粼，鱼群穿梭，在湛蓝色的最深处，一群“美人鱼”反复下潜数十次，配合音乐旋律，旋转、翻滚、悬停、吐泡泡……7月初，中国美人鱼公开赛在青岛举办。来自全国12个省市的“美人鱼”，在青岛极地海洋公园360度洄游池潜浮交替中与鱼共舞，灵动的美人鱼运动员张硕完成了一次又一次精彩绝伦的表演秀。

这是国家级美人鱼赛事首次来到北方，我市370Feet潜水俱乐部摘得团队组季军。手捧奖杯，俱乐部创始人张硕兴奋地说：“我们在海洋馆表演了两年，这次不同，有了国家体育总局的认可，美人鱼表演不止于‘美’，还为我们今后的潜水事业掀开了新的一页。”

2017年，大学毕业不久的张硕在网上看到了潜水运动视频，身拖长尾的“美人鱼”在海底和蓝鲸亲密接触、和鲨鱼擦肩而过、融入鱼群畅游的景象让她着了迷。心怀向往，张硕立即订了飞往三亚的机票，并在当地获得自由潜水教练从业资质。自那以后，她去马来西亚，去三亚、万宁、南宁、惠州，只要有海的地方，她都想去尝试。

“我潜过水下16米的深海，每次潜水都能给我带来全新的体验。我更偏爱的是美人鱼表演，也许每个女孩心中都有个成为美人鱼的童话梦。”直到两年前，沧州建起海洋馆，张硕终于在家乡找到了属于她的舞台，随即成立370Feet潜水俱乐部，成为沧州海洋馆的第一位美人鱼表演者。

与鱼共舞表演水下芭蕾

张硕说，俱乐部之所以取名370Feet，是因为当时国内自由潜水第一人潜到水下370英尺，这个极限数值是所有潜水运动员的目标。而成立俱乐部，也聚集了更多志同道合的朋友。

24岁的刘洋玉来自河南，是张硕的健身教练。听说张硕变身成为“美人鱼”，按捺不住激动的心情，毅然辞掉工作，一路追随，潜心学习美人鱼表演和潜水运动。“潜水属于极限运动，但美人鱼表演并不冒进，一个动作20秒至40秒，就可以上岸换气，只要熟练掌握潜水技巧，会正确闭气就可以。”说起来轻松，但训练有多辛苦只有刘洋玉自己知道。

美人鱼表演时双脚被束缚，靠的是腰腹部核心力量完成每个动作，难度可想而知。刘洋玉说：“对我来说，最难的是两人配合表演的默契程度，哪怕差一秒，呈现出来的效果都会差强人意。”

为了配合默契，刘洋玉在心里读秒，每每完成高难动作，上岸调整呼吸，要再次潜入水中。那时，每天要在海水中泡十几个小时，下水训练强度很大，但刘洋玉为了当一条合格的“美人鱼”，克服了种种障碍。以至于后来，长期在水中与数以万计的海洋生物伴游，让刘洋玉觉得自己真的是一条鱼。

此后，张硕有了新搭档。她们穿上比基尼，戴上潜水面镜，再套上一条华丽精致的鱼尾，“扑通”一声跳入水中，游弋的身姿灵动蹁跹，在梦幻的水下世界盘旋舞蹈。“太美了，太美了！”在接连不断的惊叹声中，刘洋玉在4米深的洄游池中完成了她人生中第一次美人鱼表演。

“两年来，我参与了上千次美人鱼表演，回想起第一次下水的情景，依旧历历在目。”刘洋玉说，“那天，海洋馆里人很多，很多小朋友坐在父母的肩膀上欢呼。看着大家对美人鱼的喜爱，我特别开心。那一刻我意识到，这条路，我选择对了。”

在海洋馆与游客互动

美“男”鱼表演刚柔并济

说起“美人鱼”，大家总会想到童话故事里身材婀娜、尽显美丽与优雅的形象，而在十天前，沧州海洋馆里来了一条美“男”鱼。美“男”鱼的亮相，也受到了游客欢迎。

“这条美‘男’鱼叫丁彬，是我们俱乐部的潜水教练。今年暑期的美人鱼演出，我们增加了主题表演，美‘男’鱼扮演的是许仙，我扮演的是白娘子，张硕扮演小青。”刘洋玉说，丁彬的加入，让美人鱼表演在单纯水中舞蹈的基础上，增加了更多内涵，表演起来难度更大了。

“中式盘发、盘扣和鱼尾结合，让美人鱼这一源起于西方童话故事里的形象，与中国文化之美融于一身。”张硕说，他们自己创作，从编舞到配音、配乐，再到服装设计，通过表演呈现出了对生活、艺术更深层次的表达，让美人鱼表演在绮丽梦幻之余，刚柔并济展现了力与美的完美结合。

“在培养兴趣爱好的同时，潜水运动给了我们更多机会去体验不一样的人生。”张硕说，俱乐部的一位兼职教练还在一部电影中做过女主角潜水的替身。

随着俱乐部知名度越来越高，不少潜水爱好者慕名前来学习，小到6岁的孩子，大到年过半百的中老年群体，这项相对小众的运动也受到越来越多人的喜爱。每天除了表演，张硕和其他教练一起教学员们潜水技巧、表演动作，截至目前，已有80余位学员拿到了潜水证书。

谈及未来，张硕说：“希望能培养出更多的潜水爱好者，表演出人与海洋和谐共生的自然之美。将来，让更多人把富有中国元素和传统文化的美人鱼表演传播到国外去。”

《新白娘子传奇》主题表演

创作“沧州雄狮”足球队队歌，发行两张专辑

沧州有支宝藏乐队

本报记者 邢 程

热爱

“我向来不甘平庸，我逝去不枉一生，阒然梦在绿茵上腾空。We are Lion！We are Lion！嘶力狂吼捍卫这光荣……”当前，2023赛季中超联赛正如火如荼地进行，不久前的沧州雄狮主场比赛，沧州体育场再次响起这首振奋人心的沧州雄狮足球俱乐部队歌《We are Lion》（我们是雄狮），看台上几千球迷齐唱，为队员鼓舞士气。

2021年，沧州雄狮足球俱乐部拥有了属于自己的队歌，随着今年中超联赛恢复主客场制，球迷得以在现场为自己的主队助威。这首歌也在每个沧州雄狮主场的赛前、中场和赛后响彻整个沧州体育场。如今，一些外地球迷在网络上发起中超十六支球队队歌盘点，通过作词、作曲、编曲、演唱等环节的对比，《We are Lion》被网友们评为“中超队歌天花板”。

鲜为人知的是，这首歌出自沧州的一个本土摇滚乐队——“暴躁书生”。

为什么叫“暴躁书生”？这名字听起来有些怪。这群大男孩笑着说：“心有猛虎，细嗅蔷薇。”细细品来，好似懂了。

2019年，热爱音乐的刘广伟、孟浩、赵宇晨因为志趣相投走到一起，共同成立了“暴躁书生”乐团，分别担任主唱、吉他手、贝司手。2021年，随着国内知名鼓手孙密和吉他手杨超的加入，让“暴躁书生”乐队的音乐作品和现场表现力更加丰富多样化。经过多年的努力，“暴躁书生”乐队快速成长，目前已经成为沧州最具代表性的乐队之一。

是什么魔力把这群人聚在一起？“是简单，是纯粹。”刘广伟说，“‘暴躁书生’把这群人聚集在一起，不仅是对音乐的热爱，更是因为大家在音乐上的不谋而合、性格上的相辅相成、生活上的互帮互助，这些让我们感到无比珍贵。”一场排练作罢，休息期间，刘广伟讲起他们的故事。

闪耀

“最初，我们在吉他手孟浩家里排练，第一次排练，就被告‘扰民’，不得不转移阵地。”后来，他们在永济路上了租了一间排练室。贝司手赵宇晨因为要倒班，上一休一，休息的那天正好是乐团的排练日。每周三次排练，大家风雨无阻聚到一起，常会激发灵感的碰撞。凌晨两点的星空、清晨的第一缕阳光、梦醒时分的恍惚都是他们灵感的来源。刘广伟说：“这个世界一直在诉说，只不过我们很幸运，可以感知到这个世界的微妙，通过音乐把它具象化，并把快乐带给身边的人。”

“在一场梦之后醒来，在一群人之后苍白，初冬的北方一如往常地阴霾，请不要离开，因为你在。”“悄然一阵风，星光满天。星空下的你，起舞翩翩。全世界只剩下这寂静的夜啊！听得懂你，还能有谁？”……歌词含蓄而细腻，旋律沁人心脾。

几年间，他们创作了《不知不觉》《Cause I'm loving you》《走过》《想象》等20余首原创歌曲，并发行了两张专辑。从作词、作曲到编曲、录音、混音，全部由乐队独立完成。这些作品一经发布，受到广大歌迷喜爱。更有歌单达人在网易云音乐《燕赵摇滚风云录》中，收录了多首“暴躁书生”的原创歌曲。其中单曲《Cause I'm loving you》被选为2020WUCL腾讯体育电竞联盟挑战赛“风暴”主题曲。沧州雄狮足球俱乐部队歌《We are Lion》更是唱出了对球队的欢迎、对城市的热爱和作为沧州人的骄傲。通过这首歌，也让全国球迷知道了“暴躁书生”的存在。

期待

虽然刘广伟经常谦虚地说“我们玩的音乐是‘野路子’”，但一首首爆火歌曲的背后，却是他们一直用心做音乐的付出和努力。为了做好音乐，他们辗转联系到丹麦的著名音乐制作人Martin Frank。“因为和丹麦有6个小时的时差，要凌晨两点以后才能和对方接洽。我们传过去小样，Martin Frank会在音色、编曲等方面提出一些很中肯的建议。”吉他手孟浩英文在线，主要由他负责沟通。通常情况下，他们会一直工作到凌晨5时，和衣睡2个小时，就要赶去单位上班。

“一个个不眠夜，伙伴们靠的是啤酒加咖啡。”孟浩一句打趣的话，道出他们背后的艰辛。

“暴躁书生”不常出现在大众视野，是因为多年来，他们从不接任何商业演出活动，只专注于音乐制作。他们说：“只做对推动中国摇滚乐有益的事，而不是一味地出名‘搞钱’。”也正因为这样，造就了他们别树一帜的新星闪耀。

如今，“暴躁书生”在北方摇滚圈儿中占有一席之地，也收获了大批线上线下粉丝。有人问：“创作了这么多首歌，哪首最满意？”面对荣耀和赞赏，他们说：“一定是下一首！”

抗癌10余年后，她选择重新出发

——渤海新区黄骅市村民侯秀华的创业故事

本报记者 周 洋 摄影报道

家住渤海新区黄骅市常郭镇李子札村的女村民侯秀华，每天清晨都要到自家的养牛场内，除粪、叉草料，里外打理，干劲十足。

一人多高的铲车操控室，她握住扶手，踩着阶梯，两下子就蹬了上去。这股利索劲儿，很难想象她已经58岁了。

更令人难以想象的是，这位干起活来风风火火的“女汉子”，17年前被检查出两项癌症，但她没有向命运屈服，坚持与病魔抗争，用自信活出精彩。

侯秀华是地道农民，家里种着10余亩地的大田作物，也曾种过果树，一家人日子虽然过得忙忙碌碌，但幸福而温暖。

谁知天有不测风云。2006年，当时40岁刚出头的侯秀华，感觉身体不适，到医院检查才发现，她不仅患上乳腺癌，还被查出子宫癌。

刚获知自己的病情时，侯秀华感觉天都塌下来了。往后一段时间里，她除了去医院，就是整天把自己关在屋里，不和外人接触。

亲戚朋友变着法地劝解她。慢慢地，侯秀华的心结解开了。侯秀华回忆说，从那以后，每当她情绪低落的时候，就会反复对自己说：“我还年轻，上有老、下有小，不能就这样倒下。”于是，她开始积极配合医院治疗，整个人的精神状态也越来越好。

与病魔抗争了10多年后，侯秀华身体状态好了很多，一天，她突然萌生了创业的想法。在她看来，即使到了生命的尽头，也要活出最后一秒的精彩。

侯秀华年轻时候曾经有过养牛的经验，就想“重操旧业”。她说，自己的创业理念就是以绿色无污染、无添加剂的方式养牛，为消费者提供健康、美味的牛肉制品。

不过，当侯秀华把自己的想法跟丈夫李关兴说完后，开始并没得到支持。“你身体刚好点，再说，咱家又不缺吃喝，受那个累干啥?”李关兴说。

“在家待着也是待着，我还不到养老的年纪，趁着这时候干点事，就当锻炼恢复身体了。”侯秀华说。

就这样，侯秀华“说服”丈夫后，在当地合作社的帮助下，于2021年成立了一个小养殖场，并先试养了3头肉牛。

创业之初是艰难的，场里开始没有工作人员，侯秀华就亲自上阵，开着电三轮到四邻八村挨家挨户淘换草料，实在忙不过来，就把丈夫和大伯哥喊来帮忙；不会开铲车，她就跑到市里，跟一个师傅把车练熟了；为了增加养殖经验，她还自费到周边地区去学习……

就这样，不到两年时间，侯秀华的牛场规模慢慢大了起来，从开始的3头肉牛，发展到现在拥有80余头奶牛和肉牛。

只有健康的牛才能产出优质的牛肉。在牛场里，侯秀华每天把牛舍打扫得干干净净，让这里的牛能够呼吸到乡村新鲜的空气，吃上放心的优质饲料，远离化学农药和抗生素。

这两年来，侯秀华在牛场上投了不少钱，付出了很大的心血，她觉得一切都是值得的。牛舍从无到有、从小到大，变化的不只是侯秀华的生意，还有她的身体。侯秀华说：“以前在家待着的时候，总感觉身体没劲，现在感觉浑身都是力气。”

李关兴也认同这一点，他开玩笑地说，以前自己身材有些胖，体检的时候一些指标高，自从干起养牛这个行当后，这些指标都正常了。

养牛的同时，侯秀华还延伸了“产业链”，在村里开了一家牛肉饺子馆。“就想让更多的村民吃上放心牛肉。”她说。

侯秀华在创业的同时还不忘开展公益活动，从去年开始，她经常将牛肉饺子煮好后，免费送给村里的养老院和家庭条件差的老人，目前已经送了30多次。今年82岁的李子札村村民胡庆芹说，大家都很喜欢吃牛肉饺子，特别感谢秀华。

侯秀华有一儿一女，她的精神和干劲为孩子们树立了榜样。儿子李宁今年38岁，目前在沧州一家央企工作，他说，母亲自从有了新的事业后，气色越来越好，这源于她始终以乐观积极的心态面对生活。自己今后要向母亲学习，干出自己的一番事业来。