

XLife



Patagonia Men's EVERlong Shoe



The North Face Thunder Roller



Marmot Precip Jacket



Reeco GoOut Shorts

cover story 1

從深淵回來

Nitsch 再闖Unlimited

cover story 2

合歡、能高山領越 超激單車探險

張亮創香港高空扁帶Highling紀錄
新元朗仔:黑鑽級越野單車徑即將建成
上山下海必備 X Hot Gears
Simon Holliday打破香港澳門渡海泳紀錄
Ryan Cheng勇闖UTMF 環富士山越野跑

獨家專訪

Herbert

TERG背囊 潮人必選



Eikowada 實用背囊



Leatherman 萬用工具



Marshall Stanmore Brown 強勁揚聲器



從深淵回來Herbert Nitsch再闖Unlimited



Herbert 下水前要設法減慢心率，戴上鼻夾以方便反壓，而特製的液態眼鏡則用來看清楚眼前景物，但又不會令眼睛因水壓而出血



本刊獨家專訪

要說奧地利自由潛水 (Free diving) 天王 Herbert Nitsch 是地球上潛得最深的人類並不為過。繼2007年6月他在希臘小島 Spetses 在沒有水肺的幫助下僅憑閉氣方式，利用滑橇 (sled) 裝備，由水面以高速下潛至水壓極大 (約222atm) 的214米之深海之下，然後再返回水面，全程僅需四分鐘。憑這一記的超極限深潛，他不單打破世界紀錄，而且把紀錄保持至今。

這 令人們聯想起人類到底還能再潛到多深？Herbert Nitsch 告訴你，他最終目標竟是驚人的304米 (1000呎)。2012年6月，經過數年來裝備上的革新和無數反覆深潛的練習，Herbert 先向244米 (800呎) 挑戰，於希臘的 Santorini 小島水城下潛。醫生一直忠告他，要潛至如此深度實不可能，但他自信是能力所及，結果他又真的潛至此深度，甚至是再深一點的253米 (831呎)，可惜在重返水面時出現意外。他於水下十幾米左右因氮醉而昏迷了，經歷了可怕的生死時刻和漫長的康復過程。但卻驚人地重返潛水世界，滿肚密圈再闖深淵。

電腦顯示我已潛至820呎，也有些顯示為818呎。

事發的經過來得很突然，下水期間 Herbert 一直非常冷靜地執行每項細節。下水前他先以瑜珈式呼吸來放慢心率，到下潛前的一刻，他施展獨特的 Packing 泵氣式谷肺功，把更多的空氣用口腔吞進肺腔內，一時間肺部由平時的10公升 (一般人只有6升) 膨脹至15公升，驟眼一看他似足一個吹氣公仔。

站在非常流線型的滑橇上的Herbert，頭頂著一個Cone Head，外形高科技之極，原來這項自由潛水設備可保證Herbert能快速和安全地升水（每秒可達4米）。腳下是非常修長的金屬鉛垂，形狀也流線形，足可以讓他以高速下墜至水底（每秒可達3米）。

口中還嚼著一支飲管，並把一個大型可樂樽連接起來。原來這是Herbert用來反壓（equalization）的重要工具，雖知道水越深，壓力越大，耳膜若得不到適當的反壓，隨時會因此而破裂。由於Herbert下潛前已把肺部貫滿了空氣，當他下潛至二十米左右會暫時停留片刻，然後儘量把空氣從肺內反吹（reverse packing）入空樽內，目的是留待更深水時作反壓之用，因為水越深，肺會被擠得很細，到二百多米水深時恐怕只縮至有原來的二十分之一左右，此時要把空氣從肺內反泵至口腔會極為困難。相反從可樂樽把空氣吸回口腔會容易得多。有了空氣Herbert便可以用法蘭茲（Frenzel）反壓方式來不斷進行反壓，令耳朵不會破裂。目前，世上能操作此技術的恐怕只有他一人，因此這是Herbert的獨門秘技。

無論如何，以自由潛水（Free diving）方式來潛至水底253米代表著甚麼危險和困難呢？要知道，深潛至這樣的深度，幾乎是中環長江中心的高度，身體上要承受的壓力幾乎是地面的幾十倍。Herbert身體和耳膜所承受到的壓力是可想而知的，肺部的體積會縮小至正常的二十分之一，脈搏會減慢到每分鐘十幾下，極度想呼吸的慾望，會使人產生極大的恐懼，甚至慌亂。當然，本身是飛機師的Herbert，工作上是要他時刻保持冷靜，同時又要有能力應付最惡劣的情況。

不過今次深潛出事的主因是甚麼？Herbert對本刊指出：「我本來已進行過多次反覆的類似練習，對操作已瞭若指掌，安全措施也十分充足。可惜臨近正式潛水日，贊助商出現紛爭，很多事務都要由我親身處理。由於日期不能輕易改動，我只好日以繼夜的工作，幾乎沒有幾天能睡上五小時以上的。」

Herbert試圖再創世界紀錄可謂是遲滯到極。為了今次在Santorini的潛水，他採用了一個全新的設置，然而贊助商在最後的一刻突然改變主意，這令他陷入困境中。另一方面，他做事一向喜歡親力親為。本來繁文縟節都不該由他來處理，結果事無大小都來找他，他只能窮於應付。

他使用的滑降器和浮筒設計上很乎合流體動力學



「今次我在Santorini的遭遇可謂是噩耗連場，本來就不應該是這樣出問題的。它是由一連串不利因素組成的，一如Murphy定律那樣。天氣不好，我們船隻被海浪衝擊至甩錨，一隻漁船掛上了我們的錨鈎，把我們的船隻拖走。又因經費問題，船上又沒有設置減壓艙，安全潛水員又出現昏厥問題。出事前的凌晨二時，我還要搞簽約，我忙得一頭煙。如果事情不是接二連三的發生，我相信我可以順利按計畫而完成。」

結果，今次下潛並未得到AIDA觀察員來評定結果。「對於世界紀錄，我一向並不擔心有無正式的官方承認。而且我採用了無數的潛水電腦來記錄我下潛經過，有無組織承認並不是問題。」

有甚麼讓Herbert堅持要下潛？

「我原本的計畫並非是214米，而是304米!!我知道是有可能的。至於214米只是我階段性的目標，很適合用來練習更深的水域。雖然要深潛至此，也不一定要有完美的條件，我曾擔心耳膜會破，甚至耳朵會痛上幾個星期。我本來以為即使多睡幾個小時或少睡也不會妨害甚麼。結果，事後我只得承認那是錯誤的。」

可以想像Herbert在當天下潛時，身體狀態的確不佳。雖然滑橈操正常，他又順利進行複雜的反壓操作，身體也有足夠的氧以支持下潛和升水。但深潛至253米，他血液中的氮會大量累積，隨著升水至淺水區時，他看來出現了嚴重的氮醉，結果令他於一百米陷入昏迷狀態。Herbert本來計畫於升水期間的最後四十米左右減慢速度，並離開天蠶罩自行游至十米深度再以純氧減壓，最後再游上水面。這套減慢升水及減壓方案目的是讓他肺部能慢慢膨脹，避免因升水太急而受損。可惜Herbert在水中昏迷了，不能進行正常的約一分鐘的減壓過程。

出事後，曾一度消聲匿跡達一年之久的Herbert解釋：「我出現問題，乃因為氮醉（nitrogen narcosis）並出現了昏厥（black out），跟缺氧是無關的。無論如何，在升水至10米（33呎）的過程中我太快了。幸好我昏厥後，安全潛水員把我即時救了回來，我才不至於遇溺。」

從當日片段中，Herbert在水面蘇醒過來後，馬上便再潛入水中，目的拿上了氧氣樽然後再潛至10米深度來減壓，以消除氮氣化的影響。



深244米前後，Herbert準備了多時，唯工作壓力太大，令他休息時間不足。

Herbert憑著無比的堅毅，以東方的治療法恢復了身體，並再次潛水與水中鯊魚作伴



縮肚功是用來練習胸腔柔韌性，其中好處之一是可擴大肺容量。

「因為我已中了氮毒，在這幾分鐘發生的事已記不清甚麼。從醫學角度而言，這就相當於中風一樣，因為空氣中有兩成是氧，八成是氮，兩者都會在呼吸時溶入血液中。在自由潛水時血液中的氧會被耗用，而氮則被壓縮，如果升水速度太快，氮會以爆炸性膨脹，血液便有如開香檳那樣，情況會十分危險。於是我升水時，產生的氮氣泡令我出現了多次中風現象。」

出事後，他被轉送至希臘首都雅典的減壓中心，但由於情況嚴重，他再飛到德國接受詳細的減壓治療。九死一生的他指出：「由於我腦部組織受損，大概是腦下方，距前額不遠的位置，正好是人格特質的所在點。幸好經過治療後，即使我不像從前的我，但從性格上和本質上，我還是那個人，只不過對外面世界稍為陌生而已。」

但氮醉的後遺症可不少。一度失憶的Herbert曾出現詞不達意，表達能力問題等東西。一向是運動高手的Herbert出事後，右腳無力，甚至試過走起路來東歪西倒，肢體僵硬。生活上真是一團糟，連斟茶遞水也不光靈，這令他一度意志消沉。

Herbert康後初期主要是在維也納Meidling醫院進行，但他認為院方未曾接收過類似他的個案，因此很難配合他的需要。

「基本上，診所的病人都是中風為主，有時療程真令人感到苦惱的，因為院方未必太了解病人的真正狀態。在過程中，我有時感到擔心，甚至絕望。尤其在出事後不久感覺最差，那時我總是胡思亂想，無助地躺在病床上，身上插滿了一大堆喉管，又不停聽見醫生和護士在耳語討論我的情況，當然誰也不想聽到這些東西，但又不得逃避。」

「記得醫生對我講，你還是不要再潛水了，因為這著實是太危險。誠然，西方的醫療技術在最關鍵一刻把我從死神中拯救過來；但在漫長的康復過程中，我採用了中醫的針灸技術和東方食療來助我快速復元。針灸的確很神奇，我中風的病徵都一一減退，這段期間我幾乎每星期都做針灸。飲食方面，我以前不太注意。但我發現素食對我很有益處，如今我很少吃肉，甚至牛奶也儘量不飲了。因為酸性食物對人體不好，很容易出現免疫力問題。」



鼻夾依然是採用
Trygons產品

在巴哈馬的 Blue
Hole再次深潛，成為
真正的超人Dean

HERBERT

在漫長的康復過程中，Herbert以驚人的意志和勇氣來面對，很快便嘗試自行用雙腳走路，不用輪椅、手杖或助行架，即使出現動作生硬，左搖右擺也毫不在乎。經過兩年的努力，他說話能力近乎完美，即使接受本刊的長途電話訪問也能以英語對應如流，真難以想像他於兩年前曾經中過了風。

「我一向用開右手，於是我逼不得已才用左手來學寫字，硬要用右手寫的話，字跡會潦草，字體有如小學生那樣。於是，我儘量用右手學刷牙，除非太叻才轉用左手。」由此可見Herbert把康復視之如運動訓練一樣，以極認真的態度來責成己我。

這位雄霸自由潛水界多年的神級人物，為了康復做了很多功夫，如經常練習平衡功夫，單腳企啦，又或者是在家中大聲朗讀以改進發音。康復期間，他早已按耐不住，很快要跑了去湖泊游泳。

「因為在水中是最好的，我不會跌倒，也不會受傷，游泳是我最享受的。雖然那時我右手和腳似乎不大受控制，但我還是游得比別人快，因此這次下水讓我有重生的感覺。」

2013年3月底，他甚至投向大海與澳地利自由潛水員 Wolfgang Dafert等跑到Palau大玩自由潛水，甚至潛至數十米深的海底與魚群共舞。

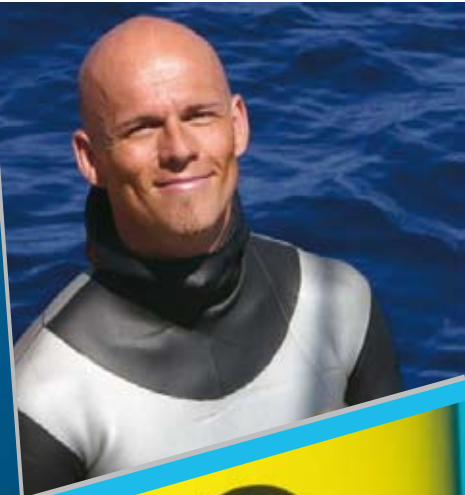
<http://ispearfishing.com/freediving-in-palau-mikronesia-with-herbert-nitsch/>

自由潛水界的殿堂級人物

其實 Herbert Nitsch 的確是個深度大王，除了已深潛至214米（無限制級別 No Limit）的正式紀錄外，他早於2006年已打破了自己在克羅地亞創下的世界紀錄，下潛至183米，之前的172米紀錄亦是由他一手包辦。另外，Herbert Nitsch也是靜態閉氣的能手（Static Apnea），2006年在埃及的Hurghada，他能在水底閉氣不呼吸，時間長達9分零4秒。

本刊創刊時曾介紹法國自由潛水高手 Guillaume Nery在2006年9月時，以定重有蹼類別（constant weight with fins）打破109米世界紀錄，不過這只是瞬間的極限，不及三個月，Herbert Nitsch 這位奧地利冷峻小生，在同樣類別的潛水活動中下潛至111米，以兩米之差打破Guillaume之舊紀錄。Herbert Nitsch 一度是自由潛水八大範疇中，七項世界紀錄的保持者，2007年期內，他保持著其中三項世界紀錄，皆因他在2007年10月期間曾創下定重無蹼類別（Constant Weight without fins）的最新世界紀錄，深潛了83米，以1米之差，打破舊紀錄，令這位 Deepest Man 頭上又多一頂皇冠。而且在希臘的傳統自由潛水項目 Skandalopetra 創下一項達107米的紀錄。

升上的一刻，Herbert因為氮醉問題而一度不醒人事



型格非常冷峻的Herbert，手持的可樂樽作用非常重要，主要是下降至一定深度後，他會把肺內的空氣抽入樽內，然而於更深水時嚙回口腔內用作反壓。如無經過特別訓練，切勿嘗試。

與其他精英自由潛水運動員不同，Herbert是無師自通的。但每方面都是先鋒，多年來他自行發展了其獨有的潛水技術，與傳統的折然不同。他為自由潛水引入獨特見解和發明，更成為當今自由潛水常見的元素。

他投入獨特的自由潛水事業也緣於一次偶然。九十年代末，當他準備出發去一次水肺潛水時，因在轉機途中，潛水器材卻遺失了。於是在假期中他只好改行去玩浮潛，但他很快便發現自己擁有過人的自由潛水之天份。他自始對自由潛水著了迷，而技術進展神速。短短兩星期間，他已能深潛至驚人的水平，甚至只比奧地國家紀錄只差兩米之微。**42m**

參考視頻：



深潛255米意外紀錄片



打破希臘傳統潛水紀錄



有關Herbert的紀錄片



打破214米的紀錄