

# 周洋：冬奥「三金王」滑向「新赛道」

1992年，法国阿尔贝维尔，发生了两件对中国冬奥史影响深远的大事：叶乔波赢得中国首枚冬奥奖牌，短道速滑成为冬奥会正式比赛项目。那一年，在与这座城市几乎同纬度的长春，周洋还不满1岁。没有人会想到，中国在未来26年夺得的13枚冬奥金牌中，有10枚与短道速滑有关，有3枚与这位襁褓中的女婴有关。

与往届赛会同期相比，目前30岁的周洋虽不再有备战比赛的紧张，却依然在为推广冰雪运动而忙碌。正滑向“新赛道”的周洋在接受新华社记者专访时表示，期待中国冰雪健儿能在家门口发挥最大优势，实现为国争光的梦想。

夜幕降临，长春市滑冰馆灯火通明。一群六七岁的学员穿好冰刀，被家长扶到冰面上。场边，周洋不时提醒着动作。“宝贝，滑完这圈来喝口热水！”一位家长喊着。一名学员摆摆手表示还要再滑一圈。“希望有更好的传承，有很多人参与短道速滑。”周洋看着小小的身影们说，虽然自己创办的俱乐部仍处筹备阶段，但这些年她手把手指导的孩子已不计其数。

“现在的孩子和我小时候相比，已经没有人在半夜上冰了。”周洋回忆，她8岁时因为跑得快被体校教练相中练习短道速滑，但条件有限只能在室外练习。“天太冷，我爸心疼我，后来就让我改练短道了。”她说。虽能进馆练习短道速滑，但业余队训练要给专业队让路——上冰不是深夜就是凌晨。当时，父亲每天骑摩托车行驶7公里接送她，她时常趴在父亲背上打盹。“每次出门，我妈都担心我摔倒下来。”周洋说。

看着场地内滑过的小学员，周洋感慨，近年来在“带动三亿人参与冰雪运动”的号召下，无论冰雪氛围还是硬件保障都有巨大改善。“训练器材都是现在最先进的。”她说，教课的时候，有的孩子会让她眼前一亮。“有个练过轮滑的小女孩，我都不敢相信她是第二次上冰，耐力特别好。看着她我就说，中国短道速滑距离项目有希望了！”她说。

长春市滑冰馆看台墙壁上，一幅巨大照片格外醒目，它摄于2010年2月20日。那一天，18岁的周洋在温哥华冬奥会上夺得短道速滑女子1500米冠军。之后，温哥华冬奥会短道速滑女子3000米接力冠军、索契冬奥会短道速滑女子1500米卫冕，累计三金入账，使周洋成为中国冬奥史上夺得金牌数第二多的运动员。

就在那张照片拍摄的4年前，周洋第一次入选国家队，是当时队里年龄最小的运动员。“当时出国比赛，国外选手都不认识我。就是努力做好自己。”她说。4年后，冬奥赛场这张“生面孔”让人记住了。

“我从小的梦想就是奥运冠军，我太期待那场比赛了。”周洋谈起首次冬奥之旅仍激动不已，忆及接下来的两届冬奥经历也充满感慨。温哥华连夺两金后，伤病折磨和心理压力一度让周洋的竞技状态跌入低谷。在不被看好的情况下踏入索契冰场，最终上演教科书式“逆袭”完成卫冕。在平昌虽然没能完成1500米三连冠，但成为中国冬奥史上第二位开幕式女旗手的她坦言“就像夺得金牌一样高兴”。

平昌冬奥会之后，周洋从短道速滑转项到速度滑冰，脚下的赛道从每圈111.12米变成了400米。“经过深思熟虑后想试试速度滑冰，自己更多是以放松的心态去挑战一下。”她说，“但是年龄大了再加上伤病，很难再有突破，有遗憾也正常，只会让我更爱这片冰。”

始建于1996年的长春市滑冰馆，有周洋儿时的记忆，有几代长春冬季运动健儿奋斗的印记，更有中国冰上运动的未来与希望。长春市冬季运动管理中心主任聂玉江评价：“周洋的成长，是对长春冰雪体育事业发展的诠释，是中国体育人为实现体育强国梦想的体现，必将激励一代代运动员。”

北京冬奥会日益临近，“三金王”虽已无缘赛场，却仍在努力滑向“新赛道”——担任北京冬奥组委运动员委员会委员和国际滑联运动员委员会委员，继续在吉林省“百万青少年上冰雪”活动中担任公益教练，创办自己的滑冰俱乐部，到东北师范大学体育学院任教……角色不少，但助推中国冰雪运动发展的主线不变。

“完全是一个大转变。从小生活在运动队，除了训练不用想其他的事情。但现在发现，很多事情以前没做过，需要重新学习、四处请教。好在我有一颗大心脏！”她说。

对这位冬奥“三朝元老”来讲，最近一次冬奥记忆最难忘的时刻就是以旗手身份进入开幕式现场。她祝愿，北京冬奥会开幕式的中国旗手能带着为国争光的使命，举起国旗一展中国体育代表团风采。

（记者王昊飞、王帆、周万鹏、许畅）

新华社长春11月25日电

# 走出冠军“光环”，她在大学舒展体育人生

（十一月十八日摄）。  
新华社记者丁汀摄



新华社记者郭敬丹、吴振东、许东远

她拿到了世界冠军，在2011年东京世界体操锦标赛平衡木上“稳得就像扎在上面”。

她没拿到自己最看重的那个冠军，2012年伦敦奥运会同样项目上，她失之毫厘，摘得银牌。

辉煌与黯然，收获和不得，眭禄在17年体操生涯里长久地体会。读书、退役，她转身成为上海交通大学体育系教师。

“我连刷三个学期才抢到！”“她光是站在那都显现出专业水准”……学生们喜欢眭禄的课，喜欢听她讲世界冠军背后的坎坷与坚持，那些承受挫折、走出挫折的思考和成长。

对眭禄来说，成绩已是过去，脱离了“光环”依然可以在大学课堂上投入对体育的热爱。人生新路上的成就感，是学生们一句“老师好”，是他们在自己的课上有所收获，是他们面对挫折时多了一份从容和坚持。

## “我大概是个挺严格的老师”

上海交通大学一间宽敞的体育教室，身形小巧的眭禄一身黑色运动衣，带着学生做热身。音乐流淌，眭禄走到学生队形中间，大声数着拍子，手腕一抬一扣，眼睛观察每个学生。

这门课叫“形体修塑”，是面向全校本科生的通识课，眭禄每周要上8节。“我上课的时候，‘哒哒哒’，热身一块，学新动作一块，一块接一块，不太希望学生有松下来的时候。”眭禄认为，自己是个挺严格的老师。

严格的理由在于一种条件反射式的紧迫感，眭禄受不了“混时间”。“大概跟我的运动经历有关，我觉得上课一个半小时真的蛮宝贵的，一个星期就上一次，还要达到一定的效果，所以我一直跟学生讲，来一次就要有一次的效果。”

课堂上，她眼里都是学生的状态，学生“那股气掉下去了”“看上去就是不想练了的样子”，眭禄会觉得是自己的问题。于是，她一直在“想点子”，这堂课有什么地方可以改进、可以更好。“有时候晚上突然灵感来了，都有点睡不着觉，就希望明天的课赶紧到来，到课堂上去试验一下。”眭禄笑着说。

严格的眭禄并不“凶”，她用自己的方式让学生习得要领，体会运动乐趣：学新动作，她要求学生“连贯起来，不要搞得像‘一二三木头人’一样突然停下”“头抬起来，窝‘双下巴’干吗”；拉伸或保持动作，“坚持数到六哦，一、二、三、四、五、五……”学生在一片“哀嚎”里会意眭禄的“耍赖”。

“眭老师的课一点也不‘水’，我上完回去背都是挺直的。”大一学生李雨婷说。

## “我努力了，其他东西我都能接受”

每学期最后一课，眭禄用来和学生交流。那是一堂关于体育和人生的思政课，师生盘腿坐在教室里，眭禄敞开自己，讲顶尖运动员的成长经历，还有登顶之外的至暗时刻。

眭禄看重这一课，希望学生领悟如何承受挫折，学会珍惜。

“学生们个个眼睛瞪得很大，嘴巴张得很大，因为跟他们的成长轨迹太不一样了。”“湘妹子”眭禄4岁接触体操，7岁转到上海队培养，12岁进入国家队，19岁拿到世界冠军。和所有运动员一样，那些同龄人能够自由奔跑、跟父母撒娇的时光，她在训练馆日复一日地训练。

眭禄用“坎坷”形容自己的运动生涯。备战2008年北京奥运会4年，她竞技状态上佳，但还是没踏过奥运赛前选拔的门槛——“那是奥运会啊，专业运动员的‘终极目标’，我就在那个边边上，并不是够不着的梦想”。

又是4年光阴，备战伦敦奥运会，她的竞技状态依旧良好，就在临出发前3个月，脚出现严重伤病，队医建议“脚不要落地”，这还是“有所保留的意见”。

脚不能落地，身体其他地方就更不能闲下来。“我要在海绵坑里疯狂地跑，练腿上力量，练耐力，爬绳子练手臂力量，反正除了脚上那

一小块之外，其他地方都翻倍练。”那段时间里，眭禄与焦虑相伴，莫名其妙会哭，看到体操房里其他运动员都在进步，自己负面情绪上来，也会跟教练闹点别扭。

挺过艰难的日子，眭禄终于“飞”上了伦敦奥运会的平衡木。流畅地完成整套动作，落地时腿向前迈了一小步；焦急地等待分数，0.1分之差，她与奥运冠军失之交臂。

分数出来的刹那，眭禄落泪了。“银牌确实也很好，但谁不想拿奥运冠军呢？我准备了8年，就差那么一点点。”

9年过去，眭禄主动谈起这个亚军，脸上云淡风轻。

“这些经历教会我脚踏实地。我告诉学生，不要钻牛角尖，这个东西你没得到，下次再继续争取。”而这一切的前提，是自身的努力，“我努力了，其他东西我都接受。”眭禄说。

## “踏入社会，要把自己放下来”

在完成上海交大本科和硕士学业后，眭禄于2020年留校担任体育系老师。

做体育老师，是眭禄的主动选择，这让她得以在新环境尝试与自己的经历相关的东西。但在此之前，她也有对于转型的迷茫。

眭禄坦言，运动员退役时面临的选择很多，四周都是诱惑，“会有不少声音说，借着你身上还有‘热度’，要去如何如何。其实经过几年沉淀，再去想这个问题，自己真的能够驾驭那些事吗？”眭禄觉得，理想的状态是稳步向前，而不是消耗自己。

“踏入社会，要把自己放下来，不能飘着。”眭禄一直这样提醒自己，“包括你的课是不是有价值，你这个老师是不是徒有其名，学生都看得清楚，我希望做那种真正受学生欢迎的老师。”

几个学期的通识课教下来，眭禄手机里的班级群越来越多。她喜欢课堂，喜欢接触更多学生。“我接触得越多，运动员的经历、体育的价值，就可以影响更多的青年们，我觉得这是有意义的。”

如果时光倒流，眭禄拿到了那枚沉甸甸的奥运金牌，她的人生轨迹会不会因此改变，会不会在诱惑中迷失自己？

“有时候，因为错过，却邂逅了真实的自己。”眭禄这样想。

光环逐渐褪去，内心愈加丰盈。一个永远积极面对人生的眭禄，让人看到真正的体育之光，通过她的努力，更多人拥有了更精彩的运动人生。（参与采写：丁汀）

新华社上海11月25日电



## “享受比赛才能赢”

“林高远，加油！”

24日，休斯敦世乒赛进入第二个比赛日，林高远遭遇瑞典悍将卡尔伯格。

开局大比分领先，随后两分之差输掉第二局，紧接着又赢两局、输两局，战局不断反转。

银色的球台，挥洒的汗水。身穿黑色短裤、紫色球衣的林高远，不时略低头喘气。

第七局决胜，林高远开局便落后。但旋即，他改变打法，镇静利落。11:4，林高远锁定胜利，晋级男单32强。

10岁小球迷约书恩跟着妈妈走出赛场，

左图：11月24日，林高远在比赛中。

新华社记者吴晓凌摄

# 刘国梁“履新”：一辈子都会干乒乓球

新华社记者徐剑梅、潘丽君、兴越

在24日召开的国际乒联代表大会上，世界乒乓球职业大联盟（WTT）理事会主席、中国乒协副主席刘国梁当选国际乒联执行副主席。

从曾驰骋赛场的运动员、教练员，到当选中国乒协主席、WTT理事会主席，随着身份不断转变，刘国梁对于世界乒乓球的发展也有了更多思考，但他对这项运动的热爱从未改变。

“乒乓球是我一生最热爱的运动，也是一生的目标，一辈子都会干这个。”刘国梁在接受采访时说。

刘国梁说，2013年他竞聘国乒总教练时，就在想着如何让乒乓球这项运动在世界发展。“乒乓球不能只属于中国，它是属于世界的。只有世界发展好了，中国乒乓球发展才会更好。”

刘国梁表示，这几年自己的位置和身份发生了转变，与世界乒乓球沟通和接轨的东西越来越多，想法在一点点变为现实。不管是国际乒联，还是WTT，目标和愿景都是希

望在全世界推广和普及乒乓球。完成这一梦想和愿景，需要与中国乒乓球的合作。

外界认为刘国梁是引领世界乒坛最恰当的人选之一。但据了解，竞选国际乒联主席需要进行非常复杂而繁琐的筹备工作，而这个筹备的过程与中国队备战东京奥运会的时间相重合，最终刘国梁选择将自己的全部精力投入到中国队备战工作中。

对此刘国梁解释说：“2018年当选中国乒协主席以后，我觉得最重要的目标还是带领中国队在东京奥运会上升国旗、奏国歌，奥运战略还是重中之重。在最关键的时刻如果让自己分心，可能会得不偿失。”他还表示，自己可以通过这几年时间对国际乒联内部的运行机制更熟悉一些，也让大家更了解中国乒乓的想法。

刘国梁表示，他人生的上半场，从运动员、主教练、总教练、中国乒协主席、WTT理事会主席，到国际乒联执行副主席，自己在每一个脚印，希望走得更扎实一点，能在每个岗位上切实用乒乓球运动做出贡献。

今年适逢纪念中美“乒乓外交”50周年，

休斯敦世乒赛开始前，中国乒协与美国乒协向国际乒联提交了允许中美混双配对参赛的申请，该请求得到了国际乒联执行委员会的批准，中国运动员林高远、王曼昱分别与美国选手张安、卡纳克配对参加混双比赛。

刘国梁是促成本次中美混双配对参赛的关键人物。说起这个想法，他说自己当时也是“灵机一动”。

“美国乒协听了之后非常积极，表示愿意与中国选手搭档出战，可以说双方的意见不谋而合。其实之前张安在中国训练时，就多次表示希望与中国运动员组对参赛。于是中国乒协和美国乒协一起向国际乒联提出了这个想法。”

此时距离抽签仪式前的报名截止时间已经十分接近，中国乒协和美国乒协联合提交了申请报告，经过各方共同努力，在得到国际乒联执委会全体成员的同意后，中美混双配对参赛的方案最终实现。

“如果通过乒乓球这一载体，通过两国乒乓健儿在赛场上的互动，能够传递两国人民的友谊，大家都会觉得这是乒乓球历史上的

荣耀。”刘国梁说，“如果再过10年、20年、50年，人们在提到中美‘乒乓外交’50周年的时候，会记住中美两国球员的第一次联合配对，会记住林高远、王曼昱、张安、卡纳克这四名运动员。”

在刘国梁看来，全世界都知道中国乒乓球是最强大的，中国作为乒乓大国，应该彰显出这样的大国风范，推动世界乒乓球的发展。“我们可以拿所有的冠军，也可以帮助推动世界各国乒乓球发展。这是一个非常好的行动，向世界传递中国的乒乓文化和体育精神。”

刘国梁认为，里约奥运会和东京奥运会结束后，很多年轻人越来越喜欢这项运动，这是非常好的趋势。

对于本届世乒赛，刘国梁更愿意站在备战巴黎奥运会的角度去看待。“所有的比赛都是为巴黎做准备的，作为世乒赛，我们需要拿成绩，也需要锻炼队伍，锻炼队伍和拿成绩不矛盾。世乒赛是一个非常好的舞台，正好给年轻队员一个冲击的舞台。”他说。

新华社休斯敦11月25日电