

# “冰蝴蝶”陈露：绝唱冰面的回响是播撒希望

本报记者莫鑫、张寒、汪涌

北京东四环内的西大望路，在一众玻璃幕墙的环绕下，一座气膜结构的冰场圈出了这片繁华地带难得的“世外桃源”。这里就是陈露冰上运动中心，许多冰上舞者“梦开始的地方”。

冰场外，凛冽的寒风肆意地呼啸；冰场内，几名小队员正在冰上跳跃、滑行、摔倒、站起，疼也忍着，稍微微咬一下牙，再起身跺两下缓缓，一遍又一遍……

陈露站在学员当中，有时会给他们做几个动作演示，有时是一句句清晰响亮的鼓励：“这个动作做的很棒，加油！”“慢慢站起来，再做一次！”“很好，就保持这个感觉”……

看见记者来了，陈露从远处滑过来，“冰蝴蝶”的优雅和飘逸丝毫不减。她时不时还要回头看看正在勤奋练习的孩子们，仿佛在看着曾经的自己。

陈露是20世纪90年代中国冰上运动的耀眼明星，是中国花样滑冰第一位世界冠军和奥运会奖牌获得者。她在国内国外拥有大批粉丝，不少西方媒体和观众亲切地称呼她为“Lulu”。

1998年日本长野冬奥会上，年仅21岁的陈露凭借一曲《梁祝》，为中国代表队摘得一枚宝贵的铜牌。比赛结束后，陈露跪在冰面上久久未起，也将连续两届冬奥夺得铜牌的传奇，绝唱于冰面之上。

采访在体能训练室进行，刚下课的陈露一进门，三两下就把头发收拾利索，坐在了镜头前。采访过程中，陈露偶尔嘴角微微上扬，不知是哪一段故事一下涌来——是儿时半夜才能滑的训练场，是无数个挥洒激情的赛场，还是今日这片播种希望的冰面？

“那时候你才4岁半，是什么让你一下子爱上了花样滑冰？”

陈露冲着记者笑了笑，“这是个很有意思的问题，让我想起了小时候的事儿。”接着，她便滔滔不绝讲起来。

以下是她的讲述：

## “零下40℃室外训练，现在想想满是幸福”

我从小就长在体育大院，父亲是老一代国家冰球队队长，母亲是乒乓球运动员。那时，我们家透过窗户就能看见外面的冰场，晚上吃完



▲本报记者专访前花样滑冰世界冠军陈露。

本报记者张博令摄

### “国旗找到了，心里就踏实了”

1990年我拿到全国冠军后，在国内就没有对手了，目标自然聚焦国际赛场。终于能去参加国际比赛，一睹国外强手的风采，我很激动。1991年，在匈牙利布达佩斯，我第一次参加世青赛就拿到了铜牌。这出乎所有人预料，也给了我极大信心。

回国后，我和母亲讲，我觉得有一天我可以成为世界冠军。母亲问我为什么这么想，我回答说：“但凡拿到世青赛冠军的人，都成了世界冠军，我第一次参赛就是铜牌，离冠军很近，努力一下不就有希望成为世界冠军了吗？”

第一次去国际赛场，我看什么都新鲜。记得当时在电视上看1988年加拿大卡尔加里冬奥会的时候，我们一帮小队员就在讨论，怎么人家运动员的冰鞋能那么白，我们的冰鞋穿两天就蹭脏了，刷也刷不干净。等我到国际赛场比赛才知道，赛事主办方有专门刷冰鞋的白漆。

那时候，我多少会有些不自信，不是在技术动作层面，更多是因为有太多训练、比赛装备我们没有。花滑短节目和自由滑需要两套比赛服，我那时连两套比赛服都没有，什么风格不风格的都顾不上，凑不到衣服的时候还要跟队友借。而且那个时候，我们的衣服质量也没法和国外运动员的衣服比，穿上之后直到了冰场上就得赶紧滑，一直滑，不能停。

我从来没有抱怨过那时候条件的艰苦，当时感觉滑冰就得这么冷。现在想想，那时候真是幸福且快乐。最开心的时候就是学会了新动作，一个动作跳不好，就一直练、一直摔，腿都摔紫了也不觉得疼。做动作的那一刹那，真爽！

掉渣，我都不好意思在走廊中间走，得遛着边儿了！”

不过那时候，虽然我年龄很小，却有非常强烈的国家荣誉感。记得第一次参加世锦赛的时候，就我们4个人——1名领队、1名裁判、1名教练、1名选手，我们每到一个场馆就先找国旗在哪儿。国旗找到了，心里就踏实了。因为我们知道，我们是代表中国参赛，我们的背后有祖国和人民的支持。

### “把自己逼到悬崖边，也就放下了”

1997年瑞士洛桑花样滑冰世锦赛上的失利，是我职业生涯特别大的挫折。那个时候，其实放弃很容易，毕竟自己已经拿到世界冠军了，也算是功成名就。坚持下去，可能意味着往前每走一步，都是黑暗和痛苦——不仅是身体上的，更是精神上的。

但我还是没有就此止步。因为我性格里就有“执拗”这个因素。从4岁半开始学花滑，到后来成为世界冠军，我的一切都围绕着我的梦想成长。不管前方多么痛苦、多么黑暗，除非是要我的命，不然什么都阻挡不了我要参加1998年冬奥会。

就是这样的决心支持着我，不然真的坚持不了。

世锦赛折戟之后，我还有一次去维也纳参加落选赛的机会。落选赛之前的一段时间非常煎熬，每天训练我都是最后一个走，生怕自己练不够。而且为了保持身材，我要减肥，晚上不能吃饭，饿的时候都不能平躺着睡觉，感觉到胃已经要贴在后背上去了。那时，我每天只能趴着睡，才会觉得舒服一点。实在饿得心慌就喝口水——没办法，为了保持状态就得忍饥挨饿，而且精神上高度紧绷。

去比赛之前的一个月，我已经有点情绪崩溃。身边的人不能提“比赛”两个字，一提我就会哭。每天教练都会想尽一切办法让我别想着比赛，但话往往说不了两句，我又得提比赛。当时已经钻进“牛角尖”里，出不来了。

刚到维也纳的那天下午，教练说先别睡，坚持一下，晚上再睡才能倒过时差。教练拉着我去酒店附近的一个公园散步。散步的时候，我和教练说：“反正我已经这样了，我也努力了，尽量能发挥好吧！”

教练听完之后说：“陈露，你好了！没问题

了！”

我觉得在那一刻，好像一下子什么都打开了。因为已经把自己逼到绝境了，反而情绪放下了，一下子就豁然开朗了。带着这样的情绪，我落选赛拿到了第一名，登上了去往长野冬奥会的“末班车”。

### “花滑在中国的普及，还远远不够”

我退役已经20多年了，我不希望大家总是问“女子单人滑什么时候出现下一个陈露”，更希望能看到年轻运动员超越当年的我。毕竟，时代不一样了，如果以当年的我为目标，是落后于时代的。

正因如此，我选择回国开冰场、做教练。我希望自己的经历可以激励那些想要学花滑的孩子，帮助他们成长，助力中国花滑事业的发展。

我义无反顾地放弃了在美国的一切，房子、车全卖了。起初，我先生是不支持我的，但后来也没办法，跟我回国了，因为他知道我的性格——但凡是我认定的事情，什么都阻止不了我。

刚回国的时候，大家对于滑冰的接受度有限，这项运动的群众基础尚未形成。我们在深圳开冰场后，很多人买票进来不是为了滑冰的，就是来摸一摸冰的。他们会好奇地过来问：“这么大一块冰，怎么冻上的？”

即便是现在，我觉得花滑在中国发展面临的一项很大问题就是普及度不够。从成材率来看，中国已经很高了，但是我们选材范围相比与我们的人口基数，还是太小。只有把参与这项运动的群体扩大，我们选材的范围才能更广，成材率才更高，在国际赛场上取得的成绩才会更好。

“三亿人参与冰雪运动”是中国向国际社会许下的承诺，对于提升花样滑冰在中国的群众参与度意义重大。我们在很多中小学宣传花样滑冰的时候能看到，现在的孩子虽然缺少足够的专业教练教学，动作也有些生涩，但洋溢在他们脸上的笑容，体现出的对这项运动的热情，极其动人。

“三亿人参与冰雪运动”或许不能实现冰雪运动在中国的全民普及，但无疑会让热爱冰雪运动的种子在我们这一代人中播撒，在下一代人中发芽。

2022年北京冬奥会，不是一个终点，而是中国人拥抱冰雪运动的开始，更是中国在未来成为冰雪运动强国的重要起点。

# “冬奥旗帜”李佳军：“刀锋战士”的“被超越”与“不折戟”

本报记者王若辰、王镜宇

北京冬奥会赶着雪车、乘着雪橇，踏着花样滑冰般的舞步，以短道速滑般的速度，正向我们热情地跑来！

李佳军也沉浸在期待与憧憬之中。1998年长野冬奥会上，李佳军夺得短道速滑男子1000米银牌，成为中国第一位夺得冬奥会奖牌的男子运动员。

职业生涯中，他拿下了27个世界冠军，很多人好奇：退役之后这些年，他去了哪里？

四战冬奥赛场，摘得两银三铜，却因“刀尖之差”憾失金牌，他如何看待运动名将的“不圆满”与“被超越”？

从小时候“只能轮到后半夜上冰”，到如今冰雪运动在大江南北越来越热，他对冰雪运动及相关产业的发展有何“良策”？

还有一些关于冰雪运动的“冷”知识，要与你分享。

### “李佳军去哪儿了？”

1975年，李佳军出生于吉林长春。6岁时，他开始接触滑冰运动，从此越滑越“高”。他的家乡长春，孕育出中国第一位冬奥旗手赵伟昌、中国第一位夺得冬奥奖牌的运动员叶乔波、中国第一位冬奥短道速滑距离冠军周洋。花滑名将、冬奥铜牌获得者陈露，还和李佳军上过同一个滑冰训练班。

2006年，李佳军从都灵冬奥会上捧回短道速滑男子1500米铜牌，不久后退役。和他同时期的阿波罗、马克·加农等名将，现在仍有不少人活跃在短道速滑圈，担任国际滑冰联盟的裁判、官员或体育解说员等。

“李佳军去哪儿了？”昔日在全国赛场上同场竞技的“小伙伴”，以及观众、粉丝常捎话来问。

“我有新的舞台，做着更喜欢的事。”李佳军说，“但我一直没有离开过冰雪。”

李佳军笑言，在中国的冬季项目世界冠军中，他可能是经历最多元、最丰富的一个。退役之后，他曾前往加拿大、哈萨克斯坦等地执教，其间“带领哈萨克斯坦国家队有史以来第一次



▲本报记者专访短道速滑前世界冠军李佳军。

本报记者张博令摄

### “主角”

“运动员也好，教练也好，接触的都是我熟悉的运动，工作也比较单纯。”李佳军接着说，“但现在，我做竞赛和大众冰雪运动推广，接触面宽，挑战性强，收获也更大。”

### “你担心被超越吗？”

在奥运赛场上“升国旗、奏国歌”，大概是每一位运动员的最高梦想。

年少时的李佳军，朝着这个最高梦想稳步进发。

1996年世界杯，他夺得中国男子短道速滑首个世界冠军，1999年又加冕世锦赛全能冠军。再斩获一枚冬奥金牌，就能实现“大满贯”。

李佳军曾离这个目标如此之近，却因“刀尖之差”，咫尺天涯。

1998年长野冬奥会，带伤出战的李佳军一路领先，冲刺的最后时刻，身后的韩国选手金东圣率先伸刀，李佳军以0.053秒的极微弱差距，与金牌擦肩而过。

这么多角色里，哪一个才是李佳军心中的

与田径比赛的规则不同，短道速滑比赛的排名，看的是冰刀触线的先后。

如今的李佳军，已经跳出运动员的身份，从训练体系、技术科研的角度看待当时挡住他高光时刻的“刀尖之差”。

“韩国的伸刀冲刺技术很超前，至今仍在沿用。”李佳军说，“韩国在短道速滑项目中一直保持相当的竞争实力，这和人才选拔与培养、训练体系的科学性等分不开，值得我们学习。”

冰上项目运动员，总被称为“刀锋战士”。速度滑冰更是公认的不借助机械情况下人类能达到最快速度的项目，其速度可达每秒20多米。

而这项比赛的精彩与残酷之处，正在于片刻之间、毫厘之处的超越或折戟。“精神稍有不集中，或者某一瞬间的机会没有把握住，很可能就会输掉比赛。”李佳军拿开车类比，车速达到六七十公里时，突发意外状况很难及时反应，刹车或转向都不好控制。

直到2018年，中国男子短道速滑首个冬奥冠军，才由武大靖捧回。中国的短道速滑项目，又多了一面旗帜。

或许每一面“旗帜”，都会被问到类似的问题：“你担心被超越吗？”

“被超越是好事啊！说明中国运动员的水平在提高。如果巅峰一直停留在过去，我心里才着急难受呢！”李佳军说，“我没拿过冬奥冠军，如果我的徒弟或者我选拔出的运动员夺冠了，我的梦不就圆了吗？”

### “冰雪热会是一阵风吗？”

李佳军还记得，小时候学滑冰时，整个吉林省只有长春有一个标准冰场。冰场24小时运转，冰球、花滑、短道速滑等队伍都在这里训练，一支队伍一次大概分得2小时训练时间，前半小时还得处理冰面。

作为还没有实战成绩的小运动员，李佳军常常凌晨两三点才有机会上冰。

2020年，全国运营的雪场已有803个，室内冰场也已达654块，冰雪运动早已走出

山海关、跨过长江，连南方地区都有越来越庞大的粉丝群体。

但冰雪运动的普及，非一日之功。李佳军举了个例子，在国内的选拔赛中，他曾多次遇到选手装备不规范、不合格的情况。比如，参加短道速滑的选手，脚上的冰刀却是花样刀、冰球刀；再比如，比赛要求穿分体服装，选手却带着连体衣来了。

“比赛规则中对服装的要求很严格，一来保证公平，二来也是根据项目特点保护运动员。但是，南方开展冬季项目的时间短，很多人对这些还不了解。”李佳军解释比赛规则中的“弯弯绕绕”。

“冰刀和菜刀不一样，底下是一个平面。”

“冰刀具有弧度，由螺丝固定，哪怕有一根头发丝般的位移，都会对运动员产生影响。”

“雪车与赛道接触的雪板，温度升高时速度更快，为保证公平，赛前要检查雪板温度。”

李佳军在不同场合，都会习惯性地做起冰雪运动科普。

无疑，北京冬奥会是冰雪运动产业在中国得以快速发展的东风。但冬奥之后，这股风会不会也过去了呢？

李佳军把目光瞄准“冰雪进校园”和体教融合。“少年强中国强，冰雪运动也契合孩子们的天性。只有更多接触和尝试冰雪运动，才会有更多的孩子喜欢上冰雪运动，他们才有更多的选择。”李佳军说。

在少儿时期接触冰雪运动，也能在体能、协调性和意志、荣誉感等方面打下好的基础。

“更多的人参与到冰雪运动中，冰场、雪场的基础设施就会不断提高，整个产业也就有了源头活水，冬奥带来的东风就能延续下去。”李佳军憧憬之余，语气欣慰，“短道速滑等冰雪运动在我国发展的每一个节点，我基本都‘在场’，亲眼看着它一步步壮大。”

这样的冰雪人，这样的冰雪运动，你爱了吗？