

# 高亭宇：我“嘎嘎”精致

新华社记者岳冉冉、王镜宇

高亭宇始终忘不了一个梦。在一片冰场，有裁判和教练，却没有对手，他一个人孤独地滑啊滑，没有尽头，没有终点。他被吓醒了。

高亭宇爱睡觉，除了训练，一天要睡满12个小时，他说练得太疲惫，充分休息才能快速恢复。入住冬奥村，他特意带了一个乳胶枕，上面是黄色的碎花，他怕睡不好、落枕。

但在夺冠的前一夜，他还是失眠了……

## “飞人”加冕

2022年2月12日，注定属于高亭宇。这一天，他赢得了北京冬奥会速度滑冰男子500米金牌。

赛前，在去国家速滑馆“冰丝带”的路上，高亭宇一路没看手机。为了专心备战，他卸载了所有社交媒体APP。

高亭宇被网友喜欢，很大程度因为幽默。有网友问他“如何欣赏一场花样滑冰比赛”，他答：“买好门票，玩偶，看见喜欢的运动员，等他表演完，拿玩偶砸他。”网友接着问：可以买玩偶去速度滑冰(场)砸你吗？他答：“可以。”

果不其然，在当晚的“冰丝带”，高亭宇如愿获得了玩偶——一个金色的“冰墩墩”，但这只“熊猫”并不是观众“砸”给他的，而是他自己“挣”的。

当日17时许，高亭宇如一道红黑色闪电冲过终点，以34秒32的成绩打破奥运会纪录，痛快淋漓赢得北京冬奥会速度滑冰男子500米“飞人大战”，斩获中国男子速度滑冰冬奥会首金。

这枚金牌的意义何在？如果非请一个人评价，非罗致焕莫属。他1963年为中国夺得第一个速度滑冰世界冠军。看完高亭宇当晚的比赛，罗老洒下热泪：“这是中国体育代表团分量最重的一块金牌！相当于赢得田径场上的‘百米飞人’大戰！”

此言不虚。速滑男子500米与田径男子100米，二者都是挑战人类速度极限的项目。2008年北京奥运会上，博尔特一骑绝尘。2022年北京冬奥会，高亭宇一飞冲天。

对于博尔特，高亭宇这样评价：“我敬佩他，特别是奥运精神的传承，我至少也要坚持三届。”而对于“中国飞人”苏炳添，高亭宇更加不吝赞美：“(他是)国人之光！”

## “野心”勃勃

高亭宇跟普通人一样，又不一样。他喜欢听周杰伦的歌，尤其是磨冰刀的时



二月十二日，高亭宇在比赛后庆祝。新华社记者丁旭摄

候，他说“很解压”。

除了爱睡觉，高亭宇的业余生活几乎被看比赛视频填满。他说，只有跟别人比，才能找到自己短处，尤其是破世界纪录、奥运纪录的人。睡觉前看，醒了还看，这三四年，他像着了魔。好在，面对磨难，他始终清醒，因为“给铜牌换颜色”的目标一直坚定。

天道酬勤。在“最快的冰”上，他的过弯与途中滑已趋于无瑕。“一点点把短板给补齐，然后最后加固一下，到冬奥会就发挥出来了。”

冬奥冠军张虹说高亭宇外表大大咧咧，上了冰就追求完美，虽然年龄小，但心智特成熟，别人玩游戏，他在看比赛视频、研究技术和冰刀，“他的自我约束能力超出了队里(其他)所有人”。

下了冰的高亭宇是个慢性子。他总说“一切都是最好的安排”，口头禅是“还行吧”。有记者想聊艰辛，他总推出一记太极，“我这个人，健忘。感觉不太重要的事，根本记不住”。

而对于重要的事，他却一辈子忘不了，比如拿了冬奥冠军后的大吼与流泪。“在自己家门口，我想疯狂一把。”

想拿金牌，不是扬长避短，得把“短”变“长”。四年来，他练得苦，磨得细。进入北京冬奥会周期，高亭宇经历了大情小况、各种波折，特别是腰伤，差点让他无缘赛场。

2020年上半年，腰伤复发的高亭宇回到黑龙江队养伤，8个多月一直过着宿舍、食堂、训练场、医务室“四点一线”的生活，那是一段苦日子，腰上全是密密麻麻的针灸眼。好在，面对磨难，他始终清醒，因为“给铜牌换颜色”的目标一直坚定。

天道酬勤。在“最快的冰”上，他的过弯与途中滑已趋于无瑕。“一点点把短板给补齐，然后最后加固一下，到冬奥会就发挥出来了。”

冬奥冠军张虹说高亭宇外表大大咧咧，上了冰就追求完美，虽然年龄小，但心智特成熟，别人玩游戏，他在看比赛视频、研究技术和冰刀，“他的自我约束能力超出了队里(其他)所有人”。

下了冰的高亭宇是个慢性子。他总说“一切都是最好的安排”，口头禅是“还行吧”。有记者想聊艰辛，他总推出一记太极，“我这个人，健忘。感觉不太重要的事，根本记不住”。

而对于重要的事，他却一辈子忘不了，比如拿了冬奥冠军后的大吼与流泪。“在自己家门口，我想疯狂一把。”

## “精致”如斯

想拿金牌，除了有硬核实力，还要有谋略。

500米，强手如林，差距在毫秒间，如何在心态上胜人一筹，摆在了高亭宇和教练刘广彬面前。

四站世界杯系列赛是北京冬奥会的资格赛，是运动员间互探“敌情”的窗口。这四站比赛，高亭宇的表现飘忽不定，夺冠，有过起跑犯规和弯道失误，有的场次，他甚至没有出战。

殊不知，醉翁之意不在酒，高亭宇的“假寐”是在隐藏实力，让对手放松警惕，更重要的是——换来北京冬奥会中间的出发位置。

凡事预则立。在刘广彬看来，运动员的出发位置非常重要。按照规则，世界杯上成绩越好的选手，在冬奥会上的出场顺序越靠后，而后面出发的选手，很可能因为前面选手成绩好，给自己施加压力，影响到发挥。而如果排在前中段位置出发，心理包袱小，兴许能放手一搏。

根据世界杯的成绩，高亭宇排在第七组出发。其他高手则全都扎堆在第13、14、15组。最终结果也证明，高亭宇的34秒32，已经影响了后面选手心态。最后两组，竟不约而同出现了第一枪抢跑。

比赛当天下午，从高亭宇热身开始，始终一脸严肃。哪怕是站上跑道，广播介绍他的名字，他也面无表情。当大屏成绩出来，他还是没笑，觉得能超出奥运纪录更多。直到最后一组选手冲过终点线……看到最终成绩的那一刻，高亭宇终于笑了，他高举双手，做出“第一”的手势。

赛后，这个东北小伙不仅开始抖“包袱”，还在炫“霸气”：

——破纪录的感想？“比赛嘛，就是真刀真枪地干，都来家门口了，还惯着谁啊？”

——如何形容自己的性格？“隔路”。

“怎么就火了呢？多普通一东北词啊，”对于“隔路”的蹿红，高亭宇很意外，他给出了正解：“有一点与众不同，格格不入，个性多一点，主观意识强一点。”

高亭宇说已经想好了把金牌和“金墩墩”放哪。“我早就留出了一面墙，打算打个柜儿。”

卸载的微信终于在夺金当晚装了回去，高亭宇第一时间发了个朋友圈，感谢了很多的人。他写的那段话，包括了文字、表情、图标。

“我就是精致的人，嘎嘎(非常)精致。”

(参与记者：何磊静、李典、罗鑫)

新华社北京2月17日电

中国代表团首任冬奥总领队点赞“冬奥回家”

四十二年期盼 八十岁圆梦

42与80，这对看似平凡的数字，对王凤祥来说却象征着一份历久弥坚的情结：他是1980年普莱西德湖冬奥会中国代表团总领队，那一年中国冰雪健儿首次亮相冬奥舞台；42年后，在世界首个“双奥之城”北京，精神依旧矍铄的他仍热切关注着冬奥健儿争金夺银的表现，这一年他已80岁。

4日晚，42年前出征普莱西德湖的老伙伴、中国冬奥史上首位旗手赵伟昌擎“飞扬”亮相北京2022年冬奥会开幕式现场。那一刻，坐在电视机前看直播的王凤祥激动不已：“42年，终于等到了这一天，我们梦想成真，冬奥终于‘回家’了！”

截至16日晚，中国冰雪健儿已在本届冬奥会上斩获7金4银2铜，且极有希望在余下的4个比赛日继续刷新历史新高，这让王凤祥“比过年还乐呵”。在北京的女儿家，他每天从早到晚“霸占”着电视看冬奥会，关键场次得组织全家观战。

“开幕前，我的预测是本届冬奥会上中国队能拿8到10块金牌。”王凤祥对记者说，中国冰雪健儿几乎每天都会给他带来惊喜。“我认为，7块金牌中分量最重的是高亭宇那块，因为竞争太激烈；最不容易的是徐梦桃和齐广璞那两块，因为他们这么多年太不容易了。”

作为中国冬奥史上首任代表团总领队，王凤祥的运动生涯起点却是夏季项目。1942年出生于吉林省白山市靖宇县的他，曾在20世纪60年代担任吉林省篮球队队长，司职后卫。他在20世纪70年代连续两届全运会都担任吉林代表团副团长，为吉林体育健儿奠定了冬夏项目齐头并进的发展基础。

1979年，时任吉林省体委副主任的王凤祥被任命为中国代表团总领队。彼时吉林和黑龙江是国内冰雪运动的主力省份，但竞训条件艰苦。“滑雪场没有索道，更别说造雪机了。队员们爬山1个小时后滑1分钟，循环反复，一天也滑不了几趟。”王凤祥回忆，当年12月他率队前往日本拉练备战冬奥会，结果满眼看到的都是差距：习惯于踏着胶合板训练的队员第一次穿上用玻璃纤维制作的滑雪板，却不知如何打蜡；面对从未见过的标准雪场上的“冰状雪”，队员们不免心生怯意；国内赛场战绩彪炳的速滑队员，日常训练量还不如当时的日本高中生……

1980年2月13日，当赵伟昌高举五星红旗迈入普莱西德湖冬奥会开幕式现场时，紧随其后的王凤祥被现场氛围打动。“那是中国冰雪的破冰之旅。”王凤祥说，1980年中国代表团虽然只有28名运动员，参加速度滑冰、花样滑冰、高山滑雪、冬季两项、越野滑雪5个分项且最终无一项目跻身前八，但那一次行程让他受益匪浅。

“在普莱西德湖，我利用空余时间把所有的赛道都考察了一遍。其中，在雪橇场地就停留了一个多小时，感觉咱们搞这个项目是真的搞不起啊！”王凤祥说，当时的印象是美国拥有全球第一的冰雪场地，42年后，第一已经属于中国，美国的很多场地和中国已经没法比。“还是以雪橇为例，全世界有17条赛道，亚洲有3条，(我认为)中国的这条最好。”他说。

从普莱西德湖回国后，王凤祥将首次冬奥经历认真总结，并在报刊发表文章《我们见到学到了什么》，提出“要想尽快追赶世界水平，必须根据我们中国人的身体条件和特点，选择从短距离和小巧玲珑的项目进行重点突破”等理念。“42年来的事实也证明，我们的突破也大多来自短道速滑、花样滑冰、自由式滑雪、单板滑雪等‘小快灵’项目。”

因职务变动，王凤祥在1982年后相继转入吉林省体工队、吉林省体育学院、吉林省体育总会工作，退休后担任吉林省老年人体育协会常务副主席。虽阔别冰雪赛场多年，但他每届冬奥会都会“霸占”电视，一家人也会被他带节奏。“这么多年，印象最深的就是正在举行的北京冬奥会，越看越激动，越想越荣耀。”他说。

虽然没能到现场观赛，但他仍有感而发地完成了一篇题为《冬奥回家》的文章。“回顾中国42年前的冬奥征程，作为这段历史的亲历者和见证者，我难以抑制激动的心情，有追忆往昔的感慨，更为祖国今天的辉煌成就感到无比欣慰和自豪。”他在文章中写道。

“写这篇文章，是代表中国第一代冬奥人表达情怀，点赞‘冬奥回家’。”他说，中国用42年时间完成了举世瞩目的冰雪成就与进步，北京冬奥会的举办将深度影响世界冰雪格局，他坚信未来用不了42年，中国必将成长为冰雪强国。”

(记者王昊飞、周万鹏)

新华社北京2月17日电

# “作为东道主选手，值得回忆一辈子”

## 专访花滑“四周小王子”金博洋

新华社记者王春燕、李嘉

中国花样滑冰男子单人滑选手金博洋10日就结束了个人北京冬奥会的全部比赛，但他这几天依然随处可见，去各个项目场馆观赛、为队友加油、与外国运动员合影留念。

对于自己的“高活跃度”，金博洋解释说：“我希望能在比完赛后，有更多精力去关注别的比赛，去了解更多的运动员。不论成功与失败，我觉得都是美好的回忆，希望能有更多的回忆留在本届冬奥会，我觉得这是一件能让我回忆一辈子的幸福的事。”

## 展现精神面貌，滑出最好的自己

难得能见到如此放松的金博洋，是因为他在赛前定下的目标都实现了，“一是能滑出自己最好的一面，二是能在祖国展现战胜自己的精神面貌，我觉得作为东道主选手是一个很好的回忆”。

在北京冬奥会备赛周期中，金博洋训练时跳跃动作的成功率很高，但到了大赛却状态一般，一度遭到很多质疑。但在北京冬奥会上，金博洋在自己的四场比赛中，一场比一场发挥得好，堪称“渐入佳境”。

对此，金博洋说：“我觉得(之前的比赛中)可能心里太着急了，比赛时想打个漂亮的翻身仗，想成。不管怎么样，我就要完成所有的跳跃，但想的时候可能完全忽略了程序化执行动作，所以说感性大于理性了。但这次冬奥会，我在比赛中一点都不紧张，是用很轻松的状态去比赛，我觉得非常不可思议。”

金博洋说，四年来，最大的变化还是在心态。“在平时训练中，我觉得自己的竞技水平，包括技术动作一直都是最高水平的自己。但在平昌冬奥会之后，我感觉自己有责任为祖国而战，想法越来越多，想不断突破自己，反而给自己增加了无形的压力。在这四年中，我觉得自己变得更加成熟、更加理性，能在赛场上冷静思考，这种转变，我觉得非常好，也非常庆幸能在冬奥会上一下子就变成这种心理状态，我觉得是一件非常值得为自己鼓舞的事。”



▲2月10日，金博洋在比赛中。新华社记者兰红光摄

## 战胜困难，战胜自我

在男单短节目和自由滑比赛结束后，金博洋两度泪洒冰场。“(流泪是因为)感觉特别释然，想到了这四年的起起伏伏。这四年里，每天都在想，想训练的每个跳跃动作，想周围的场馆是什么样的，我滑的场地的大小，然后去对比，想首都体育馆的场地氛围，还有观众，包括自己成功的预案、失败的预案。”金博洋回想起过去四年，感慨良多。

金博洋说，这四年中，最困难的时候，每天都睡不着，一直闭着眼睛但就是睡不着，从晚上10点到凌晨4点多，一闭眼全都是自己今天怎么没成功，特别担心的这种状态。“那一段时期，我觉得白天没有精力，晚上也睡不着，训练的时候也投入不进去，神经动员不起来，我觉得自己心里的那一关过不去。”

金博洋表示，最艰难的瞬间可能就是疫情开始之后的封闭训练，“因为教练的糖尿病比较严重，不可能每天在这里待着，实在坚持不了，从那个时候开始自己来训练。”

## 源于热爱，源于责任

“我真的特别热爱花滑，一是热爱，二是责任。我希望能带动更多小朋友(参与)，有更多人热爱花滑。”金博洋说，看到日本、美国等队伍源源不断地涌现新面孔，心里特别不是滋味，觉得自己一个人来比赛真是特别难，压力也特别大。

“好几支队伍的梯队都是三个人，我作为唯一的中国队选手在冬奥会上跟他们一直拼，我希望能有更多的后备力量上来。我现

在的想法就是想让全国人民知道，男子单人滑项目里金博洋一直在为大家展现自己最好的精神面貌，能够打动更多的人，打动更多的小朋友，让他们热爱花样滑冰，只有热爱的人才会更想参与花样滑冰，这样发展下去，不断地竞争，才会不断有好成绩，才能在赛场上有很多新的面孔。”

对于未来，金博洋的心里也是理性与感性的战争。“我不知道下一个四年会怎么样，因为偏理性地说，24岁以后男子单人滑的竞技状态不会达到更高的水平。但我觉得自己心理更成熟，而且也非常热爱花滑，再就是很多运动员(继续坚持)的这种运动精神让我特别感动，所以我觉得下一个四年，我希望不管滑成什么样，我能够代表中国、能让大家知道男子单人滑还有一个人在拼。”

## 对滑雪上瘾，有好多个“冰墩墩”

为了花滑，这个爱笑爱玩的大男孩儿还有很多兴趣爱好还不能去实现。

“爱开卡丁车、爱骑摩托车，但因为要保护自己不受伤，所以这些东西都没有去尝试。”金博洋说，他还特别喜欢滑雪。

“我非常喜欢滑雪，两年前我穿上滑雪板往下一滑，就滑了一个多小时，特别上瘾，我也不知道为什么。有时候我就想以后不滑冰了，我要成为滑雪运动员。我特别喜欢这种有速度、刺激的项目，能让自己的肾上腺素一下子提升起来。”

但是因为要训练，所以金博洋不太敢去滑雪，还要尽量避免受伤。“我觉得这是一种责任，为这届冬奥会，我每一天走每一个台阶都要去注意，不要受伤，能站在冬奥会的赛场上。”

虽然这届冬奥会金博洋没有站上领奖台，但也依旧可以被称为“人生赢家”，因为他有好多个“冰墩墩”。“我有12个各种各样的‘冰墩墩’，其实冬奥村里也非常少，每天只能购买一个。但很多志愿者非常喜欢我，把他们自己的‘冰墩墩’送给我，我非常感动。一小半是自己买的，一大半是别人给的。”

新华社北京2月17日电