



“除了天赋，还有热爱”

——谷爱凌的成长之路

冬奥会历史上最年轻的自由式滑雪金牌得主之一；中国女子雪上项目第一个冬奥会冠军……谷爱凌梦圆北京冬奥，闪耀首钢滑雪大跳台。新华社记者第一时间专访了谷爱凌的家人和朋友，从她训练、学习和生活的点滴片段中展示一个“天才少女”的成长之路。

“我要代表中国参加北京冬奥会”

2015年7月31日，北京携手张家口获得2022年冬奥会举办权。正值暑假的谷爱凌回到北京，加入了当天欢庆的人群。

北京市冬季运动管理中心副主任李晓鸣回忆，“当天有人问谷爱凌，‘以后想不想参加冬奥会？’11岁的谷爱凌坚定地表示，她希望能够代表中国参加北京冬奥会。”

参加奥运会，是每一名运动员的梦想，对于谷爱凌而言，能够参加在家乡举办的冬奥会更是一件令人热血沸腾的事情。2019年6月6日，谷爱凌通过个人社交媒体宣布“中国自由式滑雪运动员谷爱凌报到”。

谷爱凌经常被人们称为“北京姑娘”，在赛后的新闻发布会回答记者提问时，谷爱凌在中英文之间自由切换。一口地道的北京话让在场的中国记者感到格外亲切和自豪。

“现在是过年期间，最近饺子吃得挺多的，北京烤鸭还没吃到。”谷爱凌在新闻发布会现场风趣地说，“说着说着，我都饿了。”

对于北京的最初记忆，谷爱凌曾在一次采访中表示：“我第一次回到中国时是2岁，此后每年夏天都要回北京，我对中国的感情很深。现在还记得住在我那个楼下3层和7层的朋友，每一年暑假都要和他们一起玩。”

将来，她定然是前途无量的“大神”

谷爱凌3岁的时候第一次接触滑雪，这得益于她有一个爱滑雪的母亲。

“很快，爱凌的速度就已经追上并且超过我，而且她不减速，特别享受速度的感觉，不像我们成年人，有时候担心危险或者想多滑一会儿，还会控制一下，但是爱凌一直在加速，一路到底。”妈妈谷燕说。

“8岁的时候，我加入了一个滑雪队，是里面唯一的女孩，我回家对妈妈说，我想去奥运会！”对于奥运梦想的起点，谷爱凌记忆犹新。母亲此时的回应是——“加油！”

从2013年开始连续多年，位于北京密云的南山滑雪场和顺义的一处室内滑雪场成为谷爱凌假期的训练基地。很多“雪友”与谷爱凌一同训练、一起成长，也感受到了这位“天才少女”过人的运动天赋。

作为国内最早一批接触自由式滑雪的“雪友”，北京南山滑雪场董事长卢建从谷爱凌身上看到了无穷的潜力。2013年的暑假，卢建带着谷爱凌接触了索道滑水、SUP浆板等4项水上板类运动，并在室内滑雪场一同切磋自由式滑雪技巧。卢建当时就感慨：“平地前空翻、后空翻、侧空翻如跳绳一般轻松，大灵巧了，她将来定然是前途无量的自由式滑雪‘大PRO’（大神）。”

“第一次见到爱凌，她的技术动作还和普通孩子一样，当时能做的最高难度的动作就是360度翻转，但是她特别愿意挑战更多高难度动作。”曾与谷爱凌一起训练的兼职滑雪教练崔亚成，见证了她从滑雪爱好者向专业运动员的蜕变。

“谷爱凌的平衡能力特别突出，她学东西特别快，可以迅速明白要领。因为平时她要上课，只有周末可以练一练，学过的动作，隔了一周还能捡起来。”纪录片电影《冰雪烟火》总导演顾筠向记者讲述了她跟拍谷爱凌时的印象，“比别人稍微多练一练，她就出成绩，进步特别快。”

“不仅是在滑雪项目上，在其他运动方面，谷爱凌也

展现出高人一等的运动天赋。”卢建的夫人徐一宁说，“我们曾接触过谷爱凌小时候的网球教练，他曾说，‘要是谷爱凌练习网球，将来也一定能成为世界级选手！’”

“秘诀就是专注和热爱”

与专业体育生不同，谷爱凌不仅要完成日常滑雪比赛与训练，还要同时完成高中学业。用她自己的话说，她一直都是高中生，而且强调是“全职高中生”。

“我不是那种上‘网课’，或者单独找老师上‘一对一’文化课的学生，是正常到校上学的普通学生。”谷爱凌说，在相当长的时间里，她只能在周末或者节假日的时候去滑雪。谷爱凌曾计算过，2019年，她在雪场上的时间，包括训练和比赛大概只有65天，其他时间都是在学校上课。

在谈到如何平衡学习和滑雪时，谷爱凌说，秘诀就是专注和热爱。

“我在滑雪的日子里特别专心去滑，上课的时候就不想滑雪的事情，非常专心，这样效率会比较高。更重要的一点其实是热爱，每次上雪道我都非常高兴。有时候我妈妈说，要是不洗碗就不能去滑雪，我马上就洗了。”

谷爱凌有时候也会被爱凌这种专注的精神所震惊。

“从很小的时候开始，谷爱凌好像把很多问题想得特别明白，做一件事情，她很早就给自己定下来，今天做两个小时，明天做两小时，而且一定能按照计划完成。做完后，她就丝毫没有任何心理负担地去玩。有时候我们大人都做不到这一点。”

专注的精神、傲人的天赋，让谷爱凌在成为顶尖运动员的道路上，也从没落下自己的学业——高中时期全A成绩，提前上完了高中的课程，2020年在SAT（俗称美国“高考”）中取得接近满分的成绩，顺利拿到斯坦福大学的录取通知书。

“我喜欢滑雪，我就成为了一名运动员，我喜欢时尚，我就从事了一项时尚的运动，我喜欢上课，我就继续去上大学。”谷爱凌说，专注就是要100%的投入，一天做好一件事就够了。

“我是要展示最好的自己”

正如谷爱凌所期待的，谷爱凌在夺得奥运冠军后，说得最多的一句话就是——“我不是要打败别人，我是要展示最好的自己。”

在完成创造历史的最后一跳前，谷爱凌暂时排在第三位。“当时我跟妈妈进行了连线，她建议我做一个相对有把握的动作，这样可以去争取一枚银牌。我则对她说，我的目标是展示自己，我要挑战一下。”

谷爱凌决定放手一搏，最终成功完成了从未在正式比赛中跳出过的转体1620度的动作。

“也许大家不相信，最后一跳出发前，我一点儿都不紧张，因为我没有压力。”谷爱凌说，我就是想打破自己的界限、展现我们的实力和精神。

和所有运动员一样，谷爱凌也受到过伤病的困扰。2021—2022赛季，在奥地利施图拜的坡面障碍技巧世界杯赛前的一次训练中，谷爱凌意外摔倒受伤。

“当时离比赛已经很近了，谷爱凌自己特别着急。其实，她特别想在这次比赛里和高水平的运动员们比划比划，但是为了安全起见，我们放弃了这场比赛。”谷爱凌说，接下来的世界杯赛程，谷爱凌连战连捷，并把火热的状态延续到了北京冬奥会。

在本届冬奥会接下来的比赛中，谷爱凌还将参加坡面障碍技巧和U型场地两个项目的角逐。人们有理由期待，已经超越自己、实现梦想的谷爱凌将会给大家带来更大的惊喜。

新华社记者（据新华社北京2月8日电）

大跳台比赛上那个眼角带伤的女孩

道，这个与谷爱凌同样角逐大跳台比赛的中国女孩受伤了。她在带伤比赛。

虽然分数不高，但她的三跳都顺利落地。结束后，谷爱凌在等待区给杨硕瑞送上拥抱，现场的音乐主持人还特意播放了一首《你的微笑》。

赛后在混采区，记者近距离见到了摘掉雪盔的杨硕瑞。仔细观察她的伤势发现，她的左侧额头挂着一片红色血痕，左眼眉骨处裂出淤血，眼睛和脸颊也红肿着。

那时大家才知道，她赛前的那次摔伤有多严重。摔伤后，杨硕瑞被送上救护车进行紧急医疗处理。从当时的情况看，如果开往冬奥定点医院的救护车一旦启动，就意味着练习滑雪多年即将迎来冬奥会“首秀”的她，将与冬奥会历史“首秀”的自由式滑雪大跳台比赛无缘。

杨硕瑞最终的选择是：重返赛场，带伤出战……

三跳之后，她甚至还出现在了赛场混合采访区，接受媒体采访。记者很快结束了简短的对话。杨硕瑞随即在工作人员的陪同下去往北京大学第三医院治疗。

傍晚，“缝针”归来、看起来状态不错的杨硕瑞，出现在了冬奥村的发布会上。

“是什么原因让你带伤重回赛场？”

“受伤后，队医对我进行了心理疏导，问我能不能上去试一试……三年的努力，加上国家这么长时间的支持，还有老师们对我的帮助，我得给他们一个交代。虽然受伤了，但我的意志还在。”她说。

“此前在国外参加了几站世界杯比赛，杨硕瑞的平均成绩是第十名左右，这次如果不是受伤，她还是有希望进入决赛的。”教练百川大助说。

“这是我人生的第一个起点，我继续加油、努力，冲击下一个冬奥会。”她说。

杨硕瑞的北京冬奥之旅还没有结束。2月13日，张家口云顶滑雪公园，这位18岁“青春无畏”的女孩，将带着左眼的伤，参加北京冬奥会自由式滑雪坡面障碍技巧比赛。

新华社记者 赵建通 刘金辉（新华社北京2月8日电）



杨硕瑞在2月7日的比赛中。

“到医院缝了两针，没有太大问题，对接下来的比赛多少会有点影响。”脸上挂了彩的杨硕瑞在说话时，依然显得很有活力。

2月7日，对刚满18岁的自由式滑雪运动员杨硕瑞来讲，是漫长的一天。北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台资格赛，早晨9点半开赛。开赛之前选手们可以利用时间热身、熟悉场地、演练比赛动作。

三年前，国家队鼓励跨界跨项，杨硕瑞从高山滑雪转到自由式滑雪。最开始只是好奇，后来她发现这个项目越来越有趣，还喜欢上了。

滑下、跃起、翻腾、落地，这样的动作，杨硕瑞在各种各样的雪场里练习了上千次。

如今她站在冬奥会的雪道上，进行着赛前训练。杨硕瑞又一次高高跃起，不幸的是，这次落地时出现了意外，她摔了。

后来根据杨硕瑞教练百川大助的说法，杨硕瑞此前的一次比赛中，也是在公开训练时出现了和今天同样的失误，同样的摔法，当时她爬起来说，她能行，她可以比赛，然后又回到了赛场上。

等再次见到杨硕瑞时，她高高地站在首钢滑雪大跳台的出发点上。

“杨硕瑞赛前训练受伤了，她的左眼还有淤血。”解说员介绍情况时，这句话听得让人十分揪心。

这时候所有在现场以及通过直播观看比赛的观众都知



这支冰球队很“酷”

“为什么打冰球？”山西通宝育杰学校冰球队小球员们异口同声，“因为很酷！”

这支冰球队组建于2019年。“我们学校小学部，有100多节选修课。”冰球队领队宋妮娜表示，“当时有家长提出，趁着北京冬奥会的热潮，搞个冰球选修课吧。”

2019年1月，在学校和家长共同努力下，该校组建了全省首支百人校级冰球队。一年之后，山西省冰雪运动中心和山西通宝育杰学校签署了战略合作框架协议，该校成为我省首家“冰球项目人才基地”。

9岁的智雯桐，接触冰球运动3年，场上司职守门员。智雯桐是队友心中的“四大金刚”之一——全队一共4位守门员，她是唯一的女孩子。

智雯桐体重约20公斤，而在场上进行比赛时，她要穿上15公斤重的护具和装备。身为守门员，智雯桐需要用身躯阻挡飞来的冰球，她已经“武装到了牙齿”，依然无法避免撞击带来的伤痛。

“有一次我锁骨的位置被冰球击中，皮外伤，流血了。”智雯桐当即泪洒赛场。晚上回家后，面对母亲“疼不疼”的询问，智雯桐坦言：“怎么可能不疼？但是我只说了两个字，没事。”

冰球选修课每周两次，分年级进行1.5个小时的教学训练，同时进行一次陆地体能训练和基础训练，周末则到校外标准冰场进行3小时的冰上训练。“打冰球很酷，速度、力量、技巧，还有团队配合。”智雯桐表示，“当然了，守门员是最酷的。”

2019年开始，这支冰球队先后参加了秦晋冰球新年争霸赛、津晋冀城市冰球邀请赛等交流赛事，并斩获佳绩。如今，这支冰球队还成立了一支女子冰球分队，全队将近30人。

“孩子们很喜欢这项运动，我们的队伍也会长期保留下来。”山西通宝育杰学校副校长周海平表示，“打冰球一方面是兴趣爱好，另一方面也能帮助孩子们进行体育锻炼和技能发展。”

记者 杨尔欣

市民热衷手工制作冬奥吉祥物

本报讯 北京冬奥会开幕以来，冬奥吉祥物冰墩墩频上热搜，实力“圈粉”，线上线下一“墩”难求。连日来，记者了解到，为了表达对吉祥物的喜爱，对北京冬奥会的祝福，不少太原市民亲自上手制作冰墩墩，冰墩墩之“太原分墩”横空出世，“剪纸墩”“橘子墩”“彩泥墩”“饼干墩”……表达了市民对“一起向未来”的深刻认同。

“先画一个上宽下窄的椭圆；再画两个耳朵，颜色填满……”按照最近特别流行的吉祥物冰墩墩手绘教程，太原市民李延冰和孩子画了不少冰墩墩造型。一只只憨态可掬的冰墩墩不仅让亲子关系更加和谐，也传递出健康非凡、自信团结的信号，让新春里的太原人的生活更加多彩。

晚饭后，小学音乐教师刘琳正在为孩子们切水果，圆圆的橘子给了她灵感，于是大橘子皮套小橘子，用牙签固定耳朵、胳膊和腿，再添上眼睛、鼻子、嘴巴，水果盘中的“橘子墩”便成了最受宠的水果了，刘琳说：“全网都在抢冰墩墩，我抢不到，自己动手做一个圆乎乎、肉嘟嘟、萌萌哒‘橘子墩’也不错！”

还有不少小学和幼儿园的小朋友们，也加入了冰墩墩的“粉丝团”，超轻黏土是最合适的材料。一位老师看到孩子们的作品不由感慨：“冰墩墩代表了坚强、友爱、美好、团结，向世界传递中国的热情和温暖，我相信孩子们也一定能感受到。”

（张晓丽）

社区干部自制冬奥吉祥物送居民

本报讯 冬奥会期间，吉祥物冰墩墩受到人们的喜爱，甚至一“墩”难求。2月8日，文庙街道山右巷社区工作人员用彩泥捏出冰墩墩、雪容融和小福虎的模样，送给居民，助力冬奥。

“咱们山西的滑雪小将刚刚赢得了奖牌，太牛了！”当天上午，山右巷社区活动室，社区工作人员一边用彩泥捏着冰墩墩，一边交流着观看冬奥会的感受。冬奥会上，中

国健儿的优秀表现让人高兴，更让大伙儿自豪。“是啊，冬奥会受到大家关注，就连这萌萌的吉祥物也被带火了。咱现在买不上，可以给孩子们捏出来……”

社区工作人员找来彩泥，比照着图片捏。不一会儿，巧手的社区工作人员捏出了可爱的冰墩墩、雪容融和小福虎，并将这些可爱的吉祥物送给了居民，让大家也能“一起向未来”逐梦冬奥会。

（侯慧琴）



加紧生产

2月8日，工人在特许生产商的车间里忙碌。北京冬奥会吉祥物“冰墩墩”近日引爆购买潮，导致“一墩难求”。位于江苏省启东市的一家特许生产商加紧开工生产，保障冬奥会特许商品的供应，努力满足广大消费者的需求。

新华社记者季春鹏 摄

“一墩难求”见证国潮风借冬奥“出海”

新华时评

当中国春节与北京冬奥会相遇，冬奥吉祥物“冰墩墩”成为新晋“顶流”，不论是在特许商店还是网购平台，民众“为求一墩”而“一墩难求”。

在位于河北崇礼的山地新闻中心冬奥特许商品店，销售人员介绍，外形可爱的“冰墩墩”受到中外记者青睐，冬奥会开幕以来，一直处于断货状态。为了实现“应墩尽墩、一户一墩”，一些城市排长队购买“冰墩墩”的场面并不鲜见。

一些运动员也为“冰墩墩”代言。5日，冬奥会自由式滑雪男子技巧决赛在张家口崇礼云顶滑雪公园举行，日本自由式滑雪运动员堀岛行真夺得铜牌。当吉祥物“冰墩墩”递到他手中后，堀岛行真露出灿烂笑容，拿着“冰墩墩”不断向观众招手示意。而在社交媒体上，众多外国媒体争相“晒冰墩墩”，网友高呼“好喜欢，好想拥有”。

体育吉祥物作为一种视觉符号，在传达体育精神和地

域文化中发挥着重要作用。“冰墩墩”的设计创意，是将中国独有的大熊猫形象与富有科技感的冰晶外壳相结合，其头部外壳造型取自冰雪运动头盔，装饰以彩色光环，整体形象酷似航天员。

奥运是全人类的盛会。敦实、憨厚、友好的“冰墩墩”在向世界发出冬奥邀约的同时，向世界展示着可信可爱可敬的中国形象，自信而开放的中国欢迎四海宾朋。

古老与现代文明浸润人心。冬奥会上，这股强劲的国潮风也是中国文化软实力持续提升的成果，借助冬奥之窗，中国与世界分享着中华五千年文化的生命力。文创品在海内外“破圈”，能进一步讲好中国故事、提升国家形象。

“走红一时”方能“走红一世”。任何一届奥运会设计类的“遗产”都会永远收藏在瑞士国际奥林匹克博物馆，每一页纸、每一页草稿早在“冰墩墩”发布之日就送至瑞士总部。未来，“冰墩墩”将历久弥新，用中国故事与世界共情。

新华社记者李琳海（新华社河北崇礼2月8日电）