

入水、夺冠、登上最高领奖台，再入水、夺冠、登上最高领奖台……继200米蝶泳夺冠后，菲尔普斯与队友又将4x200接力的冠军揽入怀中。北京时间8月10日，一夜两金，菲鱼将个人奥运金牌数从19提升到了21，创造了前无古人的伟大纪录。

21块金牌，奥运会历史金牌总榜，菲尔普斯1人金牌数超174队，可以排在第32。他是奥运史上最伟大的游泳运动员，或许，还可以把“游泳”去掉——最多也就博尔特有点不服气。接下来，菲尔普斯还有2个看家项目100米蝶泳和200米混合泳，金牌数还可能增加。

一个人，21金！ 菲尔普斯“吸金力”世界第32位



1

热泪盈眶 只因这是最后一次

菲尔普斯无疑是里约奥运最耀眼的明星之一，只要有他的比赛，游泳馆绝对爆满，甚至连赛场内的小吃站都排起长龙，没有半小时，别想喝到一口水。

200米蝶泳决赛最后15米，现场如果测分贝的话，估计机器都会失灵。第20金，人们见证了世界上最强劲有力的海豚腿，最畅快威猛的水中飞翔，那一刻，你才会真正明白“飞鱼”的含义。

站上领奖台，美国国歌奏响的一刻，菲尔普斯热泪盈眶，“我很激动，说不出的情绪，没有去想这是第20块金牌，而是想到这是我人生最后1场奥运会200米蝶泳比赛，所以很感慨。”

伦敦奥运会后，菲鱼宣布退役，但在里约奥运到来之时，他又为了梦想而复出。“这个过程确实很难很难。”曾经，只要泡在泳池里，他就有使不完的劲，但如今他第一次承认老了、累了——巅峰时他每天的训练量大概在1.8万米，而备战里约奥运，他的水下训练时间只有过去的一半。

2

儿子和父亲 让他重新爱上了游泳

就在1年半以前，菲尔普斯还因为酒驾一脸绝望地站在法庭上，甚至想过自杀；但如今奥运21金到手后，却是一脸平静。

最绝望的时候，改变菲尔普斯命运的有两件事。一是和父亲重归于好，久违的父爱让他体会到了责任，体会到了男人的担当。二是搬回了家乡巴尔的摩，在破落的北巴尔的摩水上俱乐部重新训练。

这里是学会游泳的地方。望着再熟悉不过的泳池，他仿佛时光流转般回到了20年前；他也在这块泳池里找到了平静和单纯，找到了儿时的快乐，并且拉开了第五次奥运之旅的序幕。

“我重新爱上了游泳”，复出后的菲尔普斯不止一次这样说，和退役之后花天酒地的生活以及酒驾的绝望相比，过去的1年半他相当快乐。

菲尔普斯也迎来了人生最宝贵的礼物——儿子布默。拿到200米蝶泳金牌后，他走到看台，从妻子手中接过布默，把他搂在怀里，同时也被自己的母亲搂在怀中，这一幕，成为这个夜晚最感人的瞬间。

菲尔普斯成为了另一个人——“一张熟悉的脸，一个全新的人”，这是美国《体育画报》对菲尔普斯的评价。

3

“飞鱼”食谱，你能吃多少

菲尔普斯曾如此总结成功的秘诀：“吃饭，睡觉，游泳。”据了解，菲尔普斯每天摄入的热量达到12000卡路里，比美国联邦食品药品监督管理局规定的成年男人健康摄入标准高9500卡路里。

早餐：3个加奶酪、生菜、炸洋葱、蛋黄酱的煎蛋三明治，2杯咖啡，1份加了5个鸡蛋的煎蛋卷，1碗粗燕麦，3片抹了糖粉的法式吐司，3个巧克力薄饼。

中餐：1磅营养强化意大利面，2个大号抹蛋黄酱火腿奶酪三明治，以及含1000卡路里热量的能量饮料。

晚餐：1磅意面，1个披萨，更多的能量饮料。

那么，是否每名运动员都可以克隆菲尔普斯的食谱呢？答案是否定的。美国联邦运动营养协会主席科特曼特别提醒，如果盲目模仿菲尔普斯的食谱，将会是“灾难性的结果”。

4

奥运会历史金牌总榜，他可以排在第32

菲尔普斯一个人获得21枚金牌，追平了埃塞俄比亚在奥运会历史上所获得的金牌总数；在奥运会历史上，总共只有31个代表团比菲尔普斯一人获得的金牌数多；在奖牌榜上，位居菲尔普斯身后的代表团，多达174个。

“飞鱼”的21金中，12金属于单人项目，这在现代奥运历史上尚属空前。而即便把时间轴拉长到整个人类的历史，此前也只有1人做到——他就是2000多年前的古希腊人莱昂尼达斯。

公元前164年，莱昂尼达斯在田径项目中赢得了3个冠军，之后又连续3届奥运会卫冕成功，创下了单人项目12枚金牌的纪录。

在里约，菲尔普斯后面还有2个单项100米蝶泳和200米混合泳，均是他的看家项目，再过几天，他便将超越莱昂尼达斯，成为2000多年古今奥运史上的第一人。

■据《燕赵都市报》

