7月28日，刘治宇/张亮（右）在颁奖仪式上。 本版图片均为新华社发

独家专访张亮

# 凌晨四点偷偷加练，教练气得要把我关起来

湖南日报·新湖南客户端特派记者 蔡矜宜

7月30日，本届奥运会赛艇项目的所有比赛全部结束，中国队斩获1金2铜完美收官。当天，男子双人双桨铜牌获得者、湖南34岁老将张亮在东京海之森水上竞技场，接受本报记者独家专访。讲述“中国男子赛艇创历史”背后的故事。

关于赛前

## “紧张、兴奋，整宿睡不好”

**记者：**中国赛艇队17号便抵达东京。男子双人双桨，是本次中国赛艇队冲击奖牌甚至是金牌的重点项目，过来后，你的心情如何？

**张亮：**大赛前紧张、失眠，应该是每个运动员都有的吧。其实挺熬人的，因为来了要7天后才开始比，再7天才比完。我为了这届奥运会，可以说准备了20年，所以过来之后，一方面很兴奋，但压力也大，想得也多，几乎是整宿睡不好。但状态很好，不觉得累。

关于决赛

## “当天的大风有一定影响”

**记者：**决赛的表现，是否顺利完成了赛前制定的计划？

**张亮：**我觉得，我们完成得不错。中国男子赛艇与欧洲国家还是有一定差距的，但我们通过自身不懈的努力、整个团队和协会的保障等，现在已经大大缩小了这个差距。

**记者：**当天风很大，对比赛有影响吗？

**张亮：**还是有一定影响的，虽然之前适应训练时也遇到过类似的天气，但每一场比赛的航道不一样，还是存在临场的变数。

**记者：**我们前半程一度占据第一，最后冲刺阶段被对手反超，问题出在哪？

**张亮：**不是冲刺不够好，而是体能不够强，我觉得我们进入比赛状态还是慢了一点。这也因为过去一年我们参加大赛的机会相对较少，不像欧洲国家，比赛机会很多，自然进入状态更快。

关于奥运

## “都4届了，我不想只是参与”

**记者：**这并不是你的第一次奥运之旅，心态上有什么变化吗？

**张亮：**奥运会对于我而言，都4届了。我不想只是参与了。我太渴望在奥运赛场上，升国旗、奏国歌了！

**记者：**拿到中国男子赛艇的首枚奥运奖牌，又创历史了，感觉怎么样？

**张亮：**这块奖牌确实非常不容易，在我心里，它就是“金牌”。它是整个中国赛艇人几十年的付出以及运动员数十年汗水换来的！我觉得，奥运会比的就是心态。这块铜牌也证明，我们中国人没有做不到的，只要我们肯为之努力。

关于逆境

## “其实我们的内心一样脆弱”

**记者：**20年赛艇运动生涯走过来，有过想放弃的时候吗？

**张亮：**别看运动员在赛场上都很强大，其实内心跟普通人一样，也很脆弱。很多人都知道，我身上发生过一些事，一些很难过去的坎。那个时候真的很难，特别感谢我的师父宋良友教练、师娘曲凤，还有龚局长（湖南省体育局副局长），他们像家人一样一直支持我、开导我，可以说，没有他们，就没有我的今天。

关于训练

## “我最让教练生气的就是‘练太多’”

**记者：**平时训练一般多长时间？

**张亮：**一天大概8-9个小时，一个动作重复几千次，每天如此。

**记者：**听说你除了正常训练，还酷爱自己“加餐”？

**张亮：**我最让教练生气的就是“练太多”。那时候，我早上四点多就起床，跑出去自己练，师父担心我练过了，给我把门锁了，然后我就翻窗户出去练……我太想练了！因为要跟世界级对手比，我必须要更好、更强，必须要花更多时间练。

关于自律

## “我已经养成这个习惯了”

**记者：**你的自律在赛艇界很出名，怎么做到的？

**张亮：**说实话，自律真的很难。但你要是天天做，把它变成一种习惯，就像早上必须吃早餐一样，不然就觉得饿。我觉得，我就是已经养成这样的习惯了。

关于未来

## “希望有新的挑战”

**记者：**还会在东京待几天？有什么想干的？

**张亮：**我们应该8月1日就回国了。比赛结束后，我感觉特别累，所以这两天只想好好休息。

**记者：**奥运结束了，接下来有什么计划？

**张亮：**首先专心比好9月份的全运会吧，更长远的打算，现在还没来得及想，回去之后会慢慢考虑，希望能有一些新的挑战！

（湖南日报·新湖南客户端东京7月30日电）

# “为你骄傲，我家的‘美人胚子’”

## ——王宇微获得奥运铜牌背后的成长故事

湖南日报·新湖南客户端记者 周倜 王亮

7月30日，在东京奥运会赛艇女子八人单桨有舵手决赛中，湖南运动员王宇微携手队友，以6分01秒21的成绩第三个撞线，获得一枚宝贵的铜牌。

王宇微练习赛艇已有17年，她也从家人眼里的“美人胚子”，成长为国家队公认的“铁娘子”。

### 家人眼中的“美人胚子”

“可算是见到闺女了！老激动了，这些年的倔强和努力没白费！”7月30日中午，刚刚与远在东京的女儿王宇微打完视频电话，身在内蒙古的于秀兰在电话里告诉记者。

不到6点，一家子就起床守在电视机前。“就连我78岁的母亲也一直守着，以往她每天早上都还会去干点农活。”于秀兰说。

于秀兰太久没见到女儿了。电视画面里，女儿和队友们的身影一出现，于秀兰眼眶就红了，自打到了东京，女儿便主动提出减少联系。于秀兰照做了，她知道女儿“倔起来”做的决定，自己怎么也“劝不动”。

最后关头完成逆袭，一枚宝贵的铜牌诞生，于秀兰再也坐不住了。她告诉记者，自己“大叫”了好久，宣泄着激动。“这孩子，如今终于登上了梦想中的奥运领奖台，她的倔强，值了！”

在与记者的电话连线中，她的思绪回到了2005年。

彼时，前来内蒙古选材的湖南教练团一眼就相中了手长腿长的大高个王宇微，希望她能加入湖南赛艇队。教练告诉于秀兰，14岁的王宇微是个极好的“运动胚子”。

于秀兰没答应。在她心里，自己的女儿明明是个“美人胚子”！身为母亲，她不愿女儿远离家乡，女儿的身体条件去做模特也比做运动员要强。

“我是怎么都没想到，自己拦住了教练，却没‘防住’闺女。”于秀兰笑了。

她告诉记者，半年之后，女儿竟然“偷偷”主动联系湖南赛艇队，希望成为一名运动员。当时，自己挺生气，和女儿冷战了好一阵子。还在世的父亲看不过去：“大闺女有自己的想法是好事，咱得支持她。她这倔脾气，说不定以后能闯出点名堂。”

纵然万分不舍，于秀兰还是“放走”了女儿。这一放，就是16个年头。这些年，王宇微不是远在他乡训练，就是飞赴各地征战。于秀兰印象里，自打女儿离开家，全家人就没有一块过过农历新年。

所以，于秀兰家的“过年”和别人不一样——每年9月、10月左右，王宇微会回家休整一阵子，那段时光对于于秀兰来说才是“团年”。“只要闺女回来，我家所有亲戚都上家里来，吃饭团聚，串串门唠唠嗑，那才是过年！”

不过她也透露，女儿在家的日子自己其实比往日“更辛苦”，“她回家也不好好休息，每天都拉上我陪她训练，她在前边跑，我骑着小电驴在后头跟。这孩子，一天都不肯放松要求。我是累得够呛。”她笑了。

倔强的王宇微，用毅力换来一枚宝贵的铜牌；朴素的于秀兰，用慈爱默默注视女儿的成长。“为你骄傲！我家的‘美人胚子’！等你回来‘过年’，想吃啥就给你做啥！”当被问到最想对女儿说什么，于秀兰脱口而出。

### 国家队里的“铁娘子”

“取得这样的成绩，为她高兴！”

30日上午，湖南省赛艇队领队曲凤在办公室观看了王宇微获得铜牌的比赛。

曲凤介绍，王宇微非常自律，在国家队都是数一数二的，是女队公认的“体能之王”。“国家队也将她树为一个榜样，大家都称她为‘铁娘子’。”

中国赛艇队最累的时候是每次大赛前的集训，基本上每天要在水上待八、九个小时，这还不包括陆上的其他训练。

平常的训练相对会“轻松”一些，8点半开始训练，大概三个小时左右。吃完午饭有一个小时的休息时间，下午再训练到五点左右。

身高1米8的王宇微特别爱美，但为了变得更壮、提升能力，她曾除了吃够每顿的量，每天再逼自己吃8到10个鸡蛋，最后增重了10多斤。

十多年如一日的训练，王宇微的手上满是厚厚的老茧。每过一段时间，她就要把手放在温水里泡泡，然后用刀片把老茧刮去，不然硬硬的老茧“硌”进肉里格外疼。

今年5月，中国赛艇女子八人艇国家队成立，女子的双人双桨、双人单桨、四人单桨和八人单桨4个项目的运动员进行了重新整合，能力最强的选手组成了新的女子八人艇队伍。

作为女队“体能之王”，王宇微顺利进入八人艇队伍。而此时，距离东京奥运会开幕不到百天的时间。

图为7月30日，中国队在比赛中。

奥运快评

# 他们同样在诠释奥林匹克精神

朱玉文

东京奥运会结束之后，如果你从后往前看奖牌榜，肯定能看到三个小国家的名字：百慕大、圣马力诺、斐济。

7月30日，在女子铁人三项比赛中，来自中北美地区百慕大的运动员芙罗拉·达菲，击败了一众强国好手拿下了冠军。这是该国历史上第1块奥运金牌。而百慕大人口还不到7万。

29日，33岁的圣马力诺射击运动员亚历山德拉·佩里利在射击女子组多向飞碟决赛中，获得一枚铜牌，她为圣马力诺赢得了首枚奥运奖牌。众所周知，圣马力诺是个全境被意大利包围的袖珍小国，国土面积仅60多平方公里，人口仅约3.4万。

28日，在一场大洋洲德比中，人口不到90万的大洋洲岛国斐济队击败新西兰队，夺得男子七人制橄榄球金牌。这是斐济继2016年里约奥运会后再次在奥运会中夺冠。

为了参加奥运会，斐济队全体队员与家人隔离超过一个月，他们在7月初就出发，搭上了一架运输冷冻鱼的货机，辗转万里方抵东京。卫冕的过程艰辛而传奇，可贵的金牌让努力没有白费，夺冠也给疫情严峻的斐济带来了精神上的慰藉，这便是奥林匹克的力量。

追逐心中的奥运梦想，改写百年奥运的历史。国家无论大小，他们，同样在诠释奥林匹克精神。

不单单是奖牌，即便是最后一名也足够捍卫奥林匹克精神。

奥运会期间，一篇《奥运会游泳运动员，差点淹死在比赛中》的网文在社交软件中流传颇广。

距离悉尼奥运会开幕还有8个月，赤道几内亚游泳运动员埃里克·穆桑巴尼还不会游泳。在需要训练时，整个国家都没有一个专业泳池，更别提游泳教练；奥运鸣枪还剩4天，他还不会换气，不会转身；在正式比赛中他是最后一名，耗时是冠军的两倍多，创造了奥运历史男子100米自由泳的最慢纪录……甚至，在他之后，奥运会游泳比赛还增设了一个新岗位：救生安全员。

但是，埃里克·穆桑巴尼赢得了所有人的尊重，如今他成为了一名游泳教练员。

这些故事很励志，也很容易动情，他们的永不放弃和坚韧不拔，足以令全世界尊敬。

7月30日，在东京奥运会游泳男子200米个人混合泳决赛中，中国选手汪顺夺冠。图为汪顺在夺冠后庆祝。

# 是时候说说这里的防疫了

蔡矜宜

隔着车窗，东京银座街头冷清得已找不到往日的繁华……

来东京已经10天有余，是时候说说这里的防疫了。

据日本广播协会电视台报道，东京都7月30日新增新冠确诊人数达3300人，连续三天突破3000人大关。

“昨天奥组委发布的疫情通报，奥运会的累计确诊病例也超过170了吧？”媒体车上，几位持北京口音的中国记者们正聊着“新增数据”。

一种莫名的忧虑，逐渐在车厢内蔓延开来……

这时，另一名摄影记者接话说：“前两天我们那一哥们儿，刚在田径场拍了一国外的跳高运动员，第二天就看到这个运动员被确诊的消息了。”

“那这算‘密接’吗？”

“没有。听说，戴了口罩、隔了两米，就不算。”

其实，原本我抵达东京后，一直有种“既来之则安之”的心态，很少去关注“日增数”“疫情通报”这类信息。想着只要把自己该做的防疫措施做好了，应该就没问题了。

但仔细想想，管得了自己，管不了别人啊，这要是“被密接”了怎么办？

比方说，这两日，我深夜收工返回媒体酒店时，就总能见到好几名外国记者坐在酒店大门口，虽然他们基本上都戴了口罩，但偶尔也会摘下来喝几口啤酒。见到这样的场景，我总会不自觉地加快脚步。

其实关于防疫，东京奥组委已是想尽了办法，疫情防控专属APP、24小时专人登记、每日N封防疫邮件、每个场馆设置“检验样本”提交点、随处可见的消毒液……但从最终效果上来说，只怕更多还是要靠人们的自觉与遵守。

说到这里，我赶紧把明天要做检测的小试管放进了书包。赛程即将过半，“平安完成工作”是所有媒体人此行共同的目标。