

谷爱凌:继续100%生活哲学

据不完全统计,自2019年6月宣布代表中国参赛以来,谷爱凌已参加了约47项国际赛事,赢得了44枚奖牌。

通往米兰的道路并非坦途。刚刚过去的2025年,被谷爱凌自己定义为“职业生涯最艰难的一年”。她先后经历了严重的脑震荡和两次锁骨骨折。同年她还遭遇了网络上的巨大压力。

面对双重困境,这位公众眼中永远阳光的冠军,展现了真实而坚韧的应对方式。她坦言“哭是最健康、效率最高的解压方法”,甚至会为情绪释放设定5分钟的闹钟。伤病迫使她重新审视自己的职业生涯,将目标从“赢得每一场比赛”调整为更具可持续性的“站在冬奥赛场”。

谷爱凌说:“2025年是重



生的一年,我学会探索自己,也学会相信自己。”正如2025年底的世界杯崇礼站比赛中,她在天气不利的条件下选择了更稳妥但完成度更高的动作组合,并最终夺冠。她将这种战略转变总结为学会了“更聪明地比赛”。

截至目前,她在各大社交平台已汇聚了庞大的关注群体:抖音粉丝突破1560万,微博粉丝超过777万,小红书粉丝近400万,在Instagram上积累了约217万粉丝,构成了一个横跨中外、多元立体的公众形象。

自2022年北京冬奥会以来,谷爱凌每年都稳定跻身全球年收入最高的女性运动员前五名之列。据《福布斯》发布的2025年全球女运动员收入榜单,她以2310万美元(约合人民币1.6亿元)的年收入位列第四。

实际上,由于伤病等多方面因素影响,谷爱凌2025年的赛场内收入只有10万美元左右。与之形成鲜明对比的是,

其超过99.5%的收入来源于丰厚的场外商业活动。

与此同时,作为国际顶级模特经纪公司IMG的签约模特,谷爱凌的足迹也曾登上维多利亚的秘密、路易威登、波司登及Brunello Cucinelli等东西方品牌的秀场T台。

面对赛场内外的多重身份,她将自己的生活态度概括为“100%”哲学。在接受采访时,谷爱凌表示:“我做任何事情其实是百分之百,并没有去同时平衡所有东西,而更是在那一刻百分之百去专注那个世界我需要做的事情,或者需要当的人。”她强调,“从这个方面来讲,我是100%的滑雪运动员,也是100%爱学习的学生,也是100%时尚界的模特,也是100%爱吃好东西的美食家。”

(据界面新闻 张蕊/文)

一枚冬奥会铜牌意味着什么?或许是胜利、是突破,也可能是遗憾、是未竟的目标……

意大利当地时间2月7日晚,在米兰冬奥会男子单板滑雪大跳台决赛上,21岁的中国选手苏翊鸣获得季军,为中国体育代表团夺得本届冬奥会首枚奖牌。

对苏翊鸣而言,这枚铜牌让他集齐了奥运会金银铜三色奖牌,也让他卸下了卫冕冠军的重压,回到了那个最熟悉的身份——挑战者。

“我今天值得为自己骄傲,发挥出应有的水平。虽说还有可能做得更好,但我觉得已完全对得起这四年的努力。”苏翊鸣说,“能够身披国旗站在领奖台上,对我来说就是一切的一切。”

从四年前横空出世、用一枚金牌震惊世界,到四年后再次站上奥运赛场中央,苏翊鸣经历的不仅是竞技层面的挑战,更是身份与心态的转变。

“当时(北京冬奥会),我以挑战者的身份达到了职业生涯的顶峰之后,突然失去了目标,觉得很空虚。”苏翊鸣说。

北京冬奥会后,从巅峰回落的心理落差,成为苏翊鸣调整方向、再次出发必须

苏翊鸣:重新成为挑战者



面对的课题。以卫冕冠军的身份进入米兰冬奥会周期,他背负着更高的期待。新周期伊始,苏翊鸣曾深受伤病困扰,也面对着技术全面升级、竞争愈发激烈的国际赛场。休养期间,他重新审视自己与单板滑雪的关系,选择暂时放慢节奏,守住热爱。

“专业运动员最基本的品质就是不怕任何挑战和困难,失利和挫折让我不会再有任何所谓的包袱。”苏翊鸣说,自己不会靠等待别人失误来赢得冠军,更希望把成功的几率牢牢掌握在自己手中。

从重新站上世界杯最高领奖台,到完成世界上首个“背靠背”1980度空翻动作,再到米兰冬奥会收获奖牌,苏翊鸣在一次次起落之后,终于在大跳台上再次一飞冲天。

在2月18日的单板滑雪男子坡面障碍技巧决赛中,苏翊鸣更是为本届冬奥会中国代表团拿下首枚金牌!

(综合《人民日报·海外版》、新华社讯等)

徐梦桃:“热爱可抵万难”

2月18日,中国运动员徐梦桃展现出高人一筹的实力,成为第一位连续两届获得冬奥会自由式滑雪空中技巧金牌的运动员。

徐梦桃说:“能拿到这枚境外金牌真的很难。感谢一路懂我的家人,感谢一直支持我的教练。我希望把这种热爱和传承,传递给所有爱运动和爱冰雪的人们。”

看着同样35岁的澳大利亚自由式滑雪空中技巧运动员斯科特,她说:“我觉得热爱可抵万难,年龄不是我们的枷锁。只要心怀梦想,任何时候都是当打之年。我跟丹妮尔(斯科特)都是35岁,这是可以与自己相拥的年纪。”

在被问到年龄与坚持时,徐梦桃给出了极具力量的回应。她直言:“能够成为中国冰雪项目年龄最大的冬奥冠军之一,对我而言更像是一种使命与传承。”

在近二十年的冰雪生涯中,伤病与压力始终相伴。每当难以坚持时,她习惯用自我对话构筑心理防线。赛前,在接受奥林匹克网站的专访时,徐梦桃曾为赛场上的自己写道:“无论现在结果是什么样,你都全力以赴做到了最好的自己。希望你可以继续传递冰雪的热情,给大家带来快乐,最主要的是你要快乐。”

(摘自《参考消息》2.20)

徐梦桃把最大的感谢送给教练团队与中国自由式滑雪空中技巧队。预赛首跳速度偏快后,教练组迅速与她复盘、反复确认速度与着陆空间,持续给予心理支撑。“如果没有中国空中技巧队,就没有我的今天。”

她说,这四年异常艰难,但团队始终在背后托举着自己。与此同时,她还提到自己在本赛季同时斩获世界杯年度总冠军与冬奥冠军,再次创造纪录,将这份底气归结为“扎扎实实的训练”。

在谈到年龄与坚持时,徐梦桃给出了极具力量的回应。她直言:“能够成为中国冰雪项目年龄最大的冬奥冠军之一,对我而言更像是一种使命与传承。”

在近二十年的冰雪生涯中,伤病与压力始终相伴。每当难以坚持时,她习惯用自我对话构筑心理防线。赛前,在接受奥林匹克网站的专访时,徐梦桃曾为赛场上的自己写道:“无论现在结果是什么样,你都全力以赴做到了最好的自己。希望你可以继续传递冰雪的热情,给大家带来快乐,最主要的是你要快乐。”

(摘自《参考消息》2.20)



冬天的骨骼

龚元毅

那棵比我还大的老树,依旧立在灰色的天幕前,落光了叶子,只剩一身枝干。

冬日的天色总是灰蒙蒙的,每道枝干的线条干干净净,直愣愣地戳着天,没有半点犹豫。风从空荡荡的旷野上吹过,从它的枝干缝隙里钻过去,发出细微的哨声。

我走近了些,脚下的泥土冻得发硬。树皮是深褐色的,布满深浅不一的裂纹,纵横交错。有些树皮翻翘起来,露出更浅的木色,摸上去很粗糙。我抬起头,顺着主干向上

看,枝丫生长得很有章法。它们遵循着某种规律,一根根用力地伸向各方,支撑着天空。

夏天这棵树是另一个模样。浓密的叶子挡住阳光,人们在树下乘凉,孩子在树下嬉笑,没人关心叶子下面的枝干。夏天的故事太热闹,反而不真切。直到冬天,风雪去掉了它所有的装饰。它就这么赤裸地站着,把每处关节和伤疤暴露出来。一切好像都在说,这就是我,好和不好都在这里。春天用花叶说漂亮话,冬天用骨骼说实话。

诗里的多重春天

冯磊

春天,下雨的时候最好。

杜甫说,“好雨知时节,当春乃发生”。雨,应时而来。

杜牧说,“南朝四百八十寺,多少楼台烟雨中”。雨,是美的媒介。

白居易说,“下雨的时候就外出踏青,“最爱湖东行不足,绿杨阴里白沙堤”。

叶绍翁说,“下雨就到大山深处去搞行为艺术,用木屐在青苔上作画,“应怜屐齿印苍苔,小扣柴扉久不开”。

苏东坡说,“下雨就去看桃花,吃河豚,“萋萋满地芦芽短,正是河豚欲上时”。

下雨,或者不下雨,都是些小情趣。都不如在春天扯着爱人的手,去寻找诗和远方。

春天,吴越王钱镠给他的王妃写了一封信,委婉地说,“陌上花开,可缓缓归矣”。

韦庄说,钱镠太文艺。真的爱情,是心头燃烧起熊熊大火,欲罢不能。甚至,让闺中人产生赌一把的念头,比如“陌上谁家年少,足风流?”“妾拟将身嫁与,一生休。纵被无情弃,不能休。”

陈子龙说,春日风光好,伊人偏偏不高兴。“小桃枝下试罗裳,蝶粉斗遗香。玉轮碾平芳草,半面恼红妆”。

偏不高兴,就不高兴。已故诗人谷川俊太郎说,“三月多云的天空下/电车放慢了速度/我让瞬间的宿命论/换上梅花的香馨”。他还说,春天哪儿都好,“在可爱的郊外电车沿线/除了春天禁止入内”。

这个春天,我看了几首诗,一时痴了,竟久久不能入睡。(摘自《广州日报》) 文苑

小小的善意

月冷繁华

早晨出门晚,眼看上班就要迟到了,我把车轮蹬得飞快,恨不得飞起来。

哎呀!前面有一个老太太,大概七十多岁的样子,身材矮小,走路一瘸一拐,推着自行车慢慢地走着。遗憾的是那段路特别窄,如果我强行超车,我的胳膊肘一定会碰撞到老人家的肩膀,也许未必会撞倒,但老人家一定会吓一大跳,后果……不可想象。

我捏了车闸,慢慢跟在老太太身后。我注意到在前方80米处,隔离的栏杆断开,我可以在那里安全地超过她。

突然,我听到身后传来紧急刹车的声音。我回头一看,是一位快递小哥。

老太太在前面一瘸一拐地慢慢走着,我在后面捏着车闸慢慢跟着,无声无息。令我感动的是,印象中风驰电掣从人们身边呼啸而过的快递小哥,此刻也安安静静地跟在我的身后,没有不耐烦地狂按喇叭。

一瞬间,我的心柔软起来,感觉很温暖,像有明媚的阳光照进心里。这小小的善意,为这美好的一天拉开帷幕,哪怕它微不足道,也能从中获得心灵的满足和慰藉。

(摘自《今晚报》)

人蜂共处一室

(新加坡)尤今

续续,每回响起时,总能给心灵带来一种温柔的颤动。渐渐地,身体深层的感受被唤醒了,呼吸系统也在不知不觉间起着微妙的变化,变得顺畅了、平伏了……

最近十余年来,人们对远离药物的自然疗法兴趣激增,“蜂屋疗愈法”因此应运而生。

所谓的“蜂屋疗愈法”,是在蜂箱上装置精巧的过滤网,再把蜂箱安装在经过特殊改造的房间里,人与蜜蜂并没有直接的接触,但却可以安全地聆听蜂鸣声:清脆、圆融,甚至带着一丝音乐的旋律,十分美妙。蜜蜂的嗡鸣,若有若无,断断续续,每回响起时,总能给心灵带来一种温柔的颤动。渐渐地,身体深层的感受被唤醒了,呼吸系统也在不知不觉间起着微妙的变化,变得顺畅了、平伏了……

赶集

孟醒石

与往年山乡大集逐渐稀落的走向不同

今年,梅花逆势上涨,盖过了雪花

喜鹊从城里引来时尚的年轻人

他们像新鲜的草莓、葡萄、车厘子

在太行山前这片太阳地儿撒欢

与本土的山楂果、核桃仁一起在麦芽糖稀中打滚

每张笑脸都镶上了一层透明的羊脂玉

光线把大家连成冰糖葫芦你和我手拉手,酸与甜肩并肩

在冰凉的口感中,尝到沁人心脾的温暖

飞扬的糖稀遇风迅速变硬

像蝴蝶张开翅膀破茧重生

山乡大集成了民俗与新潮的织锦地

万物均可在地方戏中找到自己出彩的角色

一个汉字,登上了春联一只蝙蝠,飞上了年画

一条鲤鱼,跃过了龙门

七里八乡九重亲,一河三镇五福人

我们欢聚在一起,融入慈祥的大地

散落的星辰,也汇聚在璀璨的银河系

等待迷途的游子,一一指认

(摘自《人民日报》) 诗情

是芳香疗法:蜂胶、蜂蜜和蜂蜡中含有精油、树脂及其他挥发性物质,当蜂群振动时,蜂巢会释放出一种独特的气味渗入空气里,有助于改善呼吸系统的健康,增强免疫力;其二是蜂鸣疗法:长时间在寂静中感受群蜂的嗡鸣声,慢慢进入冥想的境界,身心得以与大自然的旋律圆融地结合,和谐地共鸣,而这能够很好地缓解压力。

有人以“在大自然的心跳中小憩”这句话来形容“蜂屋疗愈法”,绝妙!在这个生活节奏快得让人喘不过气的时代,“嗅蜂香、听蜂语”这种返璞归真的治疗方式,让我们得以重新亲近大自然,细细享受慢活的美好感觉。(摘自《新民晚报》) 走笔