



刘虹在东京奥运会上获得铜牌

35岁的刘虹还在坚持，并用破纪录的方式证明，在追求“更高、更快、更强”的路上，年龄不是限制。

3月25日，在斯洛伐克进行的2022—2023赛季世界田联竞走巡回赛杜丁西站的比赛中，刘虹以2小时40分06秒获得女子35公里项目的银牌，打破了此前由中国名将切阳什姐保持的2小时40分37秒的亚洲纪录。

从2016年退出赛道、回归家庭，到2019年重返赛场，再到2022年自由切换在竞走和马拉松之间，刘虹的体育人生充满传奇——从她的奥运冠军、世界冠军、世界纪录保持者、竞走老将和“妈妈选手”这一系列头衔就足以看出她的阅历。

更重要的是，在依旧保持世界级竞走水准的同时，刘虹正在探索一条不同于传统的运动员道路——更加自由，更加洒脱，并且在家庭和竞技之间更加平衡。

刘虹说：“如果这样的生活方式也能让竞技体育更好，我觉得是一个好事情。”

2023年全国春季游泳锦标赛日前在青岛落幕。作为近两年来的首次国家A类游泳赛事，来自全国26支队伍的672名运动员在41个项目中展开角逐，共有34人、85次达世锦赛A标，沉寂许久的中国泳坛焕发出新生机。

佳绩频出

男子50米蛙泳预赛中，上海队选手覃海洋以26秒63刷新亚洲纪录，并在决赛中一举夺冠。“从最近的训练反馈来看，我已经有了这个实力，刷新亚洲纪录也是水到渠成。”覃海洋说。

天津队选手王长浩在男子50米蝶泳比赛先后在预赛和决赛中两次提高全国纪录，把新纪录定格在23秒25。

一天内两度刷新全国纪录，王长浩的心



覃海洋涨成绩了

年龄是数字，纪录是点缀 生活才是刘虹的真爱

复出，然后破纪录

刘虹在3月25日参加的比赛虽然只是世界田联竞走巡回赛中一站，但却含金量十足。

杜丁西站比赛是本赛季世界田联竞走巡回赛的首场最高级别黄金级分站赛，包括

2022俄勒冈世锦赛女子20公里和35公里竞走双料冠军、秘鲁选手金伯利·加西亚·莱昂等知名选手在内的顶尖选手纷纷参赛，中国队则派出了刘虹等6位选手参加本站赛事。

加西亚·莱昂在发枪后不久便处在领先位置领跑，并不时拉开同身后选手之间的差距，最终以2小时37分44秒的成绩创造了女子35公里竞走项目的世界纪录。

刘虹则是在几名中国选手中处于领先，一直追赶着莱昂，最终稳健地以第2名的身份冲过终点。

刘虹在这场比赛中所留下的成绩，已经改写了女子竞走35公里的亚洲纪录——在此之前，这项纪录是由如今33岁的中国名将切阳什姐保持的2小时40分37秒。

事实上，在东京奥运会之后，刘虹逐渐将训练重心转向了马拉松。去年俄勒冈世锦赛前两个月，刘虹才决定重新恢复备战训练，也就是在那两个多月时间里，刘虹积累了500公

里的训练量，很快克服了“恢复时间短”和“跑、走技术转换”这两个难题，并且在那场比赛里取得第5名的成绩。

世锦赛之后，刘虹又回到了昆明继续马拉松训练，但在今年的赛季开始后，刘虹再次复出竞走赛场。

值得一提的是，在斯洛伐克的这场比赛是刘虹参加的首场35公里项目正式比赛，第一次参赛她就拿下了亚洲纪录，并且一口气提升了31秒。

笑纳年龄的礼物

其实，这场比赛并不是今年以来35岁刘虹的首秀，在此之前，刘虹已经在3月初出现在了2023年全国竞走大奖赛第一站暨世锦赛及亚运会选拔赛中。

新安江畔的那场比赛，刘虹虽然与第一集团的杨家玉和马振霞相差了一分多钟，但她一直在全力追赶；更重要的是，就在她走过之处，依旧尽是为她加油之声。

“我依然能回到赛场上，也给整个比赛增加了更多看点吧。”就在自己的赛季首秀以1小时27分35秒赢下女子20公里项目的第3名之后，刘虹在接受采访时笑着说：“大家可能觉得只要我站在场上，就能给年轻选手一种鞭策。看见我在后面追，她们必须往前走，对不对？不然就被我追上了。”

就像刘虹自己所说的，她如今参加比赛的心态已经和过去完全不同——她更像是一位长辈和导师，在比赛中用实际行动展示着自身

的价值，同时也鼓励着身旁的年轻人。

在那场比赛之后，有人用一句话评价刘虹如今的状态——“年龄给刘虹带来的一份礼物，就是与年轻时不同的参赛体验。”

在安徽黄山的那场比赛中，刘虹5岁的女儿在新安江畔跑来跑去，她的丈夫兼教练刘学也陪伴左右。按照刘学的说法，年龄确实会对刘虹的身体状况带来一些改变，但是从如今的训练理念来看，抛开年龄的束缚，刘虹依旧还有可以挖掘和成长的空间。

“她到了这个年龄之后，未来是怎样的，我们没有预期。你不能估计出她一年衰退多少，以及如何改变这种衰退，有些可能是改变不了的。”刘学表示，“但假设变强的要素有10点，或许3点与年龄有关，是不可逆的，但另外7点还有空间可以挖掘，如果做得好就能达到一种新的境界。”

带着女儿去巴黎

刘虹和丈夫刘学在探索着一条有别于传统的训练和比赛方式，促使他们在过去几年敢于走出和别的运动员不一样道路的原因，正是他们的女儿。

2016年，赢下里约奥运冠军的刘虹突然退役，宣布回归家庭，在此之后，她就迎来了家里的新成员；到2019年，刘虹带着女儿熙熙重回赛场，她决定告别传统的集训式备赛模式，开始以家庭为单位的训练和生活模式的探索。

“从运动员的角色来说，我成为了一个探

自泳比赛中以47秒89夺冠，与宁泽涛和潘展乐共同保持的47秒65的全国纪录差之毫厘。

“王浩宇从小就体现出了游泳天赋，爆发力强，显示出在短距离方面的天赋。随着年龄增长，他的成绩也在逐年进步，进入国家队后更是受益于抱团训练。”教练邢超说。

邢超、王浩宇师徒自从去年8月进入国家队后，就与浙江队的郑坤良和汪海波两位教练形成“三合一战队”，共同训练彼此激励。

郑坤良弟子、18岁的潘展乐因身体不适缺席了大部分项目，他在最后一个比赛日赶上“末班车”，刷新个人最好成绩获得男子400米自由泳金牌。另一个弟子费立纬首次在男子1500米自由泳突破15分大关，是国内近几年来的最好成绩。

汪海波的妻子余依婷包揽女子200米和400米个人混合泳冠军，有望从奥运冠军、师姐叶诗文手中接过中国女子混合泳“一姐”的接力棒。

谈及与“小叶姐”并肩作战的感受，余依婷说：“是我向往的那种竞争，让我觉得很兴奋。他们都在奋斗，我们年轻选手有什么理由不奋斗？”

全国游泳冠军赛暨世锦赛亚运会第二站选拔赛将于5月在杭州举行，老将新星将全力以赴争取资格。

张武岳 周欣 高萌

老兵不老 新星闪耀 全国春季游泳锦标赛让中国泳坛焕发生机

态很平和：“发挥正常，但没有游进23秒，比心理预期还是差了一点。接下来我要把腰伤养好，以更好的状态迎接下一次比赛。”

三位东京奥运会冠军表现稳定：张雨霏在女子50米蝶泳中以25秒32追平自己保持的全国纪录，本次比赛她收获三枚金牌；汪顺包揽四金，李冰洁拿下六金。

“冬训中我的短距离能力有所提高，更适应高强度训练模式。今年的比赛很多也很密集，我会以赛代练，期待把最好状态留到世锦赛和亚运会。”李冰洁说。

老兵不老

即将满36岁的吴鹏再次站在泳池边缘时，心里有点紧张。如今距离他上一次参加全国比赛，已过去了10年。

“成绩没有预想的好，但也算是完成给自己设定的任务，达标了。”吴鹏说。在男子50米自由泳预赛中，他以23秒81达到参加全国冠军赛的标准，并在50米蝶泳比赛中名列第5。

全国春季游泳锦标赛是青少年运动员通向顶级选手的起步赛事，只有成绩达到相应标

准的选手才有资格参加更高级别的全国冠军赛，进而获得征战国际比赛的资格。但是今年的春季锦标赛被列为福冈世锦赛和杭州亚运会的第一站选拔赛。不少老将获得亚运会资格，将此次春锦赛作为新起点。

傅园慧今年27岁，过去两年因为伤病淡出，最终50米泳名列第3，比她小两岁的广东选手汪雪儿摘取桂冠。

“亚运会就在自己的家门口举行，我想尝试一下。”傅园慧依然是那个内心炙热、快言快语的“傅园慧”。

第二次复出的伦敦奥运双冠王叶诗文以200米蛙泳冠军和200米混合泳亚军结束战斗，她用“惊喜”来概括自己的表现。14岁在亚运会上一举成名，此后经历起伏的叶诗文展现出了别样的自信和确定感。

“竞技体育的魅力在于勇敢拼搏的同时，也要坦然接受可能会失败的结果，以平常心面对一切。”叶诗文说。

新星闪耀

17岁的河南选手王浩宇在男子100米

推着婴儿车 他带患病儿子8年跑了57场马拉松

因为脑瘫“LGS综合征”，今年已经14岁的小柏身高只有1米3，体重30多斤，智商和1岁的婴儿差不多。为了让儿子看到外面广阔的世界，爸爸罗书坚从2015年开始，推着儿子参加全国的各种马拉松比赛，今年2月，父子俩一起站上了他们人生中第56场马拉松的起跑线。

被“病孩子”改变的父亲

清晨5点，距离上班还有两个多小时，罗书坚来到位于浙江金华家门口的公路上开始晨练。刚从新冠病毒感染中康复不久，罗书坚需要尽快恢复体能，因为还有几天，他就要去深圳参加半程马拉松赛了。

“全程马拉松最快3小时28分钟，半程马拉松最快1小时33分钟。不能跑太慢，因为我儿子坐久了会不舒服。”

这不是罗书坚一个人的马拉松，一起比赛的还有罗书坚的儿子小柏，由于身体原因，孩子只能坐在轮椅上，由罗书坚推着完成比赛。

“这个药是防摔倒的，这个是镇静剂，癫痫患者都吃这个药。”每天早晚，罗书坚和妻子都要给小柏喂药。

2009年，儿子小柏出生。因为在产道中长时间窒息，孩子被确诊为脑瘫，818天才学会走路。两岁那年，小柏癫痫发作，父母带着他跑遍了金华、杭州、上海、北京的各大医院，但小柏的智商永远停留在了1岁。

依靠专门的药物，小柏癫痫的发作次数得到了控制，但这也就意味着，他一辈子都需要被照顾。罗书坚为小柏改造了一个头盔，在他癫痫发作摔倒时能护住头部。家里的护栏都被包上了海绵，为小柏一个人独处时，围出了一片柔软的天地。

小柏是罗书坚和妻子的第一个孩子，全家都曾对这个新生命的到来充满期待，但现实却给了所有人当头一棒。要不要放弃这个孩子？家人不是没有挣扎过。

“16岁（虚岁）了还要换尿不湿，再大我们也做不动了。他们夫妻自己主张把孩子养大，我当奶奶的不好讲。”照顾小柏也成了奶奶赵云香和老伴儿罗正诚的全部晚年生活。面对这个孩子，这样的生活，老两口心里多少不是滋味。唯有罗书坚的人生，因为儿子小柏的到来发生了一些积极的变化，曾经贪玩、不顾家的年轻人，一夜之间有了做父亲的样子。

“不管身边的人，或者我的爸妈怎么劝我放弃，即便有过这样的念头，但怎么下得了手？放弃远远比坚持更加难。”最终，罗书坚决定带着儿子顽强地生活下去，他在自己的QQ空间里写下了这样一句话：“答应一辈子站在小柏身后。”

被马拉松改变的父子

1962年，出生在美国波士顿的里克被诊断为痉挛性四肢瘫痪和脑瘫。当得知诊断能给孩子带来快乐之后，1983年，父亲迪克推着里克参加了波士顿马拉松，此后的30年时间里，他们一共完成了1130场跑步比赛和200多次铁人三项比赛。

2010年，在小柏出生几个月后，罗书坚偶然间了解到这个故事，“这故事让我很震撼。我想如果有一天有这个孩子，我想带小柏尝试一下。”

2015年年中，罗书坚再度想起了这个心愿，开始投入训练。

“推着车子和小柏，双手不能摆臂，很费力。练得最狠的时候，早上四点半起来，五点出门，上山下山练习20公里。”

6个月后，2015年12月，罗书坚推着儿子小柏，在苏州完成了父子俩的第一场半程马拉松，用时2小时43分。之后2016年3月，在无锡，他们第一次跑完了全程马拉松，用时5小时18分。

“他能得到快乐，主要体现在脸上的表情或者肢体动作上面。他会鼓掌，会喊叫。”小柏的反应，令罗书坚感到振奋。他决定，将父子俩的马拉松坚持跑下去。

为坚持跑马拉松，他送了15年快递

儿子每年3万多元的医药花费已经给罗书坚夫妻俩带来了不小的压力，之后女儿的出生，又增加了这个家庭的开支。在这样的情况下，全国各地跑马拉松，对于这个家庭来说无疑是一项奢侈的活动。为了多挣一些钱，罗书坚已经坚持送了15年快递。

“比工厂里的工资会高一点。”为了支撑家庭的日常开销以及父子俩的马拉松计划，罗书坚需要每天送出100多件快递，他能做的只有快一点，再快一点，甚至，为了节省等电梯的时间，他选择爬楼上下。

“我老公是所有人中最坚定的一个。小柏唤起了他作为父亲的责任，以前他是自己

吃饱全家不饿，现在很有压力，因为儿子要吃药，女儿要上学。”

如今，在小柏的房间门口，五十多块奖牌被高高挂起，这些都是父子之间美好的回忆。

至今为止，罗书坚从来没有单独出去参加过比赛，每一次他都会带上儿子。他觉得在跑马拉松这件事上，他和小柏谁也离不开谁。

“最远到过兰州，我们一起吃兰州拉面，去看黄河；还去了成都，看大熊猫。通过跑马拉松，我可以带他去各个地方看风景，感受每个城市的人文。”

2月17日，罗书坚带着儿子从金华出发，准备去参加两天之后的深圳马拉松。但是，带着小柏外出并不轻松。

“尿不湿带20块，一天正常要换3块，带了半箱儿子的衣服，万一弄脏可以替换。”

路上，罗书坚的一切都是围着儿子转。但他觉得，只要小柏能快乐，所有辛苦都是值得的。

2月19日，发令枪响，父子俩2023年的第一次半程马拉松开跑了。人群里，45岁的罗书坚推着婴儿车，在人群中穿梭、超越，如同疾驰的赛车。热闹的人潮，路边的风景，奔跑的速度，都让小柏兴奋。

1小时59分，父子俩完成了比赛。

走下赛道，不少跑友被这辆显眼的婴儿车所吸引。了解了背后的故事，他们更是被深深震撼。

跑友们的赞许和鼓励，是对罗书坚最大的支持。他也一遍一遍地耐心回答着人们相似的提问。通过自己与儿子的公开活动，他希望脑瘫患儿这个群体能受到外界更多的关注。

“到大城市，你会看到很多相似经历的家庭。所以那时候就想给这个群体做点小事，通过跑步的方式给他们带去力量，也让社会更加关注这类家庭。”

截至发稿，罗书坚已经和小柏一起在宁波完成了他们的第57场马拉松比赛。

不想只做“别人眼中的好爸爸”

除了患有脑瘫和癫痫，小柏还是一个“星星的孩子”。去年11月，罗书坚有了一个新身份——金华市婺城区孤独症亲友会主席。跑完深圳马拉松回到金华后，他马上投入了亲友会的工作中。

“希望‘星星的孩子’们生活可以自理，长大可以有简单稳定的工作。”每当孩子们在微



父子俩的第一场半马

信群里表现出一些消极的情绪，罗书坚总会拨通视频电话，给他们一些帮助和鼓励。

为了让儿子和儿媳安心上班，老两口将白天照顾小柏的任务揽了下来。他们不再外出打工，但还是偶尔接一些手工活，补贴家用。

“5分钱包一个，一个人一天最多包500个，这个家一天的饭钱赚到了。”包装500件雨披，两位老人花了一整天的时间，报酬只有25元。

家里的墙壁上，挂着很多老两口十多年前外出旅游的照片，陕西、海南、泰国曼谷……但现在，他们哪儿都不去了，为了儿子罗书坚的梦想，老两口终日被困在了家中，困在了生活的重压下。

考虑到家里的实际情况，家人们也曾建议罗书坚，把跑马拉松和做公益的时间分一些给家人。

“我说你真是一个名人，每天忙外面的事情。你至少帮我把女儿培养培养。”妻子也曾经向他抱怨过。

一个是患病的儿子，一个是健康的女儿，这个家庭在养育孩子的资源分配问题上，比普通的二孩家庭更难。但固执的罗书坚，宁肯自己多吃点苦，也不愿放慢奔跑的步伐。好在近几年他开始尝试着改变自己的想法，对于女儿，至少也要不留下更多的遗憾。

“最近在反省，也在改变。要多陪陪女儿。”罗书坚说。

在女儿露露心里，爸爸罗书坚是个值得自己仰视的人。她说：“他们都说，哥哥是个可怜人。但他也很幸运，遇到了这么一个伟大的爸爸，我也会想跟爸爸一起去帮助更多的人。”

无论马拉松跑到哪里，公益活动做到哪里，罗书坚的朋友圈定位地点总是显示为“小柏的春天”。

人生是一场马拉松，每一个勇敢坚毅的人，都在向着春天奔跑。朱厚真 张凯

路者，在为后来者寻找新的解决方案。”

去年的俄勒冈世锦赛之后，刘虹就告诉记者，随着女儿一天天长大，她们也改变了带着女儿东奔西跑的训练和参赛模式，转而以女儿为中心选择在昆明训练。

“我们决定还是在训练地点上做一些让步，我们全家都到了昆明住下，女儿在当地上幼儿园，我们就长期在昆明训练。”

从东京奥运会的女子20公里项目的铜牌，到俄勒冈世锦赛女子20公里的第5名，再到如今女子35公里打破亚洲纪录，刘虹和刘学所探索的这种在训练和家庭中寻找平衡的方式，已经证明了依旧可以帮助刘虹保持顶尖的竞技水平。

更重要的是，陪伴着女儿成长加上她对女儿的约定，成为了刘虹在35岁依旧充满动力的重要原因之一。

刘虹希望继续参加巴黎奥运会。“我们一直没有放弃对孩子的陪伴。以前拿成绩可能是刘虹最大的乐趣，现在孩子从幼儿园回来以后说受到老师表扬了，是她更大的乐趣。”

刘学接受采访时表示，刘虹很有可能为了女儿开启第8次世锦赛的征程，并且争取站上巴黎奥运会的赛场。

“我们本来想的是让孩子到现场见证妈妈的最后一届奥运会，这也是我们决定复出时就想做到的一点，但东京奥运会女儿没去成，所以现在好像还欠缺一个环节。”

刘学透露，想要完成对孩子的承诺是因为他和刘虹一直秉持一个理念——不会要求孩子做什么，而是想让孩子看到他们能做成什么。

“不同年龄段的运动员对于训练和比赛成绩有不同的要求，让我们这些老运动员，我们应该学会享受生活，让生活更加丰富，而不是所有的生活都在训练上。”陆一帆

苏迪曼杯签表已出 中国队能否在家门口再度卫冕？

2023年苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛抽签仪式3月25日在比赛举办地苏州举行，中国队与欧洲冠军丹麦队、新加坡队、非洲冠军埃及队同处A组。

中国队拥有12座苏迪曼杯冠军奖杯，是这项赛事历史上夺冠次数最多的球队，上届比赛中，中国在决赛击败日本队，成功卫冕。

2021年苏迪曼杯被视为是国羽进入新的奥运备战周期的第一场大赛，但当时由于伤病和教练组考察年轻队员的需求，当时中国队的参赛名单以小将为主，搭配石宇奇、陈雨菲、陈清晨、贾一凡等名将。

如今仍处于奥运备战周期，但通过一场场大赛的磨炼，中国队中值得信赖的选手越来越多，郑思维/黄雅琼混双冠军拿到手软，加上新锐男双组合梁伟铿/王昶以及合作一年就赢下多个冠军的刘雨辰/欧烜屹，中国队整体实力将更为强大。

但是，相比令人放心的双打，中国队单打方面的软肋非常明显。从刚刚结束的瑞士公开赛来看，石宇奇1比2不敌5号种子普兰诺伊，翁泓阳1比2输给斯里坎特，7号种子赵俊鹏0比2输给李佳豪，李诗沣1比2不敌2号种子李梓嘉，四人参赛全部一轮游。

苏杯小组赛签表 比分查询 >			
A组			
中国	丹麦	新加坡	埃及
B组			
印尼	泰国	德国	加拿大
C组			
马来西亚	中国台北	印度	澳大利亚
D组			
日本	韩国	法国	英格兰

当然，一场比赛的结果不能说明一切，尤其是石宇奇和李诗沣在此前结束的全英公开赛中会师决赛，连续征战赛场造成的体能危机也是他们未能晋级的原因之一。

女单在瑞士公开赛派出3人参赛，世界排名前5的选手全部缺席，1号种子王祉怡首轮不敌队友张艺曼，而张艺曼和韩悦分别被各自的第二轮对手横扫，至此中国女单选手全部出局。

双打方面，任翔宇/谭强、蒋振邦/魏雅欣两对组合分别晋级了男双和混双决赛，后者夺冠，不过两对女双张殊贤/郑雨、李怡婧/罗徐敏均止步八强。

2023年苏迪曼杯将于5月14日在苏州奥林匹克体育中心举办，中国羽毛球队自然会尽遣主力，争取在家门口再度卫冕。

小组对手中，实力最强的无疑是丹麦队，他们拥有着安塞龙、安东森这样的世界顶尖男子选手，中国队在男队员实力上继续加码。

其他几支实力较强的国家队中，印尼队独守B组，日韩两队同在D组。今年2月举行的2023年亚洲羽毛球混合团体锦标赛决赛中，没有尽遣主力的中国队3比1战胜韩国队，获得冠军。

中国队分组相当好，按照目前实力，尽管男女单不占什么优势，但依靠三个双打项目，仍然有较大机会在家门口卫冕冠军。

慕冰