

专访中国青年五四奖章获得者、冬奥会速度滑冰冠军张虹 离开赛场后，张虹不断上场

中青报 中青网记者 梁璇

2008/2009 速度滑冰全国联赛哈尔滨站，来自全国的速度滑冰选手有序地飞速滑行在一个比标准足球场还大的冰面上，但数百人中，除了队友和教练，已经在冰上苦了8年的张虹一个都不认识。

12岁进入专业队，张虹早期练习的是短道速滑，但能当模特的身高在讲究“钻空子”的短道项目上却成了负担。8年努力未能换得一个登上国际赛场的机会。2008年，张虹决定从短道转为大道，这一决定几乎等于从头来过，就像同样是咖啡，意式浓缩和摩卡却是截然不同的滋味。

转项后的第一个赛季，尴尬接踵而至。张虹尤为记得首场比赛那天一早，她背着冰刀、拎着磨刀架和油石进入代表队休息室的一刻，当我推开门走进，里面十几名运动员齐刷刷地向我，又看了一下我手里拿的磨刀架，沉默了几秒，疑惑的表情似乎说着“这是哪儿新来的？”她突然意识到自己哪儿不对劲，才发现休息室里别人只带了冰刀和比赛服，只有自己带了全套装备，尴尬时仍不禁疑惑：比赛可以不用带磨刀架吗？

张虹把过往记录在自己的公众号“张虹 IOC MEMBER”中，她记得当初想融入这个集体里貌似并不简单。但接下来几年，她不仅顺利滑入新的赛道，还在2014年索契冬奥会速度滑冰女子1000米比赛中夺冠，实现了中国速滑冬奥会金牌零的突破。

2018年退役后，离开赛场的张虹仍在不停切换赛道，运动经历像一粒种子，生长出国际奥委会委员、高校教师、体育产业从业者，甚至新媒体小编等枝叶，让曾经的一双冰刀划出赛场外的无限可能。

近日，不停上场的张虹荣膺中国青年五四奖章，她对中青报 中青网记者表示，尤其在疫情期间，能跟很多抗击疫情的一线医护人员一起获此殊荣更加珍贵，也坚定了我为冰雪运动、奥林匹克事业奋斗的信念。

这只是冰山一角

23年的冰上运动生涯在2018年平昌冬奥会上画上句号，虽然无缘奖牌，甚至没



国际体育工作成了张虹的新赛场。张虹供图

能进入前八名，但饱受膝伤困扰还能站上赛场让张虹觉得这个句号算是圆满。

膝盖和意志对抗时，连下楼梯的动作都是挑战，到了冬天，整个小腿有时会失去知觉。但张虹还是通过层层选拔回到冬奥会赛场，承受了多少只有自己知道。她真切地体会到，自己赢了这场比赛，奥林匹克的意义并不是让每个人都拿金牌，更重要的是让你战胜自己，站上赛场。

几乎无缝衔接，国际体育工作成了张虹的新赛场。平昌冬奥会期间，张虹被国际奥委会主席任命为国际奥委会委员，同时还担任中国奥委会执委。问题纷至沓来，你在国际奥委会的工作具体是什么？你将会如何履行一名委员的责任？这让面对媒体一向从容健谈的张虹有些答不上来，问题不再是熟悉的训练、比赛，而是自己初涉的领域。她坦言，语言障碍、陌生的人际关系、对国际体育组织文化的欠了解等，让我没有一天不感到吃力。

以前是身体累，现在是精神累。张虹曾以为，运动员委员就是代表运动员去发出自己的声音、分享自己比赛的经验、去认识更多朋友。可等她正式参与工作后，却发现这些想法只是冰山一角，甚至仅把这些最初的想法付诸实践都是一场全面席卷她的改变。

最初几次开会，张虹习惯性地往箱子里塞套运动服，但根本没机会碰。当曾经向往的像白领一样穿正装代替了二十几年几乎长在身上的运动服，别扭就从腰、手肘、后背攀爬出来，得努力跟上非母语的表达，且每次开会一坐就是五六个小时，让习惯了每天运动的她不知不觉身体僵硬，感觉只有脑子会动。类似的细节末节总会在实践中变成硕大的问号。在餐桌礼仪、衣着规范，甚至独自出行等方面给张虹提出挑战。

一年有半年奔波在外，经常倒时差，和来自各行各业、不同年龄和运动背景的委员共事，这是张虹工作的常态。但一度最让张虹担心的事却是第一次独自前往瑞士洛桑。尽管，运动员时期张虹不乏大量海外参赛经验，但运动队的保障足以让选手玩手机跟大部队走即可，一旦没了团队保驾护航，飞机晚点怎么办？下了飞机要去找谁？等问题便让她陷入忐忑，我磨蹭到最后一分钟才出门。

从哈尔滨前往洛桑算得上周折，需航经北京、法兰克福到日内瓦，下飞机后还需转乘一个多小时的车，第一次独自上路像是一场冒险。但顺利完成，张虹却慢慢喜欢上这种体验，如今她对这条路线已经颇为熟悉，且期待和一群志同道合的朋友、同事相聚在目的地，现在我每次去洛桑都会带着问题、带着思考，每次一点点进步，越来越能感觉到奥林匹克真的像一个大家庭。

说不清从什么时候起，每天要学点英语或奥林匹克相关内容，就会感到心慌。张虹坦言，自己感到空前的压力，这种压力让她成了一块海绵，拼命吸收着四处涌来的可能。进步慢慢溢出，一开始听都听不懂，还提啥建议？张虹坦言，语言关最先横在面前，她几乎把所有能用的时间都用来学英语。慢慢地，交流不再是障碍，可提什么样的建议，又成了困扰。

委员们有不同的教育背景，建议便来自各个领域。我是运动员，对冰雪运动最了解，这是我能发声的地方。在一次关于奥运村建设的讨论中，张虹提问：从机场



冬奥会速度滑冰冠军张虹。张虹供图

怎么抵达运动员村？从运动员村到比赛场馆需要多长时间？看似简单的细节问题，直接影响了运动员的参赛体验，原来运动员的声音有那么重要。

而走出赛场，张虹也骤然发现，原来办一场奥运会竟这么难，涉及的层面既宏观更微观。无论从委员还是从运动员的角度，我发现，奥运会一直强调以运动员为核心来办赛，没有运动员就没有一切。这一感受，在今年因疫情而推迟东京奥运会一事上更加突出。为了维护运动员利益，国际奥委会紧锣密鼓地召开了一系列会议上，来自世界各地的委员出现在同一块小屏幕上，有人处在深夜，有人正逢清早，但大家关心的都是，奥运延期后，如何保证运动员的训练条件、心理健康，如何关心即将退役的老将？怎么让年轻选手获得更多机会？

如今，张虹在国际奥委会的工作面越来越广，除了在运动员委员会任职，张虹目前还担任运动员陪同委员会委员。此外，作为冬季奥运会举办地委员会委员，张虹还曾作为2026年冬奥会评委会中唯一的运动员代表，前住意大利和瑞典考察。同行的委员中不少年龄已达张虹的父辈，但他们同样对奥林匹克事业投入极大热情和精力，这让张虹深受触动。

张虹的朋友圈曾充满美食和美丽自拍，但画风渐渐变成了奥运和冰雪的知识库，除了国际奥委会的动态，还有大量张虹亲自翻译的奥运知识普及文章、亲自示范的健身视频，等等。且在变化的画风背后，那个曾经自诩吃货、热爱买买买的姑娘飞遍世界却几乎没有过观光购物的环节，在洛桑待一周，可能有6天在开会，几乎注意不到太阳的起落。她有了更在意的东西，老得琢磨在会议里面要提出什么样的意见，要发出什么样的声音，这似乎更有意义。甚至原来在训练之余用大波浪发

或连衣裙，取悦自己的穿衣打扮，也在此刻换了标准，得考虑怎么代表中国运动员的形象。

如果有穿越的机会，我不要

小时候经常看着电视上走秀，在家跟着乱走。张虹有“臭美”的一面。冬奥夺冠后，优异成绩和长相精致让她十分“圈粉”。

13岁身高便1.72米，这让名模两个字曾几度离张虹很近，她被知名模特公司看上过两次，但妈妈的问题直截了当：你当孩子能当世界名模吗？可2000年左右，她们得到的答案是：名模想走出中国至少身高1.77米。张虹的T台路无疾而终。我连模特步都不会，怎么就能成为世界名模了。妈妈的高要求在她回归冰场后再次出现，在成绩还没进入前30名时，妈妈问：你什么时候拿世界冠军？或许是为了又一次过于期待的表扬，张虹真的拼成了世界冠军，且创造了历史，但妈妈的表扬迟迟没有到来，新的问题则出现了：你什么时候能陪我吃饭？

妈妈的表扬，张虹总是从亲戚邻居那儿拼凑得来，但建议总是出现在朋友圈评论里：你那句话说得不够妥当。张虹能感受到，母亲要强的背后是希望能给予儿女更多帮助的急切，但随着儿女长大，父母能给的越来越少，她不知道，我俩的状态已经反过来了，现在是我想给她更好的生活。

今年年初，张虹在社交媒体上发问：如果有一次穿越的机会，你想到哪一年？配图是她儿时的旧照，戴着毛线帽，披着大红披风的小姑娘站在雪地里，似乎暗示，即便穿越回儿时，张虹的命运也离不开冰雪。

但张虹放弃了“穿越”的机会，毕竟，若把人生比作游戏，她的几个重要的节点都是“困难模式”。20岁，正是从短道改大

道的艰难时刻，身体状况不佳且职业生涯几乎重启，奥运会夺冠，这是绝对幸福的时刻，但幸福背后奥运备战的艰辛，同样不忍回顾。2018年退役，离开赛场时的五味杂陈和初入国际奥委会的稚嫩与尴尬，一切都历历在目。

对于人生的每个赛道，张虹都在不断发掘自己的潜力，她把自己的时间塞满，拼命学习、努力尝试。但刚退役转型大约一年半，这种进取心还是填不满心里的孤独和迷茫。运动员的生活艰苦但目标明确，且集体生活里充满教练、队友、队医等家人的陪伴，可进入新的环境时，再努力也会感觉是孤军奋战，那时我很困惑，不知道我在国际奥委会里要承担什么角色，我的目标是什么？

所幸，或许是基因里的要强在发酵，被感到差距，推着前进的张虹终于找到了相对舒适的节奏，她有了不同的目标，小到每天要背的单词数，大到计划在美国高校当访问学者的所学用到国内的高校体育教学中，小到每次开会时要准备的提问，大到如何通过自己的力量致力于国内冰雪运动普及。更重要的是，离开了一个集体，又多了更多集体，大家齐心协力为一件事努力的感觉又回来了。

小家也更有暖意。刚刚过去的母亲节，张虹陪妈妈爬山、拍照，她在朋友圈感叹：当运动员的时候每天追逐时间，退役后又忙于寻找新的自己，但爱我的家人被我忽略了太久，寻找生活中的平衡点，工作、学习、运动、陪家人。母亲节快乐。

在张虹关于“穿越”的提问下，有人想重新中考、有人想回去表白、有人想回到暴涨50斤体重之前，只有张虹在下面回复：没人觉得现在最好吗？至少她觉得现在在挺好，我处于为一个新的目标努力阶段。

本报北京5月11日电

中超分组、中甲扩军、中乙多了外来户

职业联赛理事会 尚未面世 便遇难题

中青报 中青网记者 郭剑

天气逐渐转暖，疫情防控措施向常态化转变，一个个现实的难题摆在中国足球面前等待尽快解决：中超赛制如何调整，中甲联赛能否顺利扩军，多支乙级联赛球队谁能进入中甲，中超俱乐部U23梯队和U19国青队征战乙级联赛的细则如何确定，中超、中甲、乙级三级职业联赛如何协调统筹。

5月10日晚，香河国家足球训练基地，为期4天的中国足球联赛工作会议结束。根基薄弱中国足球职业竞赛体系尚处于深化改革阶段，职业联赛理事会千呼万唤未出来，现阶段中国足球还要“越俎代庖”，继续履行职业联赛理事会职责。

职业联盟的推进原定去年就要完成，我也当过职业联盟的筹备组组长，当时设想让职业联盟成为一个企业化管理组织（公司化管理），由职业联盟来管理职业联赛，但我们又认真学习了中央50条改革精神（《中国足球改革发展总体方案》），对最初职业联盟的方案进行了调整，确定了职业联盟要统筹管理中超、中甲和中乙球队，这个调整还需要一定时间才能完成。中国足协主席陈戌源上周接受央视新闻频道专访时说，现在职业联盟的推进已经进入尾声阶段，章程基本确定，我相信最多两个月的时间，职业联盟就能组建起来。

据记者了解，中国足协职业联盟将以“职业联赛理事会”形式出现，这才符合《中国足球改革发展总体方案》的最佳选择，而中国足协最初希望以公司性质推出职业联盟的方案并开展的相关筹备工作无法继续操作。

事实上早在5年前方案出炉时，时任中国足协常务副主席张剑便表示，职业联盟理事会的性质，是全国性国家一级社会团体，这意味着，职业联盟理事会与中国足协法律地位相同，只是事关职业联赛的重大事项须受中国足协监管。

中国足协对职业联盟权利的态度是应放尽放，中国足协与职业联盟的关系是伙伴关系，第一是监管，第二是服务。陈戌源说，职业联盟组建以后，有关职业联赛（中超、中甲、中乙三级联赛）的市场开发、赛程安排、裁判指派等运营事务，都由职业联盟管理。

不过职业联盟“公司化”的尝试亦有价值，至少证明“此路不通”。

2019年10月，由广州富力俱乐部董事长张力牵头组建的中国足球职业联盟筹备组正式进驻中超公司。中国足协秘书长刘奕：中国足协不在职业联盟中占有股权，表态被外界认为是足球体制改革迎来关键节点。半年之后，张力离开筹备组回到俱乐部，在谈到职业联盟迟迟无法成立时有中国足协不愿放权之表述，同时提到从2020年开始，到2022年使中超联赛公司年收入达到100亿元人民币、到2024年使中超联赛公司年收入达到150亿元人民币之联盟经营目标，这样的反差自然令球迷议论纷纷。

过往的无数教训表明，中国足球职业联赛尚未形成健康产业链，现阶段更需要谨慎对待，大跃进式的发展也是陈戌源用“壮士断腕”来形容新赛季，严格财务监管，挤泡沫，的重要原因。

更何况，职业联赛理事会不能只负责经营相对优质的中超联赛而忽略中甲联赛和乙级联赛。幅员辽阔的土地上总共只有66支职业球队参加三级联赛（中超16支球队，中甲18支球队，乙级联赛32支球队），中乙不说基层职业球队质量如何，单就数量而言也与把足球搞上去的终极目标相去甚远，而上赛季还在职业联盟名单中的3支中甲球队和6支中乙球队因欠薪没有获得新赛季准入资格，递补进入的球队最多也只能帮助基层职业联赛勉强维持规模。

因此，职业联赛理事会责任极其重大，对于中国足球稳固根基谋求长远发展的重要性亦不亚于中国足协。

如陈戌源所说，职业联赛理事会将于7月组建完成。这也是中国足协三级职业联赛预计启动之时，据记者了解，今年中超联赛赛制与以往16支球队进行30轮主客场赛制相比将发生较大变化。联赛整体分为常规赛和季后赛两个部分：常规赛16支球队分为两组，每组各8支球队进行主客场赛制共14轮比赛；季后赛阶段各组前4支球队进入“争冠组”，各组后4支球队进入“保级组”，经由交叉淘汰赛确定最终名次。中甲联赛参照中超联赛赛制进行，涉及国青队和U23梯队参加的乙级联赛则依照原先分区赛制进行。

新组建的职业联赛理事会如何面对特殊时期的特殊局面目前还不得而知，球迷们唯一能够确定的是来自国家体育总局的指令还会在一定程度上对各级职业联赛细则产生影响。

本报北京5月11日电

有序复课的学校亟须补上体育课

中青报 中青网记者 慈鑫

近一个月来，随着新冠肺炎疫情在国内得到遏制，各级学校正在有序复课。对于初三学生来说，由于体育中考的存在，恢复锻炼尤显迫切，但在学校开展体育课和体育测试过程中，一个月里已有3名初三学生猝死，引发了社会各界对学校如何科学、适度地开展体育活动的高度关注。学生和家长们对降低体育活动强度的呼声很高，一些地方采取了取消体育中考或降低体育中考标准的措施。在业内专家看来，疫情之

后，各地体育中考政策的适当调整属于非常时期的非常做法，可以理解。但是，学校体育工作应当加强而不是削弱，趋势不能改变。一个月来，学生在参加体育活动时发生的一系列悲剧更从一个侧面说明，疫情之后，学校最需要补的就是体育课。

从4月14日至4月30日，温州、周口、长沙先后发生中学生跑步猝死事件，其中长沙遭遇不幸的这名学生是佩戴着N95口罩跑步。几起悲剧发生之后，多名医学专家呼吁，学生参加体育锻炼时最好不佩戴口罩，尤其不能戴N95口罩。

因疫情防控的需要，学校复课之后要

求学生佩戴口罩，这无可厚非。学校体育专家、北京师范大学教授毛振明向中青报 中青网记者表示，无论是学生在校需要佩戴口罩，还是学生复课之后，应当恢复体育锻炼，这都是学校在按照规定做事。但是学生佩戴口罩与跑步，这又是两件相互矛盾的事情，怎样让学生又要戴口罩，又要恢复体育锻炼，学校、老师应当以更谨慎的态度去处理。

毛振明说：如果我是体育老师，我就会在学生戴着口罩跑步之前，自己先去试一试，然后我会适当地调整体育课的内容。比如，把跑步变成快走，这样既不违反学校疫情防控需要学生佩戴口罩的规定，也能降低学生们戴着口罩参加体育运动所带来的风险。

目前，各地已经出台新的政策，不再要求学生参加体育运动时佩戴口罩。但是，这几起学生在跑步时猝死的事件绝不只是反映了我们需要科学佩戴口罩的问题。

南京理工大学动商研究中心主任王宗平教授向中青报 中青网记者表示，如果没有疫情，如果学生不是戴着口罩跑步，近些年来，学生在参加体育活动时猝死的事件也并不鲜见。这反映出，一是我们的学生体质普遍较弱，缺乏锻炼，越是不练，身体越容易出问题；二是，应该加强对学生身体的隐性筛查力度。一些学生患有先天性、先天的疾病，普通的体检很难查出来，需要有进一步的筛查，而这些学生确实不适合进行高强度的体育运动。

接连发生学生跑步猝死事件之后，不少家长都在网上留言，希望降低学生体育

活动的强度。考虑到学生在疫情期间普遍体育运动不足，为减少意外发生，不少省市对体育中考政策做出了调整，比如上海、浙江等地取消了今年的体育中考。北京则降低了中考体育的要求，从全市统一组织的体育中考测试，变为由学校自主进行的体育随堂测。

毛振明表示，各地体育中考政策的变化，属于非常时期的非常做法，无论是取消体育中考、还是改变体育中考的方式，还是在做好各项准备措施的情况下，仍按计划进行的体育中考，我都赞成。这就像是疫情发生之后，很多临时性的措施，政策出台一样，大家都可以理解和接受。

现在的一个问题是，也有一部分家长和学生借着这几起学生跑步猝死事件，强调体育课太累太苦。《中国新闻网》进行的网上调查显示，对于疫情期间体育课长跑测试是否应该取消的问题，超过八成网友的选项都是“应该取消，剧烈运动难以适应”。

王宗平表示，学生们3个月不运动或少运动，体能下降、体重增加是普遍现象，可能还有不少学生的近视度数又加深了。学生们重新回到校园之后，最应该补的就是体育课。此外，出于疫情防控、提升学生身体素质及免疫力的考虑，体育课也比其他文化课更应该加强。王宗平表示，体育课基本上都是在户外开展，空间较大，人员更分散，比起室内具有更好的通风环境。

当然，学生运动量的恢复应该循序渐进，王宗平表示，在3个月缺乏锻炼的情况下，学生复课之后应当有一个恢复运动量的过程，最好是在学生的运动量恢复半个月之后再行进行体育测试。



2019年4月17日，江苏淮安，洪泽区中学生正在进行体育中考。视觉中国供图