

# 北京姑娘谷爱凌为何世界爱

中青报 中青网记者 梁璇 郭剑

## 你做好B方案了吗

2022年2月8日，一定会被谷爱凌写进自己的备忘录：那一刻她踏雪飞天后居上，在北京冬奥会首钢大跳台用一种不可思议却又接近完美的方式，冲下本届冬奥会自由式滑雪女子大跳台冠军。

这是她自己的第一枚冬奥会金牌，起点很高。起点高并不可怕，可怕的是她在逆转夺冠的最后一跃，居然敢选择自己从未尝试过的超纲动作，对于这个18岁的少女来说，突破自己的界限，展现自己最大的潜力，是比赢对手更加重要的事情，一切都源于热爱，对冰雪的真挚热爱，让她超越胜负。就像前两轮分数领先的法国选手泰丝·勒德最后一跳失误，离她很近的谷爱凌甚至还没有全身心投入夺冠的喜悦，就走向自己最大的竞争对手给予真诚抚慰。

我不光是安慰她，也是感谢她，我真的也为她感到骄傲，金牌也有一部分是属于她的。谷爱凌在赛后恳切地说，她的努力也推动了我。

这就是骨子里把专注看得无比重要的谷爱凌，她和她所呈现出来的热爱，撑开了中国冰雪运动的格局。

谷爱凌的冬奥之旅才刚刚开始，自由式滑雪坡面障碍技巧和U型场地技巧两个项目还等着她大显身手和大跳台相比，她在两个项目具备更强的夺金实力。

不过，无论能否夺金，当谷爱凌带着明媚的性格和鲜明的态度站上赛场，人们已经明显感受到这位女孩超越赛场的魔力，胜也爱凌，负也爱凌。



2月8日，中国选手谷爱凌在赛后接受采访。中青报 中青网记者 李隽辉/摄



2月8日，中国选手谷爱凌挑战高难度动作成功后，与观战的国际奥委会主席巴赫击拳庆祝。视觉中国供图



2月8日，法国选手泰丝·勒德失误后坐地掩面，谷爱凌跑上去拥抱安慰。视觉中国供图

电视里、楼宇间的霓虹灯牌、地铁里的巨幅海报、公交站广告牌、App开屏画面、日用品包装，冬奥会闭环内酒店大堂中英文报纸的头版、酒吧一角的杂志封面、媒体班车上各国记者的寒暄里，谷爱凌无处不在。

2月7日，年轻的顶流选手谷爱凌正式出现在北京首钢大跳台，自由式滑雪女子大跳台项目资格赛两个小时，是她从幕后走向前台的必经之路。

第一跳，她如传说中稳定、从容。第二跳，有风，风向向上削弱了谷爱凌的速度，落地时角度出现了问题，雪板掉了，失误让她排名下滑到第16名。当观众为她揪心时，她摘下深蓝色头盔，微笑面对镜头，双手举过头顶比出爱心。谷爱凌坦然接受失误的表现迅速在互联网上刷屏。第三跳，起跳充分，抓板漂亮，谷爱凌有惊无险闯进决赛。

大跳台是谷爱凌在3个参赛项目中实力相对较弱的单项，但第一次真实而生动的亮相，让大众开始真正认识这位运动员，尽管在冬奥会的3个项目中她都具备夺金的实力，可成功必然伴随失误，就像平凡的你我，正视失误并及时调整，这是谷爱凌能成为别人家孩子的重要品质。

此前，有媒体人提出，关于谷爱凌，你做好B方案了吗？在网友给出的答案中，有一条获得高赞，谷爱凌的差异化特征就是她非常年轻且跨界，除了运动成绩，大学学霸，时尚联名，每一项都在降低奥运成绩的潜在风险，伟大运动员孤注一掷的悲壮，这情况在谷（爱凌）身上几乎没有。

谷爱凌自己说，你们可能不信，但我最后一跳之前都没有压力。可以预见，在竞技体育的世界，谷爱凌能成为新一代超级偶像确实需要金牌加持，但她值得被大家喜欢的原因，早已不需要金牌注解。

## 老实说，我有一丝害怕

老实说，我有一丝害怕。赛前，谷爱凌主动打破完美人设，她喜欢坦露自己真实、生动的面貌，就像当别人称赞她为天才时，她忍不住纠正：天赋只占1%，不然我的努力就被辜负了。

站在高高的陡坡上起跳，把自己抛向空中，眼中先出现自己的后背，然后随着身体旋转，视线里是没有边际的天空，短暂滞空的享受过后，就要接受地心引力的考验，即将落地时面对的雪坡，是不会讲情面的。谷爱凌深知，要挑战自己的生物直觉，怎么可能没有恐惧呢？

不过，想体验鸟类的视野，就必须与恐惧建立起独特的关系。撕开恐惧，谷爱凌发现其中包藏的不确定、压力和兴奋，如果这些感觉能被识别和被积极利用，那么每一种感觉中都有一些微妙的指标可以帮助你成功，而如果其原理被忽视，那么这些感觉可能就会是你受伤的前兆。在北京冬奥会开幕之前，对写作也抱有高度热情的谷爱凌在《纽约时报》发表文章《我承认，我爱上了恐惧》。

然而，谷爱凌滑雪故事的开端正是因为胆子够大。在爷爷奶奶记忆中，孙女3岁就接触滑雪，教练同时教一群小朋友，谷爱凌很快就学会了基本滑雪和转向技术，到了下一个雪季，她已经能够越野蘑菇和粉雪穿越树林了。这为她15岁登顶国际雪联积分榜首位埋下伏笔。

雪板滑过雪面，不绝于耳的喇喇声、溅起来像细白沙一样的雪粒，这样的场景曾经吸引着谷爱凌的妈妈，谷爱凌的童年由此充满白色记忆。雪场的吸引力让谷爱凌的成长迅速超过了妈妈的预期。当她看到我在雪坡上做后空翻的时候，为时已晚，对选择自由式滑雪，谷爱凌有一丝窃喜，为了让她更爱安全延续，妈妈决定送她去进行有教练把关的专业训练。

谷爱凌9岁就迎来运动生涯的第一次重大胜利。第一次参加美国国家级比赛，我很紧张，天气很糟。出于安全考虑，妈妈一直试图说服女儿放弃比赛，但谷爱凌和教练都决定继续，最终，克服了所有困难并且完美地完成全部动作，成功落地时，我感到无比自豪。

我喜欢去做不同的滑雪动作，而不是去获奖。关于爷爷奶奶口中的天才表现，谷爱凌很难在记忆中找到鲜活的证据，但往事中有令她感到亲切的部分，据说我还发明了滚翻下滑的玩法。谷爱凌在接受中青报中青网记者专访时曾讲，她在滑雪时一直非常看重自由和创新精神，或许第一次与滑雪亲密接触后，这些让我引以为豪的部分已经悄悄地埋下了种子。

解锁新动作，正是滑雪运动最令谷爱凌开心的时刻，所以她敢在万众瞩目的奥运夺冠战中挑战自己的极限。在和恐惧相处的过程中，她逐渐成为14岁就拿了几十块金牌，包括9个全美冠军在内的天才少女。

在滑雪场冻着长大的孩子有了站上冬奥会赛场的能力与渴望。2015年7月31日，国际奥委会主席巴赫宣布北京携手张家口获得2022年冬奥会举办权的那一刻，到妈妈的家乡北京代表中国参加冬奥会就成了谷爱凌的最大心愿。2019年6月6日，谷爱凌在社交媒体上的一条信息北京，我来了！让这位中美混血的00后滑雪运动员走入大众视野。

此后便是代表中国队开挂般的赛场战绩，2019年至今，谷爱凌逐步横跨自由式滑雪U型场地、大跳台及坡面障碍技巧3个项目，成为世界上首位在自由式滑雪大跳台上完成正滑后空翻2周加转体2周的1440度动作的女性运动员，而去年末至今年初的2021-2022赛季世界杯中，谷爱凌在37天内收获6金2银1铜共9枚奖牌，国际雪联文章感慨：这个赛季，谷爱凌除了领奖，也没空干别的了。

## 源于热爱，所以专注

如果时间有天赋，谷爱凌一定是其中之一。运动员、学生、模特是她在冬奥会信息系统上的三个身份，三者之间经常会有冲撞，例如她总是错过时装周，因为它恰逢一些更重要的比赛，而为了全力备战冬奥会，她也推迟了斯坦福大学的入学时间，可一旦有机会进入新的场景，她就会付出百分之百的热情与真诚。有经纪人两个月前向中青报中青网记者感慨：我们拍一个代言广告，因为有时时间限制，所以中午吃饭也很紧张，但我发现她在化妆间还拿着一本书，是量子物理，她说要提前预习大一的课程，我服了。

作为运动员，在滑雪中挑战高难度动作免不了伤病，右手骨折、大拇指韧带撕裂，还有肩膀受伤，但谷爱凌依然带伤为中国队夺得世锦赛U型池的首冠；作为模特，为了拍摄杂志封面，她拒绝让医生打石膏；而在她的社交平台上，展示完丰富的生活后，经常会出现那句我得去做作业了，在飞机或汽车上完成作业早已是她打小就习惯的频率。



## 北京姑娘谷爱凌为何世界爱

谷爱凌想起自己第一次到北京，还不到3岁，其他小朋友在她住的院子里玩，她则静静地站在角落，有个女孩跑去问谷妈妈，爱凌是不是不会说话？可仅仅一周之后，我已经能欢快地和她们一起拍手游戏了，谷爱凌非常肯定，我能在滑雪上取得一点成绩，正是源于1%的天赋和99%的热爱，还有坚持。

如今，坚持热爱的谷爱凌走上了冬奥赛场，她不仅是竞技场上的明星，更像一道隐形的桥梁，架在冰雪运动和年轻人之间，架在家长和孩子的热爱之间，甚至架在世界与中国之间。

我今年的雪板上有一条龙，上面写着人中之龙，英文就是A Dragon Among People，这个雪板是我的设计，我希望能够通过滑雪带一些中国元素到全世界。我关注时尚，自己也做模特，能够带一些自己和中国的元素到全世界非常棒。在混合采访区，谷爱凌毫不疲倦，她积极展示着自己雪板和衣服上龙的图案，在运动中能够做一些翻转和其他难度动作的确非常酷，但更厉害的是能够把这个跟大家分享，让所有人感受，尤其是女孩们。不一定所有的孩子都能去参加冬奥会，但是让更多人参与冰雪运动，跟我去享受运动的乐趣，通过冰雪运动了解自己的另一面，交到更多的朋友，这是我最大的心愿。

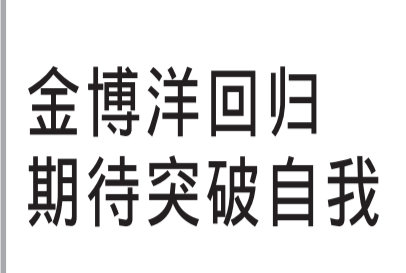
本报北京2月8日电

初做这些事情是因为我喜欢，然后顺便开始比赛，顺便开始赢，这让我更喜欢它，再接着去做。同样，我也不是为了考斯坦福而学习。

谷爱凌保持平衡的唯一秘诀，就是专注，所以高效。提前高中毕业并被斯坦福录取。此前参加某项赛事的自我介绍令谷爱凌小有介怀，哈哈，看起来好像我只会读书一样。多彩需要代价，本就是谷爱凌从小对生活的概念，为了滑雪，背着一个大大的雪板包、一大袋衣服，再乘坐不同的交通工具辗转雪场和学校或穿梭于多国之间，几乎是她的日常。而除了滑雪，她还拥有弹琴、芭蕾、冲浪、唱歌、踢球等多项特长，她记得小时候，通常会带3套衣服，球服、芭蕾舞服和钢琴服，放学后，妈妈来接她，她会熟练地在车里换好衣服，然后开开心心去上课。

我感觉自己的身体里有好几个爱凌。在时间的缝隙中生机勃勃地成长，这是谷爱凌从小就锻炼出来的能力。而这种能力的养成被她归因于找到乐趣和成就感，我不是为了比奥运会而滑雪，我最

## 金博洋回归 期待突破自我



中青报 中青网记者 慈鑫

金博洋标志性的勾手四周接后外点冰三周又回来了。当比赛结束，金博洋激动得流下热泪。他说，这4年经历的每一分每一秒，那一刻在脑海里一齐涌现，这个个片段对我来说，不仅仅意味着今天滑的这套节目，而是自己终于对得起这4年的所有努力。

勾手四周接后外点冰三周是金博洋首创的目前世界男子单人滑最高难度级别动作之一，能否在比赛中高质量完成这套动作，在很大程度上能体现出金博洋的状态。自2018年平昌冬奥会结束后，一度跌入低谷的金博洋已经很少在比赛中完美展现这套动作。今天，在北京冬奥会男子单人滑短节目的赛场上，金博洋终于让人们再次看到了炫目的勾手四周接后外点冰三周。

当《卧虎藏龙》的音乐结束，很少在外人面前流泪的金博洋，已经抑制不住自己的泪水。他说，自己确实很少这样，我是把快乐留给别人、把悲伤留给自己的那种人。平时自己在房间，说话也非常少，有点EMO（网络用语：意思是抑郁、颓废）。面对镜头大大咧咧、快快乐乐的金博洋，说自己在现实中其实是有点唯唯诺诺的性格。但今天，面对自己以较高质量完成的整套动作，再回想起这4年走过的曲折道路，金博洋终于还是在观众面前真情流露。今天基本上把90%的训练水平表现出来了，很满意。金博洋说，其实今天刚上场的时候觉得自己的状态不是特别好，有点兴奋不起来，自信心还有一点小小的打击，但比赛开始之后，在祖国的赛场上，听到祖国人民为我加油，整个人的状态就不一样了。在做勾手四周接后外点冰三周时，金博洋发现自己做得从未有过的轻松，就像是有人抱着你在空中旋转，比状态最好的时候所需的力量还要小，真的不可思议。

金博洋感到一些遗憾的是，今天自己的整套动作，在可能会失误的地方均表现得非常好，但在一些不该失误的地方却出现了些许失误，这也导致他的最后得分90.98还是不够理想，以至于网上出现了一些声音，认为裁判对金博洋压分的嫌疑。金博洋认为，裁判没有压分，因为自己一些小的失误动作的确非常酷，但更厉害的是能够把这个跟大家分享，让所有人感受，尤其是女孩们。不一定所有的孩子都能去参加冬奥会，但是让更多人参与冰雪运动，跟我去享受运动的乐趣，通过冰雪运动了解自己的另一面，交到更多的朋友，这是我最大的心愿。

本报北京2月8日电

## 冬奥会首席医疗专家麦克洛斯基：

# 我们在全世界最安全的地方

中青报 中青网记者 杨岫

所有防疫措施都是建立在科学基础之上的，中国之外的疫情风险比中国内部的疫情风险更大，现在闭环内可能是全世界最安全的地方。

这是今天北京冬奥会医疗专家组首席专家布莱恩·麦克洛斯基对冬奥会防疫工作的表态，充分肯定了这次疫情之下的北京奥运会，在防疫工作层面取得的巨大成功。

根据北京冬奥组委会的介绍，7日0时至24时，共有冬奥会相关人员133人入

境，其中运动员93人，其他利益相关方43人，没有检测出新冠肺炎阳性人员。闭环内复检，则出现了6例阳性，其中运动员5人，利益相关方1人。

北京冬奥会设置了三层防疫的措施。麦克洛斯基说，出发、落地机场、闭环内，从目前的情况看，新冠肺炎疫情是呈现逐级下降的趋势，现在闭环内是非常安全的地方。

当然，北京冬奥会的疫情防控还是充满挑战的。比如，有外国媒体记者提出，冬奥会的防控措施并不是在科学的基础上确定的，也没有足够的灵活性，对

此，麦克洛斯基予以坚决否认：所有防疫措施都是建立在科学基础之上的，至于防控措施的灵活性不能一概而论，而是要根据不同的个案进行分析。

他举例说明，如果运动员核酸检测为阳性，且之前得过新冠肺炎，那么他就不具备传染性，是可以正常参加训练和比赛的。但是如果运动员确诊感染了新冠病毒，那就会被判定为新的病例，就无法进行训练和比赛。

医疗委员会有能力进行区分。我们应该清楚，中国之外的疫情风险要比中国之内更大，我们所制订的防疫措施是非常

有效的，我们这么做的目的是尽可能地降低风险。麦克洛斯基说。

根据北京冬奥组委透露，目前仍有32人处于隔离状态，他们其中的绝大多数人身体都非常好，不需要治疗。当然，外国运动员、利益相关方人员，可能会对隔离有一些抱怨，也属于正常现象。冬奥组委相关人员已经和国际奥委会医疗委员会、隔离人员建立了沟通机制，对隔离人员的诉求高度重视，关注他们的身心健康。

我们采取的方式是，没有症状的人员到隔离点隔离，有症状的前往定点医院

进行治疗。其间，我们针对运动员、利益相关方人员的诉求，对饮食、保洁等方面进行了改善，比如有的运动员处于保持状态想要带着健身器材，我们也给予充分理解，应该说，沟通的渠道是畅通的。北京冬奥组委防疫办公室副主任黄春说。

北京冬奥会疫情管控非常成功，受到了包括国际奥委会在内的各界充分肯定，但疫情风险仍然存在，正如麦克洛斯基所说的那样：我们满意现状，但永远不能放松，我们预计，虽然入境运动员、利益相关方人员数量的下降，防疫的风险在降低，但闭环内因为潜伏期的原因，可能还会有阳性人员出现，我们需要朝着更好的目标前进。本报北京2月8日电



## 宁忠岩：我不服气，没有发挥出正常水平

中青报 中青网记者 慈鑫

今晚上的国家速滑馆冰丝带云集了大批中国媒体记者，因为今晚在这里举行的本届冬奥会男子速度滑冰1500米是中国队的一个冲金项目。根据过往比赛成绩，中国选手宁忠岩曾夺得奖牌甚至金牌的实力。如果宁忠岩夺冠，将创造中国男子速度滑冰项目首次奥运夺金的历史。

不过，今晚的冰丝带属于荷兰人，荷兰选手克鲁尔和柯叶·德纽斯接连打破奥运纪录，两名荷兰选手最终也包揽了这场比赛的冠军，被寄予厚望的中国选手宁忠岩仅获得第七名，成绩并不理想。

宁忠岩对自己今晚的表现很不满意，也很不服气，他知道自己现在唯一能做的就是尽快调整好心态，在之后的比赛中放手一搏。接下来，宁忠岩还将参加速度滑冰男子1000米和集体出发的比赛。

本报北京2月8日电



2月8日，国家速滑馆，中国选手宁忠岩在冬奥会男子1500米速滑比赛中。中青报 中青网记者 李隽辉/摄



2月8日，金博洋在北京冬奥会花样滑冰男子单人滑短节目比赛中。视觉中国供图