

擔任教練 培養人才

「冰上蝴蝶」陳露續放異彩

1998年日本長野冬奧會，伴隨著柔美哀婉的《梁祝》配樂，身着一襲紫色長裙的中國22歲花滑名將陳露，完美演繹了經典的愛情悲歌。曲終舞盡之時，陳露長跪於冰面，淚水奪眶而出，那一刻她終於羽化成蝶。此後的二十多年，這隻「冰上蝴蝶」輾轉美國、俄羅斯多地，最終選擇在中國發展自己的花滑事業。如今，陳露不僅擁有以自己名字命名的冰上練習中心，還成為中國國家花滑集訓隊的主教練。

大公報特約記者 史玄之

蝴蝶幼蟲從蛹成蝶的過程是痛苦的，而化繭成蝶的那一刻卻美得令人窒息。用化繭成蝶來比喻陳露的花滑生涯再貼切不過，她從4歲走上冰場到22歲退役，這隻美麗的「冰上蝴蝶」在嘗遍種種艱辛磨難後，終於以蝴蝶的造型為自己的職業生涯畫上一個美麗的句號。

1976年，陳露生於吉林長春的一個體育之家，父親曾是中國國家冰球隊隊長，母親是乒乓球運動員。四歲時，陳露在姐姐的攙扶下第一次走入冰場，結果發現自己非常喜歡在冰上滑行的感覺。由於當時家庭並不富裕，父母的收入無法給陳露買一雙新冰鞋。陳露父親只能從冰球隊廢棄的冰鞋中拿了一雙給陳露，可是這雙冰鞋遠遠大於陳露的腳。媽媽便在冰鞋前部塞上棉花，然後給小陳露套上三層棉襪，這才勉強能夠穿上。雖然冰鞋並不合腳，但小陳露卻非常喜歡在冰上滑行與舞蹈，即便半夜也要上冰滑行。她希望通過自己的努力，有朝一日能有一雙專屬於自己的冰鞋。

1991年，15歲的陳露進入了中國國家隊，終於有機會獲得一雙自己的冰鞋。然而，由於當時中國花樣滑冰成績很差，國家隊只有陳露一名正式隊員，各方面經費保障不到位，陳露的冰鞋質量不好，每一次換鞋她的腳都是血肉模糊的樣子。即便如此，陳露對花滑執著的熱愛還是讓她克服了訓練條件的不利，花滑水平飛速進步。當年的世界青少年花滑錦標賽上，陳露獲得銅牌。世界著名教練卡羅·法西看到陳露身上的天賦，自願指導陳露訓練，這讓陳露在節目編排、服裝設計、藝術表現力方面都上了一個大台階。1992年阿爾貝維爾冬奧會上，首次參加奧運會的陳露在短節目僅列第11位的情況下，憑藉自由滑的奮起直追，最終獲得第6名，而前5名選手在自由滑中都出現較大的失誤。

中國花滑首個世界冠軍

首次奧運之旅即獲第6名給陳露增添了信心，隨後幾年她在冬奧會和世錦賽上都登上了領獎台。1995年世錦賽上，跳躍技術與藝術表現愈發成熟的陳露，在自由滑中完美演繹了奧斯卡最佳影片《末代皇帝》的配樂。自由滑的出色發揮彌補了短節目落後的差距，讓陳

▶陳露現在以教練身份作出貢獻。

露戰勝眾多高手登上冠軍寶座，這也是中國花滑歷史上的第一個世界冠軍。

世錦賽冠軍讓很多人看好陳露在1998年長野冬奧會的前景。令人意外的是，此後幾年陳露的狀態直線下降。1996年世錦賽惜敗美國華裔選手關穎珊收穫亞軍，隨後陳露與相伴多年的教練分道揚鑿，訓練不系統再加上體重飆升，嚴重影響了陳露的競技狀態。1997年世錦賽，陳露在短節目中多次失誤，僅列第25位無緣自由滑。不過，處於低谷的陳露並沒有放棄，為了證明自己的實力，此後一年她近乎苛刻地要求自己，幾乎每堂訓練課都練到身體極限。功夫不負有心人，1998年奧運會上陳露重新找回了自信，無論是短節目《再見諾尼諾》還是自由滑的《梁祝》，兩套節目動作優美、表演流暢，最終再次獲得一枚冬奧會銅牌，職業生涯完美謝幕。

▶「冰上蝴蝶」陳露繼續發光發熱。

陳露退役後生活

- 退役後初期參與全美職業花滑巡迴賽，繼續推動冰滑運動
- 2004年回中國推動中國冰上運動發展
- 2005年與俄羅斯花滑名宿丹尼斯結婚，育有一子一女
- 2015年在北京創辦陳露國際冰上中心
- 擔任北京冬奧組委運動員委員會委員
- 擔任「晨露計劃」中國花滑集訓隊主教練



的生活景象，又展示時代更迭中末代皇帝的矛盾和掙扎。這套自由滑的動作編排堪稱經典，幾個章節的音樂表達與舞蹈動作渾然一體，成為載入花滑史冊的傳世佳作。

2 《梁祝》深情款款

《梁祝》是陳露在1998年冬奧會自由滑的選曲，也是她職業生涯的謝幕之作。這首中國人耳熟能詳的小提琴協奏曲，淋漓盡致地敘述了梁山伯與祝英台凄美動人的愛情故事。陳露的這套花滑節目編排，選擇了「鳥語花香」、「草橋結拜」、「英台抗婚」、「墳前化蝶」等多個敘事主題。陳露不僅出色演繹了各個篇章的主題，更是在用表演抒寫自己的故事。歷經磨難、羽化成蝶的一刻，陳露難以抑制自己激動的淚水，心中多年的壓力在比賽終了時迸發出來，感染了現場很多觀眾。

▶陳露（右）與京冬奧組委運動員委員會委員經常出席宣傳活動。



▼陳露是首位奪取冬奧花滑獎牌的中國健兒。



▲陳露是中國花滑運動名宿。

陳露小檔案

- 出生日期：1976年11月4日
- 出生地點：中國吉林省長春市

- 項目：女子花樣滑冰單人
- 技術特點：滑行優美流暢、藝術表現力強
- 接觸冰上運動：4歲
- 退役年齡：22歲

主要成績

- 1994年冬奧會女子單人滑銅牌
- 1995年世錦賽女子單人滑金牌
- 1996年世錦賽女子單人滑銀牌
- 1998年冬奧會女子單人滑銅牌
- 中國歷來首位冬奧花滑項目奪獎牌選手
- 中國及亞洲首位冬奧連續兩屆於花滑項目奪獎牌選手

職業生涯 3大經典之作

1 《末代皇帝》深沉厚重

陳露在配樂選擇上喜歡中國元素的樂曲，她希望外國冰迷能通過她的表演了解中國文化。1987年奧斯卡史詩巨作《末代皇帝》，講述了大清最後一位皇帝溥儀一生有名無實的生活，其中日本著名作曲家坂本龍一的配樂堪稱經典。陳露在1995年世錦賽自由滑上選擇《末代皇帝》的配樂，通過巧妙的剪輯，表現《末代皇帝》影片深沉厚重的主題。既還原大清宮奢華歡快的

轉換角色仍璀璨 為北京冬奧出力

1998年冬奧會結束後陳露選擇退役，旅居美國參加了多場全美職業花樣滑冰巡迴賽。陳露參加這類有表演性質的比賽，並不僅僅是為了獲得不菲的經濟收入，而是希望通過表演延續自己的「花滑生命」。同時作為賽場上為數不多的中國面孔，她也希望在花滑世界中傳播中國元素。表演中，陳露多次演繹《望春風》、《梁祝》等有中國特色的音樂，讓美國觀眾近距離體會中國文化的魅力。

在美國參加職業花滑表演期間，陳露對美國冰上運動的發展模式有深入的了解，經過仔細的思考後，陳露決定回國發展花樣滑冰運動。2004年，陳露賣掉了在美國的房子和車子後回國，專注於華潤集團在香港和深圳的冰上項目。在中國，冰上運動主要在東北三省開展，對於像深圳這樣的南國之濱，冰雪運動仍是一個極其小眾的項目。陳露應華潤之邀運營其位於深圳的奧之星冰場，其主要工作是基於已有場地設施進行演出、擔任培訓教練和顧問。由於當時冰上運動仍未流行，陳露在實際工作中遇到了融資難等諸多問題，但運動員生涯中不服輸的勁頭還是讓陳露一往無前。

「晨露計劃」攬賢才

2015年年底，陳露離開深圳來到北京，在北京西大望路開闢陳露國際冰上中心。這一年北京冬奧會申辦成功，讓冰雪運動在中國大地上火爆起來。在國家「三億人上冰雪」的發展目標下，越來越多年輕人喜愛上冰雪運動，這也給陳露運營國際冰上中心帶來契機。

正當陳露國際冰上中心小有起色時，陳露接到了中國花滑國家隊的邀請。為了能夠在北

京冬奧會上有所突破，國家隊制定了「晨露計劃」，向全世界華裔冰雪運動員發出邀約，希望他們能代表中國出戰北京冬奧會，而陳露正是「晨露計劃」中的中國國家花滑集訓隊主教練。以陳露多年在世界花滑領域積累的人脈，她很快組建了一支複合型團隊。根據「與狼共舞」的指導方針，讓中國最優秀的花滑選手與俄羅斯、加拿大等國外高手一同訓練，在彼此交流和切磋中提高實力。「晨露計劃」實施一年來，朱易、林珊等一批美國華裔選手代表中國隊出戰世界比賽，在教練團隊的悉心調教下取得明顯進步，有望在2022年北京冬奧會上一展風采。



▲陳露（中）出席京冬奧紀念幣首發式。



▲陳露（右六）身體力行推動京冬奧。

▶陳露經常應邀出席推廣體育的活動。



▶陳露在長野冬奧奪得銅牌。