

# 減重70磅復出 花游辣媽追夢

## 收到國家隊「召喚」 選擇回歸與自己博弈

香港文匯報訊 據澎湃新聞報道，4日晚，在花樣游泳雙人自由自選決賽中，31歲的媽媽選手黃雪辰搭檔孫文雁，為中國拿下銀牌。第四次參加奧運會，黃雪辰已不再是初次亮相北京奧運會時的那個剛剛成年的小姑娘——她現在不僅是中國花游隊內年齡最大的成員，更是一名三歲孩子的母親。退役再復出，減重近70磅，還要面對傷病考驗，黃雪辰沒有放棄，「不管前路有多艱難，目標從未改變！做好自己，就很好！」



●孫文雁(左)/黃雪辰(右) 法新社



●8月4日，東京奧運會花樣游泳雙人項目自由自選決賽舉行。最終，中國選手黃雪辰孫文雁獲得雙人項目亞軍。 法新社

2008年北京奧運會時，黃雪辰是隊裏最小的隊員，跟着姐姐們拿到了集體項目銅牌；在倫敦，她拿到了雙人項目銅牌和集體項目銀牌；里約奧運會，她以兩枚銀牌收官。

此後她選擇退役結婚生子，懷孕時一度胖了30多公斤。但在2018年11月，黃雪辰選擇回歸心愛的泳池，繼蔣文文/蔣婷婷姐妹後成為中國花樣游泳的又一個「媽媽級」選手。

和2015年短暫退役後復出一樣，黃雪辰本次回歸，仍是收到了國家隊的「召喚」。「我也是經過了認真的考慮。」黃雪辰坦言，「一開始自己也是抱着試試的心態，行，最好！不行，也沒辦法。前後糾結了大約有半年吧！」

### 減重傷病考驗橫在面前

2019年世錦賽，黃雪辰以一套《博弈》開啟自己第六屆世錦賽的首秀，她說選擇回歸就是與自己的一場博弈。

「媽媽選手」面臨的挑戰是顯而易見的——減重的壓力、傷病的考驗等重重難關橫在黃雪辰面前。

上午練體能，下午訓練，晚上蒸桑拿，那段時間黃雪辰通過斷食斷水一系列可以用的手段來減肥，最多的一天減掉了3.8公斤。

回憶那段日子，恢復到不到60公斤體重的黃雪辰還是忘不了那些苦，「我不僅要少吃，還要一如既往的訓練，所以一開始就在橢圓機上扭傷了腳踝……最後足足減掉了30公斤。」

### 一個月見一次女兒

身體上的煎熬還是其次，為了盡快恢復訓練，黃雪辰產後三個月就給女兒斷了奶，哪怕平時訓練強度不大時，她也不敢多回去看女兒——會分心，這樣是對隊友不負責任。

黃雪辰曾表示，內心有一道邁不過去的坎：「說起來有點讓人傷感，現在和小孩子最親的不是我。」

世錦賽之後，為了不讓孩子和媽媽長期分離，家人在距離體育總局不遠的地方租了房子，把孩子帶到了北京，這樣就能讓黃雪辰在訓練之餘能時不時地見到女兒。但是為了備戰，以前的一周一次，也只能變成一個月一次，更多時間只能通過視頻看看女兒。

黃雪辰每次說起這些總是哭，她反覆說：「等孩子記事兒了，我也比完東京奧運會了，可以好好陪她。」

### 通過更艱苦訓練磨礪自己

退役後再復出對於每一個運動員都不容易，尤其是對黃雪辰這樣已經不再年輕的選手，她只有通過更加艱苦的訓練來磨礪自己。

訓練最苦的時候，泳池邊的冰塊與氧氣瓶成了黃雪辰最好的「朋友」。

每次高強度訓練和比賽前，她都要進行一定時間的冰敷；舉着10公斤重的鎊鈴片、在水中持續踩水是固定的訓練方法，有時候在水中憋得頭暈，可是四肢還是在機械地訓練，冒出水面第一時間就要大口吸氧……幾乎大賽前的每次集訓，黃雪辰都會被練哭。好在里約的「老搭檔」孫文雁復出，讓黃雪辰的回歸路沒有那麼難熬，兩個人有事一起扛，每天分享着訓練生活中的酸甜苦辣，「既然決定了，那就要努力做到最好。」

## 爸媽哽咽：你是滿分女兒



●黃雪辰和女兒。 網上圖片



●黃雪辰父母和親朋好友圍坐一堂觀看黃雪辰比賽。 香港文匯報記者夏微 攝

香港文匯報訊（記者 夏微 上海報道）眼看女兒在泳池中完美完成比賽，身在上海的黃雪辰父母不禁有些哽咽，直歎她復出之路不易。在爸媽心中，黃雪辰是「滿分女兒」，希望女兒「平平安安回來就好！」

在里約奧運奪銀之後，黃雪辰便「功成身退」，轉身成為平凡家庭中的妻子與母親。可東京奧運週期，她卻做出復出的選擇，為此便是在短期內瘦身60斤，「她不是隨隨便便就復出的，還是有天賦，也喜歡。」黃雪辰的父親黃逸稱，當初教練找到黃雪辰詢問了她意願，對賽場念念不忘的女兒欣然選擇復出，「但她也是要去試訓的，如果試訓不行也沒辦法復出的，結果試訓下來，她可以。」

而在媽媽蔡鳳英心中，這五年的備戰，黃雪辰太不容易了，「這五年當中，她手傷、腰傷都有，為了復出經歷了很多苦，這些都是我們無法體會的，得了銀牌也是對她很好的回報。」

蔡鳳英稱，在女兒心中，一直有着一個完成超越的夢想，希望能成為那個賽場上的第一名，「一直有這個心願想超越，但你在進步的同時，人家也在進步，所以還是有點遺憾，她參加四屆奧運會，對我來說，今年最後一次，總歸希望有一個完美的收官。」話到這處，蔡鳳英哽咽難言，淚水慢慢溢出眼角。不過，還是在平復了心情後堅定地補充道，「值得了！」

## 東京奧運會上的「媽媽選手」

奧運賽場從來不缺乏驚心動魄的競技場面，同時也見證了無數溫暖人心的感人瞬間。其中有這樣一群運動員，因為在追求奧運夢想的道路上多了一重身份，格外令人敬佩——她們是運動員，也是母親。正在進行的東京奧運會上，這些「媽媽選手」奮力拼搏、追求卓越的身影激勵着全世界億萬體育迷們。

### 吳靜鈺（中國，跆拳道）

在世界跆拳道歷史上，吳靜鈺是第一位連續參加4屆奧運會的女運動員。34歲的她曾在2008年北京奧運會和2012年倫敦奧運會上兩度摘金。本屆奧運會上，儘管吳靜鈺最終止步復活賽，但她依然收穫了廣大體育迷，甚至國際奧委會主席巴赫的尊敬。

「現在，我可以接受自己退役了。」吳靜鈺在輸掉比賽後眼含熱淚地說道。同時，她還為自己的女兒送上了一段祝福：「媽媽和爸爸會永遠愛你，生活掌握在你自己手中，我們希望你勇敢地去追求自己想要的一切。」

2016年里約奧運會上，吳靜鈺位列第七，隨後她選擇了退役，並在2017年生下一女。僅僅半年之後，她就做了一個驚人的決定——重回賽場。

現在的吳靜鈺，除了運動員身份，還身兼中國跆拳道協會副主席一職。她也希望，能夠將自己二十多年運動員生涯所獲得的寶貴經驗，都回報給熱愛的事業。

### 劉虹（中國，田徑）

劉虹的經歷與吳靜鈺相似，同樣的34歲，同樣在榮譽等身後離開賽場，同樣又在成為一名母親後選擇了復出。

原本劉虹打算在東京奧運會結束後徹底告別賽場，但是由於疫情導致奧運會推遲，劉虹陷入了兩難的境地——她不确定自己能否再堅持一年。

然而，劉虹用她的堅韌做到了。2021年3月份的全國競走錦標賽暨奧運會選拔賽上，她還和隊友楊家玉雙雙打破了世界紀錄。

「現在，東京奧運會就是最主要的目標，之後的事情先不想太多。」劉虹說。

### 奧克薩那·丘索維金娜（烏茲別克斯坦，體操）

46歲的體操名將丘索維金娜堪稱奧運歷史上的傳奇人物。從1992年以獨聯體運動員身份參賽，到代表烏茲別克斯坦出戰，再因為兒子治病改為德國國籍，最終又恢復烏茲別克斯坦國籍，丘索維金娜八戰奧運會的故事令人震撼。

2002年，丘索維金娜3歲的兒子被確診白血病，她變賣家產，瘋狂參賽，希望通過比賽獎金來供兒子治病。

為了更高的收入和更好的醫療條件，丘索維金娜轉籍德國，代表德國出戰世界大賽。2008年北京奧運會，丘索維金娜奪得女子跳馬銀牌，回報了德國對她的幫助，那一年她已經33歲了。「你未痊癒，我不敢老」的故事感動了無數人。

兒子病好之後，丘索維金娜依然選擇奮鬥在賽場上，這一次支撐她繼續向前的，是對體操的熱愛。

### 亞歷克斯·摩根（美國，足球）

東京奧運會是32歲的摩根第三次踏上奧運賽場，也是她第一次作為母親參賽。2020年5月，她與丈夫卡拉斯科迎來了女兒夏莉。

出發前往東京前，摩根在社交媒體上寫道：「這個月，我將非常想念我的寶貝女兒。夏莉，我會讓這一切都值得的。」

「我感覺自己的身體狀況比懷孕前還要好。我感受到了自己身體的變化，而且是向好的變化。」摩根在接受國際足聯官網採訪時說。

## 管晨辰膝蓋膠布上寫「中國加油」

8月3日，在東京奧運會體操女子平衡木決賽中，中國選手管晨辰奪得金牌。在此前的體操女子資格賽中，細心的網友發現管晨辰在膝蓋膠布上寫下「中國加油」四個字。大家紛紛誇讚「晨辰妹妹好棒，辛苦了！」「膝蓋上大塊的瘀青讓人心疼」。

作為一名體操新人，16歲的管晨辰實在是「新得不能再新」了，在國際體聯的官網上，甚至還查不到她的比賽經歷。稍顯稚嫩的她，在領獎時還是有些緊張，戴上金牌之前反覆整理着自己的衣服，佩戴金牌後管晨辰衝着鏡頭微笑着比心，卻忘記展示自己的金牌，還好有「大姐姐」唐茜靖在一旁提醒。

來源：央視網



●「中國加油」四個字。 網上圖片

●管晨辰 中通社

## 陳夢幫孫穎莎戴好口罩

乒乓球女團比賽中，孫穎莎一邊為場上隊友鼓掌，一邊與陳夢說話，其間陳夢發現孫穎莎沒戴好口罩，立即體貼地幫她把口罩重新戴好，這個細節被網友們紛紛點讚。對此，陳夢笑道：「因為她們（孫穎莎、王曼昱）的年齡實在太小了，比我小了很多歲，在這個隊伍裏，我的經歷多一些，希望在日常的事情中給她們多一些提醒。」

她覺得，等真正站在賽場的時候，孫穎莎和王曼昱的拚殺都非常兇，「在比賽的時候，我特別相信她們。」

來源：廣州日報



●戴口罩這個細節被網友們紛紛點讚。 網上圖片

## #奧運超話#