晨报记者电话连线中国速滑首金得主张虹

冠军的心，与金牌无关

晨报记者 王 嫣

张虹，2014在索契为中国摘下速度滑冰首金的冬奥英雄，现任国际奥委会运动委员会委员，北京冬奥组委运动委员会委员。

但国内体育迷对张虹印象最深的，可能还是她在2013年晒的一张双膝布满淤青的照片，运动员的坚韧、顽强和拼搏、勇气，尽展于此。退役之后，张虹依然很拼很勇敢，不断突破舒适圈、在未知的领域发着光。北京奥运会前，晨报记者也电话连线了张虹，请她讲述了自己“冬奥”最深刻的记忆。

图片/视觉中国 制图/张继

首战奥运就意外夺金

2014年索契冬奥会，26岁的张虹第一次参加奥运会，此前还从未在任何一项世界大赛上拿过冠军。这样看来，张虹的赢面并不大。况且还有一个不利因素，她和教练提前一周到了赛地，行李却晚到了两天，没有装备，备战必然受影响。

但1000米决赛，张虹出人意料地以1分14秒02的成绩夺冠，为中国夺得冬奥会历史速度滑冰项目的首金。在这之前她还从未滑进1分15秒大关，幸福来得如此突然，以至于张虹夺冠后要做的第一件事，就是去改机票——出征前，她就按比赛日期定好了回国的机票，但拿到金牌，她要留到最后、乘代表团专机回国了。

回忆索契的日子，张虹印象最深的是颁奖仪式，“比赛后只有鲜花，我还纳闷：为什么连金牌都没有啊?而且发给我的花，一点儿都不香。后来才知道冬奥会的颁奖仪式是分两次进行的，赛场边会颁发奖品，晚上颁奖广场上才是正式的仪式。”

膝盖伤病惹人心疼

每一位冠军运动员，最可贵的都是有一颗冠军的心。要强，对自己有股狠劲儿。张虹就是这样。她谈到青少年时代，韩国教练“魔鬼训练”，“用杆子抽腿、抽屁股，有一阵确实不想练了。每个周末回家，都会把自己撂在床上，一躺就是一天。”

最严重的就是2017年初，平昌冬奥会备战期间，膝盖的伤病正如张虹在微博上记录的，满是淤青，打绷带扎针，“无法形容有多疼”。而下面的评论，也是一片心疼的声音。“作为速度滑冰运动员，冰刀位置一根头发丝的差别我都能感受到，但那段时间我右膝以下都是没知觉的，发力就摔，右脚被左脚的冰刀划过很多道口子。”张虹说，那段时间她每天早上第一件事就是蹲一下，期待膝盖不要那么疼，她就能多练一点。但愿望从来没有成真。

但张虹说，她理解所谓“冠军的心”，跟金牌无关，它是一种奥林匹克精神。“平昌冬奥会前，我最大的愿望就是再一次站在冬奥会的赛场上，虽然所有项目没有一个进入前8名，但我很高兴，我战胜了我自己。”

退役后冠军的心依然还在

平昌之后，张虹宣布退役。22年的运动生涯，她付出了全部的努力。“作为一个哈尔滨人，一个东北人，有四五年没吃过烧烤，你能理解我的心情吗？”作为一个对自己要求特别严格的运动员，张虹说在外吃饭她始终以素食为主，猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼肉从来一口不吃，“这是对我自己的一个要求，也是对自己负责。”

退役，或许在饮食上可以释放，但自律早已经植入她的基因里。“一退役，我就去上了一个英语补习学校，每天都要学6、7个小时英语。”张虹说，“一个原来一天都在运动中度过的运动员，现在要在一个地方坐上7个小时读书，你知道这是什么滋味吗？最难的，是因为零基础，付出了很大努力，还是感觉不到进步。”学英语的瓶颈期，帮助张虹坚持下来的还是那颗冠军的心，“不是有那样一句话，胜利往往就在最后再坚持一下的努力中吗？很多人就是坚持不下来，但我坚持下来了，并且取得了突破。”

95%的时间都在工作

退役之后，张虹进入到国际奥委会任职。“刚当选时，有次去瑞士开会，要转三个航班，我自己一个人。开会时，人家说的都是法语，有英语翻译，我根本就听不懂。那一周我真是崩溃啊！我感到很委屈，我来开会是代表中国运动员来的，可是却是这样的结果。晚上我一个人躲在酒店的房间里，偷偷掉眼泪。”

张虹说，那次会议给了她特别大的动力，必须要逼着自己成长，“从国际交流礼仪、从吃饭开始学，学英语……除了睡觉，95%的时间都在这里面。我不仅是中国运动员，我还是亚洲唯一一个冰上项目的委员，我的声音很重要。有机会的话，我希望能传递给世界更多中国的声音，能让之后奥林匹克的进步和发展有一点点我的贡献。”张虹说自己现在每天要想7件事，觉得时间不够用。“不过我也挺高兴，突破舒适区可以促使我进步，所以我也是想要付出100%的精力和努力把它完成好。”

北京冬奥会倒计时不足50天了，作为冬奥组委运动委员会委员，张虹的工作也越来越多，越来越细致。“北京冬奥会期间又正逢春节，怎么样让世界各地的官员、运动员来感受中国的春节文化，北京的当地文化；又怎么借由这样的机会，在亚洲传递奥林匹克精神，让世界更了解亚洲、更了解中国、更了解北京，这是我们正在思考和准备的。”

北京冬奥会运动员委员会已提交超过50条建议

晨报记者 王 嫣

2022北京冬奥会运动员委员会的19位委员，全都是冬、夏季奥运会的奖牌选手。为中国夺得冬奥首金的杨扬担任主席，赵宏博、叶乔波、陈露、周洋、李妮娜……这些闪闪发亮的名字都名列其中。他们合力要举办一届“以运动员为中心的冬奥会”，就赛场内外的服务细节已经为北京冬奥会提了50多条建议。

为中国夺得冬奥花滑首金的赵宏博提出，花样滑冰比赛中有些国家的运动员没有保障团队，一旦比赛中出现比赛服破裂的情况，就只能自己用胶带绑一下继续参赛，比赛成绩多少会受到影响。因此他建议场馆比赛中预置针线包等工具，以便运动员不时之需。

两届冬奥自由式滑雪空中技巧亚军李妮娜建议，在冬奥会赛事阶段就应开放用于冬残奥会的无障碍通道，因为滑雪运动员比较容易受伤。这也是基于她的亲身经历，李妮娜曾在冬奥会比赛中受伤，但由于奥运村缺少轮椅，她是坐着超市的小推车去领奖的。

而杨扬则向北京奥组委提出建议，把参赛运动员的名字和获奖运动员的手印留在比赛场馆。2002年盐湖城冬奥会，杨扬为中国夺取了冬奥第一金，这对她是非常有纪念意义的地方。但退役后作为国际奥委会官员再回到盐湖城比赛场地，却没能找到自己当年比赛的印记，这让她感到遗憾。“希望运动员在赛后故地重游时，能看到自己当年的印记，这也能让更多人记得赛场上激动人心的时刻。”

物资回收
高价收旧书画银元家具
大正堂高价收旧瓷器.玉器佛像.香炉.印章.砚台.旧扇子竹木牙雕.古纸币.旧箱子像章.小人书.旧旗袍等免费上门估价
南昌路611号近襄阳南路
太原路327号仕宝堂
52733361 13564330778

为民调剂
本店以雄厚的实力,收购旧红(白)木家具,新旧字画,名人信札,旧书碑帖,连环画,邮票,钱币,像章,旧瓷,旧玉,紫砂,竹木牙雕,文房用品,及其它古玩杂件,名贵酒类,阿胶,工艺品等。
徐汇区宛平路255号(近肇嘉浜路)
63232582 13701722984 沙先生

综合分类
《新闻晨报》综合分类、遗失、注销各类声明广告
投放热线：22895373

心歌婚介 口碑好 成功率高
地址:九江路619号中福大厦505室 注册号 310101000181249
定于12月25日圣诞节上午11点整在南丹东路238号4楼和记饭店举办单身圣诞节聚餐下午1点在天钥桥路88号扬歌KTV唱歌。面对面交流成功率高请单身朋友携好友前来参加咨询 13901928471 陈老师
漂亮女教师退休 69岁丧偶无孩独居徐家汇洋房觅善良会烧菜会理财男士上门速婚婚后一切开支我付 15921348591 本人亲听
善良女医生 58岁未婚经济优越的她喜欢旅游独居市中心婚房另一套出租贴心善解人意觅给我幸福男士户籍年龄不限 13371885949 本人亲听

知名 绿洲 口碑好 成功率高
地址:九江路619号1366室 注册号:310113000212598
由高级婚介师董老师全程服务到满意
C5439 求圆母亲梦美丽女教师 37岁未婚因父母意外亡留下工厂急寻有爱心 67岁内蒂普男(女付)63337606
C5440 人生路上谁愿意陪我不愿进养老院
女教授 81岁丧偶无孩善良健康显年轻有多房觅健康懂体贴无房男住我家相伴会珍惜你可家访速婚急盼(女付)53833358
C5441 不图回报愿付出海归女 51岁未婚肤白漂亮大方多房郊区有工厂和仓库生意繁忙寻懂我真心能帮我男士年龄不限(女付)63337606
C5442 女厂长 67岁丧偶未育肤白显年轻开厂多年虽事业有成但孤独有多房条件优急寻87岁内能理解我的男士(女付)53833358
C5443 可家访独居洋房貌美女医生 71岁未婚医德高超很善良继承父母多家养老院觅87岁内男(女付)63337606