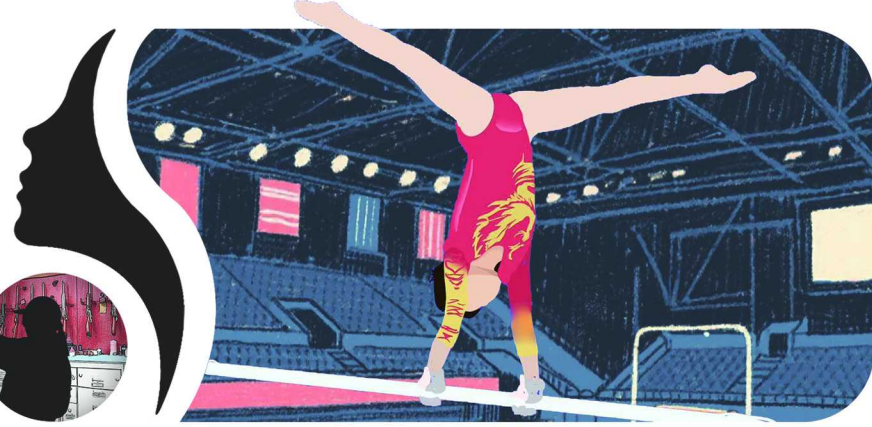


她说

loud and clear

Her story



体操少女范忆琳： 带着运动生涯的遗憾与圆满 奔向人生新赛场

但·愿·记·录·能·够·担·当·此·任
见·证·她·们·始·终·在·场

运动生涯就是一套高低杠动作

近20年的体操职业生涯里，范忆琳拿过两次世锦赛冠军，三次全运会冠军，还拥有了用自己名字命名的体操动作“范忆琳下”，是在她的时代里名副其实的“高低杠公主”。但竞技体育之路也并非一帆风顺，两届奥运未能登顶的遗憾和贯穿整个运动员时期的大小伤病也是她必须面对和克服的残酷现实。她的体操生涯，一如一套完整的高低杠动作，起伏腾转，惊险又灿烂。

由于对身体柔韧性的要求很高，体操运动员的职业生涯通常起步得很早。范忆琳也是如此，幼儿园的年纪就进入了上海虹口体校训练。在她的印象中，自己并不算队里的天赋型选手，甚至腿部和腰腹力量还有些弱，但胜在性格中的韧性——她不怕吃苦，也不会常常因为想家而哭闹，有着那个年纪的小朋友难得的稳定情绪。

职业生涯的第一次低谷出现在2014年，范忆琳15岁。

原本上半年在经历了痛苦的手掌和脚趾的骨折之后是迎来了好消息的：6月她被选拔进入了国家队。对于女子体操运动员来说，这个年纪入选其实并不算早，即便饱受伤病困扰，她还是把握住了这“最后的机会”。

然而，还没有来得及体会这来之不易的喜悦，就在同一年，她的妈妈就突然查出重病，不到年底就骤然离世。沉重的打击让范忆琳陷入了情绪和训练状态的低谷，体重暴涨10斤，职业生涯面临停滞。

那是一个身心备受煎熬的阶段，范忆琳回家休假调整，每天都郁郁寡欢。但一想到真的要放弃从小练到大的体操，范忆琳又心有不甘。这份不甘心，是支撑她度过那段黑暗的唯一力量。

几番挣扎之后，她做了决定。从减重开始，重启自己的杠上生涯。“当时正好处在发育关，长身高时候有骨头的生长痛。体重没降下来的时候训练也会触发旧伤病，也痛。饮食也要控制，但人饿急了就是什么都想吃。”以破碎的心情与身体硬碰硬，其中艰难不言而喻。

回归规律训练之后，范忆琳的状态终于一天天向好发展。次年的格拉斯哥体操世锦赛上，她以初生牛犊不怕虎的心态拿下了高低杠的单项冠军。而且那一年的世锦赛还有一个罕见的名场面，就是来自三个国家的四名运动员同分，并非站在了冠军领奖台上。

世锦赛一战成名的她在2016年的里约奥运会前备受关注，一直以强心脏著称的她也开始有了包袱。个人单项资格赛第一个上场，身体没有调动起来，再加上遭遇裁判对完成分的打分过低，第一次奥运之旅范忆琳以团体铜牌收官。范忆琳还特地向记者科普了体操的打分规则：运动员或代表团可对动作的难度起评分（D分）提出申诉，但完成分（E分）不可申诉。E分的扣分由裁判根据现场表现直接判定，主观性较强，因此不开放申诉。如若申诉，需在裁判公布分数后立即提出口头申诉，并在规定时间内提交书面申诉表，由高级裁判组通过回看比赛录像重新判定D分，最终裁决为终局结果。

2017年世锦赛范忆琳重振旗鼓卫冕单项冠军，还收获了“范忆琳下”的命名动作。但随后而来的腰伤、膝盖伤以及延期一年的消息让她在东京奥运会周期中阻碍重重。

干练的丸子头、红色的运动服，崇明体育训练基地里，范忆琳台上台下地忙着，一如当年在高低杠上翻腾的灵动。

6月10日，是她运动生涯里一个重要的时间节点，2025年上海市优秀运动员退役仪式在这天举行。当晚，体操世界冠军范忆琳作为退役运动员代表上台发言。从小在上海训练，一路过关斩将，直至进入国家队在奥运舞台上为国征战，她在话筒前大方谈及自己赛场上的高光时刻，也毫不避讳地坦言过程中的伤痛与遗憾。

如今，脱下体操服，她经历了大学校园的滋养，即将从赛场和校园双双“毕业”，走入职场。《她说》专栏对话范忆琳，听她畅谈运动生涯的巅峰与低谷，以及这些经历如何影响着走出赛场后的她，去迎接全新的生命旅途。



尽管在东京的高低杠决赛现场她的状态好转不少，但随着一个个动作的完美完成，对夺冠的渴望也愈发强烈。心态的每一寸微妙变化都会影响场上动作的发挥，这一闪念使得范忆琳在下法动作时失误，最终只收获了单项第七名。

完美的下法，也是圆满的句号

长久以来的伤病、奥运的失利使得在面对一个月后的全运会时，范忆琳和教练心情都很沉重。“记得2017年比世锦赛的时候，教练都很轻松地在场边聊天，还会让我也去聊天放松一下心情。但2021年那次全运会比赛前，教练几乎一言不发，我能感觉到他很紧张。”

在动作选择上，当时的范忆琳面临两个选择：6.3分的动作难度低，体力上压力较小。但如要夺冠，就需要自己完美发挥，去赌对手会出现失误。6.5分的动作难度高，有夺冠优势，但失误率也很高。一旦失误，将会完全失去竞争的可能。

在此之前，范忆琳已经连续两届在全运会上夺冠，与她而言，这已经是自己职业生涯的最后一次比赛了。“我不想选择那个保守的方案给自己留遗憾，反正冠军也拿到了。最后一次，我想拼一把，成败都不后悔。”

最终，范忆琳顶住压力稳稳落地，拿下了宝贵的冠军荣誉。既作为队伍里的老队员稳定了军心，也为自己的职业生涯画上了圆满的句号。那一刻她哭了，泪水里是千言万语。“以前年纪小的时候看大队员拿冠军还不理解她们为什么会哭。轮到自己才发现真的忍不住，因为实在太不容易了。”

读书、旅行，迈向人生新赛场

回忆20年的体育生涯，范忆琳用“拼搏”“圆梦”来总结。而跳下体操器械，她希望体验生命的更多维度，探索人生的更多可能。

最先与体操馆衔接的是大学校园，因为对管理学和心理学颇有兴趣，范忆琳选择在上海交通大学攻读人力资源管理专业。课堂的内容给她带来了不同程度的挑战。“英语还好，因为从小在上海读书，运动员时期也去世界各国比赛训练，有一些底子。”对于范忆琳来说，难度最大的是经济学相关的专业课。面对晦涩难懂的概念，她不厌其烦地仔细研读各种资料，一如当年一点点学下来的每一个高难度动作。

学业之余，范忆琳的生活也很丰富。她会和朋友报名去西北沙漠，体验4天3夜徒步穿越无人区。在旅途中认识各行各业的伙伴，大家一起搭帐篷、钻睡袋、和野骆驼偶遇，对范忆琳来说一切都很新鲜。体操运动员出身，范忆琳对户外极限运动有着天然的好奇和兴趣。蹦极、跳伞、跑山通通不在话下。

除了挑战极限，让范忆琳更有收获的是人与人之间的交流。“之前一直在运动队，自己的世界比较单一。退役之后就会希望多去接触这个世界，认识更多来自不同行业的朋友。在和大家交流的过程中也能开阔自己的视野。”

如今即将毕业，范忆琳也像很多应届毕业生一样，早早地进入职场实习，希望对未来的职业道路有更清晰的规划。其实工作的内容本身并不复杂，但起初范忆琳每天都感觉压力很大，甚至还会做噩梦。

“就是太害怕别人觉得我是世界冠军，就一定什么都会做。”于是不敢示弱，她只能像运动员时期死磕一个动作一样地，默默和自己较劲，却始终不得章法。“现在看来，有什么不懂的就虚心请教，没有必要给自己这么大的压力。”

不怕示弱、懂得求助，有时也是一种人生哲学。解锁新的赛场，范忆琳已经在路上了。

文 / 晨报记者 王琛
图 / 受访者供图
插画 / 戎青钰