



宁波送出的亚运会暖场节目《千帆竞海》。(唐严 摄)



王 昶



余依婷



汪 顺



李 玲

同爱同在!

这些亚运记忆，正朝我们微笑……

记者 樊卓婧

昨天，杭州第19届亚运会闭幕。到昨天为止，宁波共收获14枚金牌，创历史新高。

我们记住了金牌背后一张张全力以赴的面孔，也记住了余依婷的美甲、汪顺和父亲的隔空对话、王昶的骄傲和遗憾，还有丁思浩、孙阳说的：“不要只看当下，要往前看。”……记住了《同爱同在》的主题曲，也记住了宁波运动员在赛场上鲜活生动的小插曲。

我们看到如此真实可爱的他们，不是抽象的、高高在上的，而是性格鲜明有血有肉的“邻家男孩女孩”。从他们身上，我们看到了心有所向、孜孜不倦、重情重义，看到了勇敢、赤诚和热爱，还有一座城前进路上更基本、更深沉、更持久的动力……

赛场上的领悟

赛场像极了浓缩的人生，在期待和希望中开始，中间有少年得志或大器晚成；有跌宕起伏也有百转千回；有驰骋奔跑还有绝处逢生……

没到终场哨声响起的那一刻，你不会知道真正的结果。

34岁的李玲跳过4米63的那一刻，全场沸腾，她创造了新的亚运纪录！

她练习这个项目，已经22年。其间四次出征奥运会，四次铩羽而归。长期训练和挑战极限带来的伤痛折磨着她，在日复一日的苦练和打磨中，她渐渐学会了和身体和解，和失败和解……

从广州到杭州，她用13年写就三金一银的亚运传奇。

但她还想试一试，哪怕金牌已经到手，哪怕赛场上只剩下自己，那就挑战自己。

冲击4米73，一次、两次、第三次，依然失败了……观众叹息、感慨，然后再次将掌声送给了她。《一次就好》的歌声响起，有人热泪盈眶，有人一次次喊着她的名字，为她喝彩。

教练说她有一颗“永远不服输、永远对纪录保持追求的心”。不服输，就不会败。勇敢的人只会把自己当作对手，战胜自己就是成功，超越自己，就能一直往前。

所以人生不会设限，就像李玲在34岁打破纪录获得金牌，并憧憬着巴黎奥运会，就像汪顺夺冠后在微博上感慨：29岁的年龄，只是一个数字。

有成功，就有遗憾。帅气阳光的王昶拿到第一枚亚运金牌后，高烧40℃，直接影响了后面的比赛，无缘男双八强。很多观众都看出了他的状态不对，他发文道歉，说对不起教练和搭档，众多网友送上了暖心留言。

汪顺也经历过这样的遗憾：伦敦奥运会，因伤止步半决赛；仁川亚运会，因突然发烧状态欠佳……

人生总有很多意外，但路还长，只要积极面对，时间拉长了看，所有的一波三折，都在为美好铺垫；所有的失败和弯路，只是成长的必经之路。

从这些冠军的身上，我们获得战胜自己的勇气，永不言弃的坚持和笑对风雨的积极。今后面对世界的多变和人生的考验，也会更从容、更自信、更踏实。

赛场外的改变

夺冠后，汪顺、余依婷、丁思浩、孙阳等很多冠军都回到了母校，激励了更多人，追随他们的脚步，去实现梦想。

丁思浩、孙阳的母校宁波市水上

(游泳)运动学校，皮划艇学员越来越多，最小的只有十一岁。这几年，看似“冷门”的水上运动热度在逐年升高，皮划艇、赛艇等既能塑形又够酷的运动，成为年轻人新宠。相关数据显示，在社交平台，今年关于皮划艇、桨板的搜索量、发布量暴增两倍以上，全国的水上运动俱乐部在近3年里新增5900余家……

此外，帆板、桨板、摩托艇、海洋赛艇这些原来普通市民只能远观的项目也变得平易近人。在此背后，是宁波铆足了劲全面布局海洋运动产业、做大亚运经济蛋糕的不断努力。这座“人人运动，人人健康”的活力之城，正朝着“打造长三角地区帆船运动名城、长三角海洋运动中心”的目标努力前行。

10月3日，汪雨博五段和队友联手摘得围棋女子团体赛的金牌，这是亚运会历史上中国队的第一个围棋金牌。汪雨博的背后，是宁波庞大的围棋人口：宁波很多中小学都重视围棋教育，围棋运动人口已发展到25万多人，其中参加围棋竞赛活动的运动员10万多人，在协会注册的业余运动员有1.5万多人。

真正带来改变的，不仅仅是一场场比赛，更是一种浸润到点滴日常的氛围，一种绵延到赛场之外的精神。一方面，越来越多体育场馆、设施、赛事正释放出持久活力；另一方面，运动员以率真的个性和阳光的形象走入公众视野，给公众带来越来越多正向引导，冠军们的号召力往往会变成体育推广的新动力。

不是每个人都能拿到金牌，但我们可以用更积极、更开放的态度去投身运动，拥抱生活。

插曲中的同爱同在

比赛结束，很多冠军的小插曲我们

还在津津乐道——

余依婷赛后展示美甲，说“没镀金边照样拿金牌”，她还自嘲，“长得一般，不是混血，顶多‘这村混那村’”；汪顺夺冠后回应爸爸要请邻居吃饭，“他又豪言壮志了，哈哈”，在采访中他那么顺手、自然地接过了家乡媒体“宁波晚报”的采访牌；

丁思浩、孙阳回母校后很认真地说：“不要只看当下，要往前看”，被称为“人间清醒”；

张欣怡的爸爸悄悄赶来看比赛，想给女儿的16岁生日一个惊喜，并在孩子失误时给予鼓励和安慰……

这些插曲，无关比赛结局，但因为鲜活、生动，更因为蕴含人类共同的情感和价值追求，往往会在很多人心中留下印记，引起更多共鸣。

因为它们，我们发现，时代需要拼搏精神，也支持多元发展，欣赏个性表达，“胜败皆爱你”的雅量，体现大国精神，也鼓励普通人勇敢做自己；

因为它们，我们又一次告诉自己，要对世界保持热情和好奇，欣赏生命的各有千秋；

因为它们，我们更深刻地理解，体育这门世界语言，亲情、乡愁、梦想、拼搏等关于人类共同情感的关键词，会让人与人之间相互理解、心心相融，也会让国与国之间互联互通、共创共赢；

因为它们，我们意识到，最是平凡动人心。寻常，最有力量。

这些插曲如涓涓细流，一路走来，激起过浪花，滋润过大地，终将汇入时代的大江大河，但它在不同的生命里留下过痕迹。

在插曲的协奏下，《同爱同在》的主题曲更深入人心。

她感动世界，也连接起每一个普通人。

一场体力、脑力和运气的比拼战

记者手记

转眼，杭州第19届亚运会落下帷幕。作为从开幕式跟到闭幕式的前线记者，一时有些不舍。汪顺、全红婵、余依婷、张雨霏……许多热搜“常驻人口”，这几天就站在离我仅有几十厘米的地方，真实地和我对话。在这“漫长”且“短暂”的十几天里，很多时候，我和大家一样，是在电视的屏幕前收着比赛的，各个场馆的混采区是我待得最久的地方，为了能有采访“C位”，提前两三个小时开始等待已经是家常便饭，也发生了很多好玩、有趣的幕后花絮。

把明星当朋友

我永远记得，第一天采访汪顺的时候，我的心跳有多快。当时我站在混采区最前面的位置，一遍又一遍在心里排练要采访汪顺的问题。但在见到汪顺的那一刻，所有的问题变成了空白。他被无数记者的声音围绕着，而我鼓起勇气跟他说的唯一一句话都直打哆嗦。但是好在他十分照顾家乡媒体，冲着镜头问了声好，让我有了素材，可以向后方小伙伴交差。正当我懊恼的时候，我余光

扫到了另一位记者，他拍着汪顺的肩膀，像朋友般和他侃侃而谈。我突然明白了，这些选手其实并没有想象中的那么大光环，他们和我们一样，是平凡的年轻人，站在同一水平线上沟通，或许能挖掘到更多细节。后来，我在赛后采访余依婷，无意中发现她的美甲非常好看，就直接问她：“我看到你做了指甲，可以展示给我们看看吗？”余依婷也是很自然地向我展示，还说了句很棒的话：“我虽然做的是银边，但我照样拿金牌！”

慢慢地，我放平心态，试着把采访当聊天。在王昶最后一场比赛的赛后采访结束后，摄像老师还调侃我说，好像我和王昶认识很多年一样，因为我采访他的第一句话是：“王昶，简单聊一聊吧。”我当时笑得前仰后合，但是我知道，那一刻我是放松的，轻松愉快的聊天环境是年轻人放下戒备的第一步，也是拉近和选手距离的关键一步。

让选手挑中我

相信很多人在前几天刷到过新华社的一篇推送《采访全红婵——记者最大的挑战》，里面说的那个第一场比赛后“唯一有机会提问的记者”就是我。全红婵很红，采访她的人也是里三层外三层，我是如何成为那个幸运儿的？我想

这背后，提问的问题很重要。当时，很多记者追着全红婵和陈芋汐问“比赛感受怎么样”“获得金牌有什么想法”，全红婵本打算一直重复“挺好的”走完混采区，但是她却在我面前停了下来，因为我当时的问题是她们不用顾虑太多就可以回答的：“比赛前的‘炸鱼’是你们放松的方式吗？”

这个问题对于她们来说，就是非常好回答的问题，两人对视之后，陈芋汐回答：“这是比赛前，我们到三米台以脚入水的方式进行的训练，并不是‘炸鱼’。”对于全红婵而言，她并不会聊太多的感受，选择一个她很熟悉且大家关心的问题，成功率更高。当然出圈的并不只是这个问题，还有问全红婵的“比赛难还是采访难”，虽然有点好笑，但是这场“混战”之后，连着好几天，我的这段采访都出现在各大媒体的平台上。

替网友抛问题

在混采区，我听到最多的问题就是“今天比完感受如何”。我们平面媒体在混采区是最不占优势的，因为选手在走到我们这边之前，已经接受过好几轮央视的采访。常规问题对他们而言，很多已经有了“标准答案”。

我发现我在社交平台上，大家对于比赛感受类的问题兴趣不大，反而唠家常

式的对话更容易引发热议。于是，我在每次采访前，都对要采访的选手进行“地毯式”了解：刷遍他的社交账号，查阅之前的报道，看看网友对他的评论……比如，汪顺在比赛期间，除了他本身的热度很高，他的父亲、邻居同样也成了大家讨论的话题。于是我就借着他爸爸要请邻居吃饭的事情问了汪顺，汪顺也是乐得大笑：“我不知道这件事，他又豪言壮志了。”这个看似简单的回答，在宁波晚报的抖音号有着近17.8万的点赞量。

还有另一位宁波小将余依婷，采访她之前我正好刷到了网友对她的评价——新晋的泳池女神，顺势就问了她本人的看法。依婷也是非常可爱地作出了回应：“我自己觉得一般，我是纯正中国人，没有什么混血，顶多‘这个村混那个村’的。”网友也是被她的“谦虚”可爱吸引，在浙江省政府新闻办公室官方微博账号“美丽浙江”上，这个问题的点赞量达到85.4万。

这次亚运会，不论是现场“DJ”还是暖场主持人，都让社会重新认识了“00”后，相信未来会有更多属于年轻人的战场。作为一个刚入职两年的新记者，能参与这次国际赛事的新闻报道是我的幸运；能够冲到前线 and 顶流选手近距离交流采访更是我的一次机会。

总结经验，收拾行囊，准备迎接新的挑战！（记者 杨蕊嘉）

燃

杭州第十九届亚运会特别报道

动力·回响



19th Asian Games