

历经考验 奥运冠军孙佳俊迈向新目标

中青报·中青网记者 慈 鑫

距离北京时间2024年8月5日凌晨，2024巴黎奥运会男子4×100米混合泳接力决赛已经过去8个月了，但回想起那个时刻依然会让很多国人激动不已，徐嘉余、覃海洋、孙佳俊、潘展乐4名中国小伙子携手战胜了垄断该项目冠军40年的美国队，拿下了这枚含金量十足的接力金牌。为中国队出战第三棒的孙佳俊，顶住了巨大压力，以个人蝶泳最快的分段成绩不辱使命，那一刻也成为他为自己的游泳生涯完成“成人礼”的转折点。如今，更加成熟的孙佳俊带着巴黎奥运冠军的荣光向着下一个目标进发。

4月1日至4日，“决胜巴黎·绽放奥运——奥运冠军面对面”巡回宣讲陕西站活动在延安举行。在向当地学生和群众做题为《无惧、坚持，将祖国放在心中》的演讲时，孙佳俊复述了自己在2024巴黎奥运会男子4×100米混合泳接力决赛上担任中国队第三棒的经历，在说到他在冲刺阶段为了达成更快的速度而屏住呼吸，完全放弃了换气时，现场学生 and 群众发出了惊叹声。

“当时我就想着自己一定要屏住这口气拼到底，大不了就背过气去。”4月3日，孙佳俊在接受中青报·中青网记者专访时回忆说。

在这场巴黎奥运会游泳赛场中美两队巅峰决战的前两天，当地时间8月2日，孙佳俊与队友王长浩均结束了男子100米蝶泳的单项比赛，孙佳俊的成绩(51秒85)好于因发烧导致状态下滑的王长浩的成绩(52秒37)。根据中国游泳队事先已经公布的巴黎奥运会接力项目决赛人员产生办法，孙佳俊由此自动获得了中国队参加男子4×100米混合泳接力决赛的蝶泳棒次资格。

男子4×100米混合泳接力通常都是游泳大赛的最后一个比赛项目，是每个队伍在男子游泳项目上的整体实力和团队合作能力的最好展示。美国作为长期以来的世界游泳强国，已经垄断奥运会男子4×100米混合泳接力冠军40年，但中国队作为世界泳坛的新兴力量，已经具备挑战

美国队在男子4×100米混合泳接力项目上霸主地位的实力，巴黎奥运会就将是中美两队在男子4×100米混合泳接力项目上的一次正面交锋。

真正将要直面男子4×100米混合泳接力决赛的孙佳俊，才意识到这么重大的任务已然交到了自己手中。

孙佳俊说，巴黎奥运会是自己的第二次奥运历程，和2020东京奥运会时相比，自己这次来到巴黎的压力原本就比较大。“2020东京奥运会时，我还是第一次参加奥运会的小队员，加上有同样来自湖北队的老大哥闫子贝冲在前面，以及教练郑珊的同行，自己没有感到太大的压力。但这次来巴黎不同，老大哥闫子贝没有参赛，教练郑珊也没有同行。我需要独自面对所有的困难和挑战。”

已经承受着较大压力的孙佳俊又因为队友突发疾病，成为巴黎奥运会男子4×100混合泳接力决赛中国队蝶泳棒次的正选队员，他深知中国队对夺取这个项目冠军的渴望，也因此格外担心如果自己发挥不好会拖全队的后腿。

“我那两天根本没法睡觉，整晚睡不着，”孙佳俊回忆说，“压力太大，但休息不好又会影响身体状态，这让我更加焦虑”。那个时候，与孙佳俊同住一个宿舍的中国游泳队老将汪顺给了他安慰。孙佳俊说：“顺哥肯定看出了我的焦虑，他开导我说，2020东京奥运会男子200米个人混合泳决赛前，他也是整晚没有睡着，与教练朱志根说了一夜的话，结果第二天自己的状态并未受到影响，顺利拿下了冠军。顺哥的这番开导让我知道，原来每个人在这样的时刻可能都会紧张到睡不着，但顺哥依然拿到了冠军。所以，这个困难并不是无法克服的。”

想通了之后，孙佳俊觉得宽心了很多，他说自己下定决心一拼到底。“所以，在比赛的最后阶段不换气，这是我在赛前就打定的主意。”

当比赛的发令枪响起，所有的压力、紧张都已经忘却，孙佳俊说：“自己那个时候已经全身心投入到比赛中。”

男子4×100米混合泳接力项目，中国



4月2日，陕西延安，巴黎奥运会游泳冠军孙佳俊在“决胜巴黎·绽放奥运——奥运冠军面对面”巡回宣讲陕西站活动上发表演讲。

活动主办方供图

队在仰泳、蛙泳、自由泳3个棒次上都是世界数一数二的顶尖水准，稍弱的只有蝶泳这一棒。对于孙佳俊来说，尽可能缩小与美国队、法国队在这一棒上的差距就是最大的成功。

比赛中，孙佳俊能够感觉到美国队、法国队在蝶泳这一棒上的强劲实力，他拼尽了全力，在冲刺阶段的最后8米，他放弃了换气，一冲到底。在与中国队最后一棒、巴黎奥运会男子100米自由泳冠军和世界纪录保持者潘展乐完成交接棒后，孙佳俊回忆，“因为看到自己是以第三名的成绩交接棒，还以为自己游得不够好，情绪一开始是非常失落的”。但孙佳俊当时还不知道，他游出的51秒19的成绩已经是个人蝶

泳的最佳分段成绩，这一成绩给队友潘展乐提供了足够的空间去逆转登顶。

45.92秒之后，潘展乐率先冲线，中国队终于战胜了美国队。这个历史性的时刻属于中国队，属于在该场比赛上拼搏到底、团结合作的4名中国小伙子。

孙佳俊在那一刻喜极而泣，他欣慰于自己终于做到了，没有辜负队伍和队友。“我终于成为那个闪闪发光的自己。”

孙佳俊说，这也是孙佳俊送给所有聆听他演讲的学生的话，“相信自己、坚定梦想，你一定可以成为闪闪发光的自己”。

从临危受命到不辱使命，挑战来得很突然、幸福也来得很突然。巴黎奥运会游

泳赛场上这场世纪决战前后的短短几天，孙佳俊历经了最严酷的洗礼，终于完成了自己游泳生涯的“成人礼”。

巴黎奥运会结束之后，不同于不少奥运冠军都在享受难得的悠长假期，孙佳俊早早地就恢复了训练和比赛，早早地开启了新的奥运周期。他说：“成绩已成过去，我知道自己还有一些地方有待提高。对于下一届奥运会，我也有更高的目标。”

巴黎奥运会的高压考验，让孙佳俊的心境彻底蜕变，他现在给自己的要求是“确保过程完美”，至于结果，他接受顺其自然，并坚信自己“没有上限”。

本报北京4月7日电

在八角笼中KO偏见的女中医石铭



石铭和外教巴格在赛场。

巴 格/供图

中青报·中青网记者 梁 璇

在综合格斗的世界，女中医石铭是一个特立独行的闯入者。

半年前，面对比自己身高高出十多厘米的全职MMA（综合格斗）选手冯萧灿，身高1米58、500度近视的石铭用一记高扫踢KO对手，夺得UFC（终极格斗冠军赛）格斗之夜澳门站精英之路女子草量级冠军，拿下UFC正式合同。但获胜的她没有表露一丝兴奋，而是含泪脱口而出：“我很担心我的对手，希望她没事。”这一幕在八角笼中罕见，却也成了她“格斗医生”最鲜明的标志。

在世界顶级赛场上演“黑马”逆袭，附加职业反差感、软萌的外表，石铭迅速成为刷屏国内外社交媒体的话题人物。但

17胜5负1KO的战绩说明，她的获胜并非偶然，甚至不囿于赛场，而是一次次与刻板印象漫长角力的结果。

为了击穿更高的职业天花板，借着清明节假期，石铭专程从昆明奔赴北京，与亚洲首位UFC世界冠军张伟丽一同训练。“灵活、谦逊、专注”，石铭在偶像身上看到一个顶级运动员的面貌，尤其让她印象深刻的是张伟丽的专注。她向中青报·中青网记者表示，“那么多人围观她训练，她却能屏蔽干扰，全情投入”。

“突如其来的关注”一度让石铭手足无措。在澳门夺冠后，她手机里涌入400多条未读信息，她尝试回复，但信息像爆米花一样越涌越多；回医院坐诊，她的号常常“秒光”，有患者不为看病，只是来找她聊天；收到60多个采访邀请，她在镜头前几近失声……

她感受到前所未有的“挑战”。因此，面对近在咫尺的张伟丽，石铭把问题藏在心里，只是在旁静静围观，默默苦练。外教巴格一眼看穿，“她太害羞了”，在他看来，石铭在赛场内外其实没有反差，之所以她在比赛中更加自由、自信，“因为生活里，她害怕有人跟她说话，但在八角笼里，她只需要用拳头说话”。

石铭出生于黑龙江，成长于云南昆明，13岁时，她开始习武，尝试过跆拳道、散打、拳击等项目，但从专业运动员选拔角度，她并不具备先天身体条件和优异的运动能力。“我大学体测800米跑成绩都垫底。”她笑称自己力量、体能、速度、平衡都是短板，“从来不被看好”。但拥有超过30年摔跤和缠斗经验的巴格，却看到了这个戴眼镜的小个子女生“可塑”的一面。

2017年，为了增强综合格斗中的地面技术，石铭到昆明红星摔跤俱乐部追随巴格学习擒锁式摔跤。“很多爱好者来这里玩一玩，做两下就开始玩手机，但石铭总是认真执行我的训练指令。”巴格发现，石铭喜欢去训练馆里上大课，和不同风格、技术的选手对练，每次交手后，她都会将心得和策略记在笔记本上，“展现出与众不同的谦逊和认真”。

相处期间，巴格了解到，石铭成长过程中，曾有教练对她直言：“你反正成不了气候，不如故意输给对手，给人家造势。”这种因刻板印象导致的“轻视”长期存在于她的搏击生涯中，但在巴格看来，石铭可以让“四两拨千斤”成为现

实，“上场前，我们的角色常被定义为‘炮灰’，但结果往往是我们获胜”。

“她比普通选手更懂得怎么把人打疼。”为了弥补石铭在体能等方面的短板，巴格在教学时十分注重用“巧劲儿”，他指着鼻子说：“比如打这儿，可能出現很血腥的场面，但伤害未必很大。”他把拳头移到颧骨下方，“打这儿不会有明显伤痕，但可能会让你瞬间脑袋发蒙，失去行动力”，他从不主张训练时全力击打对手头部，“我希望选手们能避免伤病，且打得更聪明”。

看似温和的训练却收到了意想不到的效果。2020年，石铭得到和国内顶尖选手对战的机会，巴格因特殊原因未能到场指导，“对手都有团队，我就一个人，连递水都是临时找在场的工作人员帮忙”。但独自上场的石铭4场全胜，“教练在赛前已经预判对手会做什么，我只需要认真执行战术”。这次经历后，石铭开始意识到，自己也有被看好的可能。

甚至KO冯萧灿的那记扫踢也非“神来之笔”。“我的臂展只有1米53，比一般选手更短，所以教练一开始就要求我把腿练好。”在石铭看来，“综合格斗是所有格斗中最考验脑力的，光摔跤就有100多种技巧，它拼的不是蛮力，而是智慧”。

在巴格的帮助下，石铭总能在比赛中完成有效击打，但作为医生，她也比常人更清楚每一记重击可能造成的伤害。“学医教会我的不是怎么出拳，而是怎么收拳。”

“她总想‘安全获胜’。”巴格坦言，石铭常在比赛中展现出医生的侧隐之心，

他记得在UFC赛场上，石铭面对韩国选手徐艺潭和中国选手董华香时，都出现了“收手”的情况，尤其在面对徐艺潭时，第一轮对手倒地，她没补拳，这个决定险些让她输掉比赛。

因此，在和冯萧灿比赛前，石铭不断给自己“洗脑”，“我要果断一点”。结果，在高扫对手后，石铭执行战术完成补拳，冯萧灿却倒地近10分钟没有反应，站在一旁的石铭像个做错事的孩子，紧紧攥着手，“我被自己的腿的力量吓到了，她很年轻，潜力也很大，我很担心她，怕伤到颈椎”。巴格翻出她获胜时的视频，“你看，她马上就快哭出来了”。

这是一个“非典型”的夺冠时刻。但在巴格眼中，即便石铭出现因顾虑过多而失去胜利的情况，他也能够理解，“我不想改变她，我们一直走到现在，创造那么多奇迹，就因为我们在这项运动中感到快乐，我不愿为了赢下比赛，让她做违背心意的事情，相对年龄、双重身份等现实困难，这才会让她真正放弃”。

面临职业与爱好的拉扯、仁心与竞技精神的冲突，石铭成为一个用医生思维计算伤害值，却为最原始的竞技快感坚持在赛场上打拼的矛盾体。但正是这个集合了矛盾和反差“不被看好”的女性，却展现了一个普通人如何在层层偏见中开辟自己道路的范本。

当被问及是否会为了职业发展放弃医生工作时，她给出了一个典型的“石铭式”回答：“我想再争取更多场比赛试试看，毕竟医生可以干到60岁，但打比赛可能就这几年。”没有豪言壮语，只有对自身的清醒认知，以及在这种认知下依然选择前行的勇气。

关注渐渐退潮。但石铭早已为下一次比赛做好准备，“希望能尽快再次站上赛场”，她渴望的，是八角笼中纯粹的战斗时刻。

本报昆明4月7日电

中青报·中青网记者 郭 剑

最近一个大赛周期，中国足球还从未有任何一支国字号球队征战洲际大赛的雄心壮志与惨淡结果反差如此之大：北京时间4月7日凌晨，U17亚洲杯A组小组赛第二轮两场比赛相继结束，东道主U17沙特队在塔伊法法赫德国王体育城大球场，后来居上3:1轻松战胜泰国队，与此前2:1战胜中国U17国少队的乌兹别克斯坦U17队同积6分提前携手出线，跻身U17亚洲杯8强，同时获得进军卡塔尔U17世界杯资格。而在两连败之后，曾经动过“亚少赛夺冠”念头的U17国足彻底认清自身定位，小组赛提前出局的失落更甚于无缘世少赛，哪怕世少赛已经扩军至48支球队，亚洲球队拥有“8+1”多达9张门票（东道主卡塔尔队自动晋级）。

中国足球迷对本国国字号球队“首轮遭遇战、次轮生死战、末轮荣誉之战”、小组赛提前出局之国际赛事流程并不陌生，只是这一届U17国足（2008年龄段球员）2024年10月征战预选赛时，曾在大连普湾主场2:2战平韩国U17队，从而以3胜1平的不败战绩出线，一度被球迷寄予振兴厚望。尤其本届杯赛分组抽签，U17国足避开日韩伊澳，出线难度略有下降。然

出局！U17国足需纠正“认知偏差”

而进入决赛圈的U17国足与去年相比判若两队，无论首战沙特还是次战乌兹别克斯坦，球队进攻乏力，防线更是数次犯错误漏人，场面罕见顺畅组织与有效控制。日籍主教练上村健一在接受采访时提到的战术设想，并不能在实战当中得到完整呈现。4月10日凌晨，A组最后一轮较量，U17国少对阵同样提前出局的泰国U17队，这场“荣誉之战”的实际意义，也只在于避免全败收宫。

无数事实证明，中国足球崛起的希望不能寄托于国字号球队外战成绩。以U17亚洲杯赛（此前U17亚洲锦标赛，即亚少赛）为例，中国U17队已经连续8届不能小组出线，其中2016、2018两届更是止步于资格赛阶段未进决赛圈，而上一次在亚少赛赢得世少赛资格还是2004年。

出局之后回想，“亚少赛夺冠”目标着实远大。虽然确如前往沙特助阵的中国足协主席宋凯激励球队时所言，U17年



北京时间4月7日凌晨，U17亚洲杯赛小组赛，U17国足（红）第85分钟丢球1:2不敌乌兹别克斯坦队，提前1轮失去小组出线可能性。视觉中国供图

段各队状态均有起伏，“不存在传统强队、弱队，任何奇迹都有可能发生”，且小组赛B组越南U17队1:1逼平澳大利亚U17队、C组印尼U17队1:0绝杀韩国U17队、D组朝鲜U17队全面围攻伊朗

U17队最终1:1惜平，足见“U17年龄段起伏正常”。但U17国足连续两场表现不佳绝非“状态起伏”，有球员在首战不敌沙特队后表示“心理原因，感到紧张，只发挥60%水平”，恰印证球队缺乏实战

演练，整体实力不足以竞争同年龄段亚洲8强——以1:2不敌乌兹别克斯坦队为例，上半场补时阶段，U17国足先是左路防区未能有效限制对方传中，随后大禁区內4人防守对方两名进攻球员，但无人贴身施压，中路明显漏洞被对方抓到轻松得分；下半场第85分钟的丢球，则是右路防区被对方点状传中，大禁区外7名防守球员又对3名进攻球员完全“放空”，如此这般涣散战术素养，不是“已经尽力”的状态所能弥补。

国少出局U17亚洲杯赛，此前国青出局U20亚洲杯赛，2025年男足国字号球队征战各级赛事期望值就此减半：国足能否保留冲击世界杯微弱希望，将由6月两场生死战确定（客场挑战印尼，主场迎战巴林），此外还有西班牙籍主教练安东尼奥执教的U22男足将参加今年9月举行的2026沙特U23亚洲杯预选赛。10天前，U22国足在盐城亚洲邀请赛上0:0战平乌兹别克斯坦队、1:0力克韩国队、1:1战平

越南队，以1胜2平不败成绩夺冠，再次点燃中国足球迷心中希望之火，但邀请赛成绩“仅供参考”，努力申请U23亚洲杯预选赛之承办赛区保证主场作战，对U22国足而言才是“实惠”。

以普适标准衡量，亚洲足球的格局还将保持长期稳定：日本队（世界排名第15）、伊朗队（世界排名第18）、韩国队（世界排名第23）、澳大利亚队（世界排名第26）为亚洲第一档次强队，排名列55、57、58、59的卡塔尔、乌兹别克斯坦、沙特和伊拉克队为第二档次球队，国足世界排名第94、亚洲排名第13，身前球队还有约旦、阿联酋、阿曼、巴林、叙利亚5支之众。这是中国足球当前整体实力最真实写照，也是判断中国足球是否进步的基础标准：洲际赛场首要目标小组出线，进入淘汰赛后力争8强，只有国少、国青、国奥、国足全年龄段球队长期稳定在亚洲前八行列，中国足球才真正具备竞争底气——否则就算能借扩军之机在世界杯赛场“潇洒走一回”赚足球员利益，也仍然与“青少年足球人口大幅増加，足球成为群众普遍参与的体育运动，全社会形成健康的足球文化；国家男足国际竞争力显著提升，进入世界强队行列”的中国足球发展最终目标相去甚远。

本报北京4月7日电

本土球员不再是CBA季后赛的配角

中青报·中青网记者 杨 岫

4月5日，在广东男篮战胜上海男篮后，胡明轩向聚集到中國的队伍们伸出一个手指，“还有一场”。几分钟以前，也就是本场比赛终场前的10秒，这位现役中国男篮队长，用命中一个高难度的后撤步三分球，帮助球队锁定了胜局，在3战2胜的季后赛首轮比赛中占得先机。

4月5日，2024–2025赛季CBA季后赛正式拉开战幕，直到常规赛最后一轮才确定的对阵形势，预示着季后赛争夺会呈现前所未有的紧张、刺激场面。但对于球迷来说颇感意外的是，外援固然发挥了重要作用，但本土球员的表现亦可圈可点。

在被视作实力差距最大的一个系列赛中，林葳几乎凭借一己之力，差点让同曦男篮从新疆主场带回一场胜利。全场比赛，林葳出战42分钟，高效拿下37分、11次助攻和5个篮板，其中，第四节他连续在对方外援的防守下命中三分球，将分差追近至仅3分。

新疆男篮主帅刘炜在赛后也表示，下一场比赛要对林葳的投篮更加重视，“他在比赛最后阶段突然爆发，连续命中关键三分，尤其是几个超远三分，对我们的防线造成了极大冲击，这对我们来说是一个警醒”。

本赛季，CBA联赛在外援政策上进行了重大调整，4节7人次不仅让本土球员的出场时间被大幅度挤压，更重要的是，国内球员在比赛中的球权也被“稀释”。而季后赛相比常规赛更加重要，外援理所应当当地成为各支球队所倚重的对象。但国内球员的出色表现，着实让人眼前一亮。

不仅林葳在同曦和新疆男篮的系列赛中表现出色，新疆男篮的锋线齐麟，同样有着出色发挥，他拿到的25分也是新疆队的最高分。他和林葳标志性的技术都是大跳投，两位本土球员在本场比赛中都来我往，多次成功干扰对手的投篮和传球，迫使对方出现失误。

青岛和浙江男篮的系列赛首场较量，大学生球员王睿泽在40分钟的出场时间内得到了36分，是青岛男篮战胜对手的头号功臣。广东和上海男篮的比赛，胡明轩不仅投中了关键的三分球，而且在防守端亦竭尽全力帮助球队。他在和外援对位时，多次成功干扰对手的投篮和传球，迫使对方出现失误。“胡明轩在这场比赛中展现出了一名优秀球员的素养和担当。他无论是在进攻端还是防守端，都给球队带来了极大的帮助。在4节7人次规则下，他的存在让球队的运转更加流畅，是球队在季后赛中前进的重要动力。”广东男篮主帅杜锋对胡明轩的表现毫不吝惜溢美之词。

当然，有些国内球员的表现，不能简单用数据去衡量。像北控男篮的张帆，在与山东男篮的比赛中仅得到了10分，但他在关键时刻命中三分球，帮助球队从客场带走了胜利。金鑫、朱松玮从数据角度算是北控男篮的“无名英雄”，但他们在防守端成功限制住了对方的主要外援盖利，同样给了球队巨大的帮助。

之前，新任中国篮协主席郭振明明确显示，未来CBA联赛还将延续目前的外援政策，通过外援政策调整，打破国内球员的舒适区，提升他们的竞争能力，为提高中国篮球在国际赛场的表现奠定基础。郭振明认为，外援政策调整可能导致部分国内球员的出场时间减少，但他相信具备突出能力和技术特色的球员将会在这样的竞争中脱颖而出。从这个角度上看，当新赛季国内球员不甘于当配角的表现，也有政策倒逼的功劳。

本报北京4月7日电