



这是中国游泳历史上值得铭记的一天！7月29日，在东京水上运动中心，五星红旗高高飘扬，嘹亮国歌两度奏响。女子200米蝶泳决赛中，100米蝶泳银牌得主张雨霏一路领先，以2分03秒86的成绩摘得金牌，刷新焦刘洋在伦敦奥运会夺冠时创造的2分04秒06的奥运会纪录。

一个小时后，再度上场的张雨霏，又和队友杨浚瑄、汤慕涵和李冰洁一起，力压澳大利亚队和美国队等强大对手，以7分40秒33的成绩摘得女子4×200米自由泳接力的金牌。这是中国游泳在奥运会历史上的首枚接力项目金牌，夺冠成绩更改写世界纪录。两枚金牌，两破纪录，“完美”二字也不足以形容中国泳将当日的表现。

“情理之中”的200米蝶泳冠军

29日一早，张雨霏来到赛场，就看到李冰洁做出了“加油”的手势。“200米蝶泳，加油吧。”张雨霏也在心里告诉自己。

东京奥运会前，该项目今年前四的好成绩中，张雨霏握有其中3个。28日的半决赛，她游出2分04秒89，这是2017年以来的世界最好成绩，也让她的夺冠被认为是“情理之中”。

比赛开始后，张雨霏一马当先，前半程迅速建立领先优势。“对手里面，没有100米比我游得快的。”张雨霏说：“如果选择跟上，要在后程付出更多的消耗；如果不跟的话，或许就会被我甩开。”

清晰的战术思路非常奏效，整场比赛，没有任何对手对她的领先优势形成挑战。

强大的自信，源自强大的实力。张雨霏在200米蝶泳决赛热身时，被告知要参加接力决赛，“我才知道李冰洁是让我接力加油。”张雨霏开玩笑地说，但能够拿下的金牌，她没有手软。

“意料之外”的4×200米自由泳接力金牌

女子200米蝶泳的颁奖仪式，在4×200米自由泳接力决赛开始前进行。当五星红旗升起时，杨浚瑄、汤慕涵和李冰洁在检录室里注视着。她们也没有料到，自己的荣耀时刻会来得那么快。

与这枚“情理之中”的金牌相比，接力项目的冠军更显得“意料之外”。

4人合作摘金的过程，应该用惊心动魄来形容。蒂特姆斯、莱德基等对手，都曾在个人项目中击败过自己；在接力决赛中，姑娘们也曾被对手超越。但从第一棒杨浚瑄到第四棒李冰洁，姑娘们总能咬住对手或完成反超。“不给团队拖后腿”，既是夺冠后的相互调侃，也是拼尽全力都要兑现的诺言。

汤慕涵说：“杨浚瑄游得这么好，我不能把优势弄没。”这位17岁的小将在被澳大利亚名将麦基昂超过后，又努力追了回来。李冰洁入水前，在起跳台上大喊了一声，面对莱德基的冲击，她顶住压力，以0.4秒的优势率先触壁。“我知道莱德基一直在追，但是如果这一棒掉下去，就成笑话了。”

姑娘们的发挥，远远超出自己的预期，她们顶



破纪录、夺金牌，张雨霏、杨浚瑄、汤慕涵、李冰洁——

姑娘们 太棒了！

本报记者 刘硕阳

住压力，拿下了这枚“看似不可能”的金牌。

“中国力量”支撑出的“双料冠军”

时隔一小时，连夺两枚金牌，张雨霏无疑是当日所有选手中最幸福，但也是最辛苦的。

“决赛是属于你的，游出自己的水平，谁敢跟着你肯定完！”为了帮助张雨霏克服赛前紧张的情绪，教练崔登荣既是安抚，也预测了比赛走势。“教练倾注了太多心血，我没有辜负他的期待。”赛后，张雨霏将金牌挂在教练的脖子上。

2018年，张雨霏开始跟随崔登荣训练。当时，崔登荣制定的计划是，先在能力上寻求突破，而是改技术——风险非常大，有可能从此一蹶不振。“当年的全国冠军赛上，我的200米蝶泳退步了6秒多。”夺冠后，她还不忘调侃教练。

让师徒俩更想不到的是，2019年世锦赛，张雨霏跌落谷底，50米和100米蝶泳止步半决赛，200米蝶泳更是预赛出局。“当时很多人说，我不适合国际大赛，只能在国内昙花一现。”师徒二人憋着一股劲儿，投入到2019年冬训中。

付出终有回报。进入2020年，张雨霏将200米蝶泳的成绩稳定在2分06秒以内。“我这才意识到教练的良苦用心。我们选择了一条最难的路，但是坚持走下来，最终会走向胜利和光明！”

在奥运赛场，从200米蝶泳转战4×200米自由泳接力，张雨霏体能消耗巨大。怎样拼下来的？“游到最后50米，中国力量从心底燃起来了，我就不服，跟你拼了！”



图①：张雨霏在女子200米蝶泳比赛中。

新华社记者 许畅摄

图②：杨浚瑄（左二）、汤慕涵（左三）、张雨霏（左一）和泳池中的李冰洁庆祝女子4×200米自由泳接力夺冠。新华社记者 许畅摄

7月29日 东京奥运会 金牌榜					
	金牌	银牌	铜牌	总数	
1	中国	15	7	9	31
2	日本	15	4	6	25
3	美国	14	14	10	38
4	ROC	8	11	9	28
5	澳大利亚	8	2	10	20
6	英国	5	7	6	18
7	韩国	4	3	5	12
8	法国	3	5	3	11
9	德国	3	3	7	13
10	意大利	2	7	10	19

新华社发 陈为 编制 (截至前十名)

体坛观澜

还有更多精彩的比赛，继续为我们的运动员加油！为赛场上的中国力量、中国志气喝彩！

扣人心弦的比赛，酣畅淋漓的胜利。

东京水上运动中心，杨浚瑄、汤慕涵、张雨霏、李冰洁，4名中国姑娘在女子4×200米自由泳接力决赛中，以刷新世界纪录的爆发式表现，拼下了这块沉甸甸的金牌。

就在一个小时之前，张雨霏在女子200米蝶泳决赛中，以破奥运会纪录的成绩夺冠。

接连两场竞争到极致的比赛，靠什么拼下来？

有队友间的激励。接力比赛后，杨浚瑄说：“看到张雨霏200米蝶泳夺冠，特别开心，对我有促进作用。”李冰洁说：“大家前面游得都非常好，最后一棒，我不能辜负期望，自己要迎难而上。”用团队的力量点燃彼此，正是接力的内在意义。

更有奋进的豪情。“游到最后50米，中国力量从心底燃起来了。”连续高强度的比赛，张雨霏本以为体能会受影响，但当时就一个念头：“拼了！”

踏上赛场，胸前是闪着光芒的五星红旗，背后是祖国人民的支持鼓励。顶尖较量，压力如山，拿出中国运动员的志气和拼劲，做到最好的自己，就是真正的强者。

体操男子个人全能决赛，获得银牌的肖若腾同样获得无数赞誉。赛后他吐露心声：“我今天就是展示，展示什么是中国运动员的意志品质。我为祖国自豪，祖国为我骄傲！”体操队副领队叶振南说，我们的运动员在场上展示出了不服输的精神，也展现了中国体操的精湛技术。

这是实力的较量，更是意志的比拼。“人生能有几回搏”“团结起来，振兴中华”……从赛场上叫响的口号，曾经激励过无数人。东京奥运会的赛场，体育健儿正在续写拼搏，为中国故事增添新的光彩。

还有更多精彩的比赛，继续为我们的运动员加油！为赛场上的中国力量、中国志气喝彩！

中国力量从心底燃起来了！

薛原

全力一击

7月29日，中国队选手常园（右）在比赛中进攻。

当日，在拳击女子48—51公斤级1/8决赛中，常园战胜英国队选手戴维森，晋级下一轮。新华社记者 欧东衢摄



从“旱鸭子”到赛艇冠军的吕扬——

有天赋 更勤勉

李洋 盖颐帆

二队。

进队训练刚一周，看到谷晓东带着队员做测功仪2000米最大功测试，吕扬就跃跃欲试：“教练，我能拉一个试试吗？”“这妮儿真是初生牛犊，没练过，咋玩得转测功仪？”为了摸摸底，谷晓东答应了。没想到，吕扬的天赋，

把大家的问号“拉”成叹号——总成绩7分28秒，前1000米的成绩比一队队员还好！上艇训练，要会游泳。当时还是“旱鸭子”的吕扬冬天就拽着教练去学游泳。“学习能力太强，3天就会了。”谷晓东说。严格的自我管理和加压训练，是吕扬留

给谷晓东更深刻的印象：训练场上，总是第一个来、最后一个走；为了训练方便，剪掉蓄了多年的长发；冬天训练回来，眉毛、头发上都是冰碴子；手背被桨臂碰破、手心磨出泡更是家常便饭。“她从来没抱怨过，一门心思想着划得更快一点。”

看着吕扬从二队划到一队，又在2013年入选国家队，“当时就觉得，说不定门前的小河里，就能划出来一个世界冠军。”谷晓东笑得很开心。望望领奖台上笑靥如花的吕扬，再想想身边奋力摇桨的小队员，谷晓东倍感欣慰：“当教练，最大的成就感和幸福感莫过于此。”

冠军成长连线

7月28日的女子四人双桨赛场，中国姑娘率先冲线。队员吕扬的启蒙教练谷晓东非常激动，在河南省舞钢市水上运动训练基地门口拉起了庆祝横幅。

谷晓东第一次见到吕扬是13年前。2008年，时任河南省水上运动管理中心主任的许久亮相中了15岁、身高就超过1米8的吕扬，把她从漯河市体校射箭队带到了河南省赛艇

7月30日赛事推荐

北京时间	比赛项目
10:16	游泳 男子200米混合泳
13:50	蹦床 女子赛
14:30	羽毛球 混合双打
15:45	射箭 女子个人
18:30	击剑 男子重剑团体
20:00	乒乓球 男子单打

(本报记者孙龙飞整理,以实际时间为准)