

退役后开启新生活，游泳运动员傅园慧——

# “洪荒少女”换了新“泳道”

本报记者 实瀚洋

## 名场面的背后

新学期伊始，浙江大学的新生军训场上出现一个熟悉的身影。“她是不是游泳世界冠军？”不少新生一眼认出身着迷彩服的傅园慧。操场上，她与学生们一同军训，和运动员时期相比，添了几分沉稳和利落。原来今年年初，傅园慧已正式入职浙江大学，成为公共体育与艺术部的一名教师。

## 58秒95，不想留下遗憾的背水一战

“洪荒之力”一词，让傅园慧一度火遍大江南北，其名场面也被网友做成表情包。“你就是那个‘洪荒之力’”“你是‘洪荒少女’吧”……自从名场面诞生，傅园慧走在路上常会被人认出，“对方未必记得住名字，但都知道‘洪荒之力’。”

再次对话傅园慧，原来当年“洪荒之力”的背后，有一段不为人知的故事。

备战里约奥运会期间，傅园慧经历了项目调整、教练生病等诸多挑战，那是她运动生涯的一段“至暗时期”。

在技术上，擅长50米仰泳的她要挑战里约奥运会的100米仰泳项目，得调整耐力和技巧，需要付出更多努力。在训练上，教练的变动加上伤病困扰，让训练变得异常艰辛。在心态上，前一年的50米仰泳世界冠军头衔，让她背负了更多期待，压力不言而喻。

在澳大利亚集训期间，她经历无数次崩溃，又无数次冷静下来，回到日复一日的刻苦训练中。

名场面诞生的那天上午是预赛，当时的成绩勉强够闯入半决赛，傅园慧反而释然了：“我要背水一战，不想留下遗憾。”

相比名次，傅园慧更在乎是否能突破自我：“当听到自己游进了59秒，我非常知足，58秒95的成绩已经挑战了当时能力的极限。”

“洪荒之力”正是在这样的心境下脱口而出。对傅园慧来说，这段经历让她成为内核

更强大的自己，意义非凡。

## 重新出发，人生不只有 一条赛道

告别里约奥运会，傅园慧调整心态再次出发。一年后的游泳世锦赛上，她有了更明确的目标。

“50米仰泳是我的强项，当时就是冲着破世界纪录去的。但是最后距离第一名只差0.01秒，我伤心得要命。”旧事重提，言语间虽已释然，却依稀能感受到她内心的一丝遗憾。只差0.01秒，谁能不遗憾？

### 名场面

2016年8月8日，里约奥运会女子100米仰泳半决赛，中国游泳运动员傅园慧以58秒95的成绩晋级决赛。在得知成绩后，她瞪圆双眼、张大嘴巴，连声惊叹：“58秒95？啊——我以为我是59秒！我有这么快？”随后面对记者提问，她开心地笑：“我已经用了‘洪荒之力’啦！”从此，她被网友称为“洪荒少女”。

### 寄语

你一直是最好的自己。  
——傅园慧



近日，傅园慧在给小朋友上公益游泳课。

胡建强摄(影像中国)

打击很大，傅园慧消沉了很久，“事后分析，当时我太想证明自己，导致训练过头，身体状态不佳，比赛时反而没发挥出最佳水平。”

急于证明，是因为“洪荒之力”的名场面诞生后，傅园慧受到了许多质疑。“有人说我的成绩比不上名气。”如今回顾，傅园慧坦言，自己一度陷入了自证误区。“其实很多运动员都经历过这种状态，如果调节不好，就容易一

蹶不振，这是很可怕的。”夜深人静时，她尝试一次次与自己对话，“没有人能救得了你，除了你自己。不管大家喜不喜欢，你还是你。”

2023年，依然是遭遇伤病困扰、教练生病，这一次傅园慧决定放下。面对退役，她做了很多思想斗争，“付出了很多，放弃时确实需要巨大的勇气。”

“心理适应是退役过程中最艰难的挑战

之一。许多优秀运动员在退役后都面临心理落差，重新适应的过程是运动员必须跨过的一道坎。”傅园慧说，“当然，人生不只有赛道，我们的专业技术同样可以很好地服务社会，这也是一种延续。”

## 把“洪荒之力”传递给更多人

在浙江大学，傅园慧开启了人生新篇章，负责游泳教学。

“现在的工作、生活，跟运动员时期完全不同。”谈及新职业，傅园慧眼里闪着光。她喜欢去旁听各种课程，喜欢跟不同专业的老师和学生交流，也享受自己的课堂。

现在还会有人提到“洪荒之力”吗？“有！有次我给学生纠正动作，对方调侃说，老师，我都用上‘洪荒之力’了……”那一幕逗笑了傅园慧。这些学生在2016年时不过十来岁，如今这个词从他们嘴里蹦出来，让傅园慧既惊喜又意外。

“我很清楚，现在的年轻人其实不在乎你的名气。在教学上展现自己的实力，才能让他们心服口服。”为此，傅园慧针对不同水平的学生制订了相应的教学方案。“只要你这学期来上我的课，我教你游泳。”她充满信心。

“但我也观察到，有些学生过于着急，总在不停地追赶些什么。”一段时间教下来，她对此感触颇深，“其实可以停下来喘口气，顺便想想自己到底要什么，‘洪荒之力’总不能一口气用完。”

这几年，傅园慧经常收到来自各方的反馈，很多粉丝给她发私信，讲述自己如何在“洪荒之力”的鼓励下克服了困难。这让她感动，也渐渐学会与这个标签和解，更准确地说与自己和解。

“过去我会在意‘洪荒之力’带来的困扰，仔细想想，如果它能成为鼓励大家的一种力量，又何尝不是一件好事？”如今再面对各种声音，内心更加强大的傅园慧可以一笑置之，“现在嘛，‘洪荒之力’在心中。”说罢，她的脸上又绽开标志性的灿烂笑容。

换了新“泳道”，傅园慧还在继续向前，“游”出更多精彩。

本期统筹：唐天奕

## 团体谈·关注群众体育

构建起衔接顺畅的体育生态链条，或许能成为突破职业赛事成绩瓶颈的一剂良方

最近，不少火热的群众业余赛事成为展现全民健身活力的窗口，也引发了一些人对群众赛事与职业赛事的比较，有人甚至将二者对立起来。其实，二者的运作逻辑虽不相同，但可以互相滋养、互相成就。

“明日之星”难寻？群众赛事建立了坚实的人才底座。这里藏着不少“扫地僧”和“潜力股”，表现优异的“草根”运动员通过相应选拔机制和晋升通道，前往职业殿堂。在广西“桂超”赛场上，不少运动员一步步成长历练，从中乙进入中甲，最终升入中超。一些职业俱乐部设立“星探点”，专门“挖宝”“捡漏”。各地广泛开展的群众赛事如同一张庞大的毛细血管网，为职业赛事持续输血。

体育文化想扎根？群众赛事有利于打好文化地基。比赛办到街头巷尾，体育的种子播撒到更广袤的大地上，无数运动“小白”悄然被“种草”。甘肃肃北“村BA”、海南文昌“村排”……家门口举办的赛事门槛低、参与度高，体育不再是屏幕里的风景，而是触手可及的快乐。遍地开花的群众赛事，润物细无声地增强了群众对体育的认同和热爱，也为职业赛事积累了潜在的路人粉和流量池。

赛事组织创新玩法？群众赛事成为“脑洞”试验田。群众赛事组织成本相对低、观众包容度高、试错空间大，是妥妥的创新“草稿纸”。从那些让你直呼“炸裂”的新奇转播视角，到趣味值拉满的互动玩法，很多出圈的创意，转头就能反哺职业赛场，提升了赛事运营效率，也拉高了参赛、观赛的“爽感”阈值。

群众赛事与职业赛事并非平行线，而是交错纵横，拧成一股绳。职业赛事门槛高、观赏性强，引领着中国体育水平的发展。一些运动员退役后还持续赋能群众赛事；筹办职业赛事建造的体育场地，赛后也能为群众赛事所用，助力全民健身事业。反过来，群众赛事输送后备人才、培育体育文化、提供创新借鉴，不断为职业赛事夯实根基。职业赛事若是参天林木，群众赛事便是茂密草木，二者可谓互惠共生、共同繁荣。

对一些梦想走上职业赛场的运动爱好者来说，群众赛事的火种，为打通“草根”直通“职业”的“任督二脉”提供了更多可能。构建起衔接顺畅的体育生态链条，或许能成为突破职业赛事成绩瓶颈的一剂良方。

本版责编：林琳 唐天奕 高 信  
版式设计：张芳曼

群众赛事、职业赛事，何不互相成就

步 峨



# 养身 暖心 悦己 云南发布全省天然温泉分布图

云南，不仅是四季如春的养生宝地，还是一片被地热资源眷顾的养身秘境——这里拥有约占全国1/3的温泉资源，每年自然涌出的热量约达3.6亿立方米，资源储量丰富。千百年来，自然温泉静静流淌，等待旅人踏入其中，开启一段温暖身心、消除疲劳的悦己之旅。

近日，云南省首次发布全省天然温泉分布图，以六大主题线路贯通全域，让温泉滋养身心，生动诠释“有一种叫云南的生活”。这张分布图系统梳理并标注了滇西北、滇

西、滇西南、环滇池、滇中、滇东六大区域的温泉旅游线路，无论游客前往哪个州市，都能轻松实现“温泉心愿”。

分布图共搜集整理了全省988处天然自涌温泉，其中水温超过40摄氏度的有582处，大于等于70摄氏度的高温温泉也有86处。同时，分布图还精选标注了205处温泉旅游目的地，涵盖温泉景区、温泉酒店和温泉民宿等多种类型，为每一位热爱温泉的旅居者提供丰富便捷的选择。

## 六线暖心，全城养身：解锁温泉新体验

### 滇西北线路

将自然风光、历史古镇与温泉疗养有机结合。游客可从大理白族自治州普陀山SPA温泉度假村启程，感受洱源温泉旅游度假区的舒适惬意，探访茶马古道上的重要驿站——牛街古镇，再前往剑川县石宝山与沙溪古镇体验深厚的文化底蕴，最终抵达世界文化遗产丽江古城，形成一条集自然、历史与温泉于一体的深度旅游路线。

### 滇西线路

突出腾冲市独特的火山地热资源。游客可领略火

山热海旅游区的自然奇观，入住玛御谷温泉小镇或东山国际康养度假区，漫步和顺古镇感受边地人文风情，还可体验荷花温泉、龙安温泉等各具特色的温泉项目。线路延伸至芒市，游客可在翡翠温泉度假酒店放松身心，或漫步于孔雀湖国家级旅游度假区，体验浓郁的少数民族风情。

### 滇西南线路

依托热带雨林和普洱茶文化，打造康养与生态并重的旅游体验。游客可在普洱和园洗马湖康养中心休养生息，探索景迈山千年古茶林，再进入西双版纳勐巴拉国际旅游度假区，入住悦椿温泉度假酒店，在雨林环绕中享受温泉与自然相融的惬意时光。

### 环滇池线路

以昆明市为中心，串联昆明滇池国家旅游度假区、古滇半山温泉、云南晋宁南滇池国家湿地公园和西山风景区，既可欣赏滇池的湖光山色，也可沉浸于云安会都或安宁温泉旅游度假区的氤氲热气中，非常适合短途休闲和家庭出游。

### 滇中线路

结合自然探索与亲子娱乐，从昆明出发，游客可攀登楚雄彝族自治州的狮子山，在元谋人世界公园远古温泉世界尽情嬉戏，探访元谋土林和世界恐龙谷景区，体验栖龙湾温泉，

途中还可感受罗次温泉的乡村野趣，是一条集科普、娱乐与温泉体验于一体的亲子旅游线路。

### 滇东线路

汇聚了云南著名的地质奇观与温泉度假区。游客可游览阳宗海国家级旅游度假区，体验汤池热水河温泉与柏联SPA温泉，再穿越九乡风景区与石林风景名胜，最后抵达弥勒市湖泉水乡旅游度假区，在湖泉半山温泉结束这段温润心灵的旅程。

## 不止于“泡汤”，“温泉+”开启云南旅居新方式

云南的温泉产业已发展形成融合康养、休闲、民俗与文化体验的多元业态。



热海大滚锅温泉

弥勒市湖泉水乡旅游度假区半山温泉



玛御谷温泉

和顺柏联温泉一角