

专访金博洋——

# 三届冬奥会 见证花滑人生

本报记者 刘 晓

金博洋在比赛中。  
新华社记者 程 敏摄

米兰冬奥会结束后，金博洋久违地回到了哈尔滨老家。过年、逛街、吃家乡菜……这些再普通不过的日常，对多年来在冰场上奋战的他来说，却显得格外珍贵。

冬奥会赛场上的灯光、观众席上挥舞的五星红旗、冰面上全力绽放的瞬间……无数画面，仿佛还停留在不久之前。从2018年平昌冬奥会到2022年北京冬奥会、2026年米兰冬奥会，这位中国花样滑冰的代表人物已经3次站上奥运赛场。

从刚过20岁的少年到即将迈入而立之年的老将，金博洋见证了男子单人滑技术不断突破的时代，也在一次次起伏与挑战中不断寻找新的自己。

## 内心向外绽放

回望米兰冬奥会，金博洋印象最深的是团体赛。

“团体赛是一个整体，比赛的时候非常想尽自己的一份力，让整个团队越来越好。”他说。

经历三届冬奥会的洗礼，金博洋在米兰赛场上的状态更加从容。

男子自由滑赛前热身时，他的鞋带突然断了。平时训练中，金博洋会根据自己的状态去调整鞋带的松紧；面对这次突发状况，他只是把两截鞋带重新系到一起。

尽管出现这样的小插曲，比赛中他依然顺利完成了大部分的跳跃动作，为自己的第三次冬奥会之旅画上句号。

去年回到国家队备战冬奥会后，金博洋逐渐找到了属于自己的状态。

“每天都在享受整个过程，在一种比较放松的状态中努力进步。”他说。这样的变化也体现在赛场上——“站在赛场上，就像自己的内心往外绽放一样。无论遇到什么事情，都会大胆地向前迈步。”

当然，心态的从容并不意味着备战过程的轻松。对金博洋来说，随着年龄的增长，保持高水平竞技状态变得越来越困难。

“现在如果想在训练中保持之前的技术动作，要比前两届奥运会多付出一倍。”金博洋笑着说，年轻时训练累了，睡一觉就可以恢复，而现在则需要更加注重细节——训练节奏的安排、体重的控制以及身体状态的调节，都变得格外重要。

对他来说，这些年不断面对挑战、调整状态，本身也是一种成长。“面对失败、接受失败，再去战胜失败，这就是成长的过程。”金博洋说。

## 热爱创造可能

回顾金博洋的职业生涯，他的名字与花样滑冰男子单人滑“四周跳时代”的到来联系在一起。

1997年出生的金博洋年少成名，14岁时便完成了个人首个四周跳。2015年，他在比赛中

完成了勾手四周跳接后外点冰三周连跳的招牌动作，由此跻身世界男单强手之列，成为男子单人滑技术革新的代表人物之一。

“那时候能完成多种四周跳的人还不多。”金博洋回忆起第一次完成四周跳时的感觉，仍然觉得不可思议，“做出来以后还是很兴奋，也有点不敢相信。”

2016年世锦赛，年仅18岁的金博洋夺得铜牌；两年后的平昌冬奥会，他以297.77分获得第四名，创造了中国男子单人滑在冬奥会上的最好成绩。

在米兰冬奥会团体赛短节目比赛的转播中，美国全国广播公司（NBC）的解说员评价金博洋说，他是“一位彻底改变了男子单人滑的选手”，就像“第一代iPhone手机”一样。

在很多人看来，正是以金博洋为代表的一批选手，让男子单人滑进入了以高难度四周跳为标志的新时代。

对于这样的评价，金博洋显得很谦逊。

“我刷到过这个评价，非常感动。”他说，“对我来说，我只是希望通过比赛向大家传递一种精神——热爱可以创造无限可能。”

在金博洋成长的这些年里，男子单人滑的技术体系也在不断变化。

“很多细节都在改变。”金博洋说，评分规则的调整，让动作质量、动作衔接以及整体表现的要求都变得更加严格。随着年轻选手的不断涌现，技术难度也在持续提升。

“我觉得很兴奋，也很开心能见证花样滑冰发展到这样的程度。”金博洋说。在他看来，四周跳曾经是难以企及的技术高峰，而如今已经成为顶尖选手的“标配”。“希望未来有一天能够在现场看到五周跳。”

## 不会离开花滑

三届冬奥会几乎串起了金博洋整个成年运动生涯。在中国花滑整体处于调整期的背景下，他一边与伤病斗争，一边努力保持竞技状态，继续站在世界赛场上。

回头看看自己的职业生涯，金博洋也感叹时间过得很快。

“一眨眼就到了2026年。”他说，平昌冬奥会时的许多同代选手已经离开赛场，如今赛场上出现了很多年轻面孔，“有一种穿越的感觉”。

在米兰冬奥会上，韩国选手车俊焕是与金博洋一起经历三届冬奥会的老对手。两人在上场前击掌鼓励，这一瞬间让他印象深刻。

“这么多年一起比赛、一起成长，对我来说也是很珍贵的经历。”金博洋说，目前中国男单有很多有天赋的小选手，希望他们能在国际赛场上有更高的突破。“最重要的是，一定要敢想敢做。”

随着职业生涯的推进，金博洋对花样滑冰的理解也在变化。在采访中，他多次提到，希望把自己对花样滑冰的热爱传递给更多人。在他看来，站上赛场不仅是完成技术动作，也是表达情感、展示自我的过程。

也正因为如此，金博洋说，即使未来离开竞技场，自己也不打算离开花样滑冰。

“我可能会参与冰演，希望让更多人感受到花样滑冰的魅力。”

# 中国队夺得“美国杯” 体操混合团体赛冠军

据新华社电（记者黄恒）中国队3月7日在美国内华达州亨德森举行的2026年“美国杯”体操混合团体赛中击败实力强劲的日本队和东道主美国队，赢得冠军。

混合团体是2028年洛杉矶奥运会体操比赛新增小项。本次比赛是该项目第一次亮相国际赛场，共有中国、美国、日本、英国、巴西、西班牙、墨西哥、菲律宾队等8支队伍参加。

本次比赛分3轮进行，比赛实行每轮淘汰制，第一轮总分前六的队伍晋级第二轮，第二轮排名前四的队伍进入决赛轮。

中国队体操队本次比赛派出了新人为主的阵容，包括谢晨屹、李鸿颜、张杨煜、张清颖、田伟凡、柯沁沁6名队员。前两轮比赛中国队分别排名第一和第二。决赛轮中，中国队凭借总分57.25分夺冠，美国队和日本队分列第二、第三位。

中国队领队陆斌赛后总结说，从这一新单项的赛制看，“有点像中国的田忌赛马”；从中国队表现看，“感觉非常棒”。

“参赛队员在各自项目上都守住了成功率，发挥出自己应有水平，尤其是最后一项单杠，运动员顶住前项队友稍有失误的压力，以一套完美动作结束整场战役，从而取得了最终胜利。”陆斌说。

陆斌表示，本次比赛中国队达到了预期参赛目的，“我们并没有带着什么金牌任务来，我觉得主要就是适应赛制、锻炼队伍、积累经验”。展望2028年奥运会，他说，中国队将一如既往地积极备战，“奥运会体操项目每一块金牌，中国体操队都会全力以赴去争，包括新设的这块混合团体金牌”。

中国队队员李鸿颜说，新赛制下的比赛紧张而刺激，美国观众营造了热烈气氛，自己努力做到两点，一是享受比赛，二是按教练安排，“每个人守好自己的阵地”。



中国队选手在颁奖仪式上合影。曾 慧摄（新华社发）

## 向春天奔跑



3月8日，2026宁海马拉松在浙江省宁波市宁海县开跑。作为今年浙江省首场开跑的中国田协A类赛事，此次比赛共吸引了来自全国各地的1.2万多名跑者参赛。

图为参赛选手在宁海天明湖公园的湖光山色中竞速。尤才彬摄

## 青少年魔方运动教学视频《魔方小课堂》上线

本报电（彭元元）近日，青少年魔方运动教学视频《魔方小课堂》在人民网上线。

《魔方小课堂》由人民体育、国家体育总局棋牌运动管理中心中国魔方运动工作委员会联合出品，是“中华少年强·体育影视新时代工程”入库项目。魔方运动具有益智和竞技并重的特点，在世界范围内受到广泛喜爱。随着中国魔方运动工作委员会的成立和一系列赛事活动的举办，越来越多的学校开展魔方运动，对魔方运动优质教学资源的需求也更加迫切。

《魔方小课堂》共15集，每集约5—8分钟，内容包括魔方的历史文化、赛具的种类与结构、技术训练体系、常见魔方的复原技巧、比赛规则、体教融合价值等系统知识的基本介绍。视频以生动活泼的方式展现魔方运动的趣味和魅力，普及魔方知识与技术、推广魔方文化、提升魔方运动热度，让更多的中国孩子能有机会认识魔方、学习魔方，让魔方运动成为体教融合的创新选择与有力支撑。

据了解，《魔方小课堂》在线上播出的同时，还将在全国中小学广泛开展公益展播，用小魔方激发大智慧、转动大世界、开启大未来。



中国选手蔡佳云在比赛后庆祝。

新华社记者 侯昭康摄

# “我想再多带几枚奖牌回去”

## ——记米兰冬残奥会中国队首金得主蔡佳云

点’。教练员会根据我们每一名运动员的特点改变训练计划，开展特训。比如我其实比赛时经常容易着急，队里就会安排心理学老师对我进行心理辅导。”蔡佳云说。

“其实我就是个普通人，我和队友们一样，备战比赛时每天就只是吃饭、睡觉和训练。就几件事情来来回回地做。我觉得自己已经很努力了，也适应这种生活了。如果今天还是拿不到金牌，那其实也没有什么好遗憾的。”他补充道。

3月7日的冬残奥会冬季两项7.5公里比赛中，蔡佳云所在的男子站姿组开始较晚，看到之前的比赛中队友们离最高领奖台还有一步之遥，蔡佳云一度又开始着急，但站上起点，他的心很快沉静下来。

“站上起点以后，我就是一名战士，我不能再有什么顾虑了，我就要去战斗。”他说。

抛开所有顾虑，他开始为自己心中的梦想全力一搏。在1.2公里的第一个计时点，蔡佳云位列第三。利用肌肉记忆，他在第一次进靶场前开始放慢速度，调整心率，等到5枪全部命中滑出靶场，他的成绩已跃升至第一位。

“比赛中我的状态一直很好，团队后来一直在告诉我处在领先位置。”最终，蔡佳云将领先优势保持到最后。赛后，他和获得亚军的刘晓彬以及队友

吴君宝、袁明寿各自执起五星红旗的一角，大声喊出：“中国队，加油！”

“大家都是残障人士，训练和生活中都是互相帮助的。比如有时候大家会互相帮助穿鞋或者拿东西。其实我在场上并不孤独，不是一个人在战斗！”蔡佳云说。

不仅在中国队内互帮互助，比赛结束后，记者看到蔡佳云还用他的右手帮助德国选手迈尔摘掉了他的雪板。

谈到因为备战训练总是不能陪伴父母和女友，蔡佳云的眼泪在混采区肆意挥洒。

“我爸妈当时告诉我，反正我去哪他们都会支持我，让我到了队里好好努力。其实，我爸后来看到我训练时摔倒啥的，还是很心疼我。但给我打电话时，他什么都不说。”蔡佳云说。

“我爸妈一直告诉我，无论我怎么样，他们都没有看错我，我就是他们心中最好的。”他说，等到本届冬残奥会结束，就回去陪家人。

不过，本届冬残奥会才刚刚开始，蔡佳云还有好几个项目要参加。“回国的行李箱里还有一些空，我想再多带几枚奖牌回去。”他说，“我还会继续为中国队战斗！”

（据新华社电 记者姚友明、郑直、赵建通）