

# 为母则刚 明德惟馨

在很多人眼中,张馨是个“人生赢家”,家庭、孩子什么都有了,还能照常踢球,甚至在国家队站稳脚跟。在张馨自己看来,这些年的成长与收获确实也让自己的心理产生了变化,“感觉现在什么都有了,也知足了,计较的没那么多了,很多事情看得更开了。”

本版撰稿 本报记者 徐杨一凡



## 回国隔离保持训练 拼图追剧打发时间

好不容易结束长达一个多月的澳大利亚之行,张馨没有直接回家,她担心自己会影响家人的健康,尤其是还不足两岁的儿子。和俱乐部商量之后,张馨回到了东方绿舟基地,从3月6日开始,她在这里进行了为期14天的隔离。

出于安全考虑,张馨暂时独自住在基地的招待所,房间内饰比球队的宿舍还要新一些,电视等一应俱全,三餐有队友帮忙送到门口,用同样回国隔离的队友方洁的话说,她们“过上了少奶奶的生活”。

虽然隔离期间没有办法参与球队训练,但张馨半点没放松对自己的要求,她每天会在房间里花半小时到一小时做些徒手的力量训练,有时还会跟着运动软件跳跳操,“休息一天就要靠两天,甚至三天来弥补,所以一天都不能断。”作为一名产后复出的球员,

张馨对保持竞技状态的重要性心知肚明,“如果不保持的话,再从零恢复还是挺痛苦的。”

隔离生活漫长且枯燥,自主训练之余,张馨一般靠拼图和看剧来打发时间。她买了两大盒2000块装的拼图,这是她的强项,没几天就能完成一幅作品。正在热播的电视剧《安家》张馨也没落下,她尤其喜欢孙俪,后者主演的影视剧她基本都看过。

到了晚上,张馨通常会和家人视频聊天,她已经快两个月没见过儿子橙汁儿了,这是以前从来没有过的。好在平常帮忙带孩子的张妈妈还会给女儿拍些孩子的小视频,视频里的橙汁儿有时一个人乖乖地自己玩,有时还会关心妈妈在做些什么,有没有吃饭,这让张馨少许缓解了了对儿子的思念之情。

### 儿子像自己 小名橙汁源自胎梦

儿子的小名叫“橙汁儿”,这是张馨在怀孕时梦到的,没想到儿子“很给面子”,小家伙现在一点都不怕酸,很喜欢喝橙汁,过年那会儿,张馨天天在家给他榨橙汁喝。

再过两个多月,橙汁儿就满两周岁了,母子两人都是双子座,生日前后就相差了6天。在张妈妈看来,橙汁儿各方面都很像张馨,甚至比小时候乖巧懂事的张馨还要好带,天天在家听话得很,从来不吵着要出门。每天下午,橙汁儿都能睡上两三个小时,醒来后会看会儿最喜欢的《小猪佩奇》,有时自个儿在玩具堆里找乐子,一不哭二不闹,就像二十多年前一个人在摇篮里自得其乐,连睡觉都不需要大人哄的张馨一样。

张馨想过,如果儿子不仅性格脾气像自己,还能继承自己和丈夫两人的运动细胞,未来也可以让他去踢踢球或者学学跆拳道,不过一切都要建立在儿子自己的兴趣之上。现在的橙汁儿喜欢玩弄棍棒类的小玩意儿,似乎是随了身为曲棍球运动员的父亲,“他要是喜欢,打打高尔夫也行。”张馨笑着说。

在教育儿子时,张馨崇尚顺其自然的培养模式,对拔苗助长的风气颇为不解。每当看到邻居家正在上幼儿园的小朋友戴着近视眼镜,连周末都泡在补习班里,张馨都会有些心疼,她希望自己的儿子能有个快乐自由的童年,健康成长,“在什么时间段就做什么事,不然小孩子会很痛苦的。”

像很多家长一样,张馨有时候会想要儿子快点长大,有时候又许愿时间能走得慢一些,“因为他长大了,我也就老了。”这位年轻的妈妈还没做好变老儿的准备,“等他成年时我都要四十多岁了,我现在不太敢想象。”不过目前张馨还不需要有这样的烦恼,在她偶尔上传社交平台的母子合影下,有不知情的球迷甚至误以为这个孩子是她弟弟妹妹,并在得知真相后震惊不已,这让她哭笑不得。

见,房间是一人一间,禁止串门。隔离期间,教练组也帮姑娘们订了几次中餐,让她们至少在饮食上还能享受一点自由。

那段日子,每天除了在走廊和楼梯间的两次训练,其余时间,姑娘们都只能独自窝在房间,以网络为消遣。因为时差的缘故,张馨甚至没办法每天和家人视频联络。“那几天太苦了。”张馨回忆道,“做梦都想不到会有这种经历,不过现在想起来也挺好的,不是每个人都能经历这些的。”

在布里斯班的日子留给张馨最大的感受是,“没有人能帮我们,我们能靠的只有自己,所以我们一定要努力,用实际行动来说话。”随后的三场小组赛就像是情绪的宣泄,所有的苦和委屈都转化成了在球场上的拼尽一切的动力。

小组第二出线后,中国女足与韩国的附加赛曾被推迟到4月进行,若是那样,姑娘们还需要在澳大利亚“漂泊”一个月,这对她们的身体和心理都是巨大考验。若是当时继续在澳大利亚集训,用张馨的话说,姑娘们都“要疯了”。好在如今附加赛已延期至6月,中国女足得到了喘息的时间,她们将在稍作调整之后于香河集中。

## 武汉集训多亏贾导提前解散

等到结束在基地的隔离,张馨总算可以回家和朝思暮想的儿子团聚了,彻底将过去近两个月的疲惫抛在脑后,她上一次回家还是在过年期间,当时仅待了四天就又匆匆回到球队备战奥运预赛小组赛。

谈起年前在武汉的集训,张馨感慨万千,“因为贾导帮我们布置得特别好,所以我们也受什么影响,而且要不是他提前结束集训,我们可能真的出不来了,现在想想挺后怕的。”张馨记得,一直到队医在主教练贾秀全的提醒下买来口罩下发全队,她们才意识到原来疫情已经这么严重了。

后来发生的事全都超出了姑娘们的预估,不管是失去主场的通知还是去澳大利亚的决定,都仓促得让她们来不及多想。等到了布里斯班,突如其来的隔离又彻底打乱了球队的备战计划。

第一天的时候还比较正常,队员们可以在酒店一楼吃饭,后来她们被限制了活动范围,只能戴着口罩在酒店的两层走廊里训练,这走廊不仅狭窄,地面也打扫得不干净。每天的饭菜被分别送到两个楼层,姑娘们需要自己打完饭后回到房间吃,为了安全起

## 想带儿子看奥运

今年3月2日是张馨恢复踢球满一年的日子。在过去的一年里,她不仅重返球场,回归了俱乐部主力位置,还抚平了自己两年前的遗憾,在国家队有了一席之地。毫无疑问,她的能力和努力已经被所有人认可。

但张馨觉得,自己的身体还没回到最佳状态,虽然技术和经验尚在,心肺等硬指标似乎还比不上以前的自己,她还需要一个适应过程,“明年开始会好很多。”当然,她的身体状态比起去年10月刚参加国家队集训的时候肯定是好了不少,尤其在力量方面有了很大提升,这部分要归功于贾秀全对她的提点,“我觉得贾导说得挺对,他说你有了好的力量保持,你能有好的竞技状态。力量对我们运动员来说太关键了。”

初入国家队那会儿,距离张馨复出才过去半年多,她一面暗自决心不能像两年前那样浪费机会,一面又有

点害怕自己的身体跟不上,甚至在刚开始那阵子,她因为担心受伤,踢球都躲着踢。后来时间久了,张馨逐渐找到了感觉,国家队明显高于地方的训练节奏和强度让她收获颇丰,“有些东西好像是只有在国家队才能提升的,再加上竞争压力不一样,在那里就会无形地逼自己,毕竟奥运会谁都想参加,到那个份上谁也不会轻易放弃。”

在去年刚复出的时候,张馨曾笑言自己卷土重来的动力之一,是还有奥运会、世界杯等着自己去拿。如今,中国女足距离奥运会正赛还剩下两场比赛,此前经历的种种波折令张馨更加渴望胜利,她相信球队能淘汰韩国女足,进军东京。为了实现这个目标,张馨势必会付出全部的努力,因为她还有一个小心愿,她想带儿子到奥运赛场看自己踢球,“我如果能进入名单的话,希望能去看我的比赛。那个时候他应该也有记忆了。”

## 结婚生娃引风潮

在国外,结婚生子还继续踢球的女球员并不少见,美国女足的当家花旦摩根便是其中之一,她怀孕7个月的时候还参加了球队的合练,挺着大肚子健步如飞。在国内,产后复出的张馨反倒成了“稀有动物”,她是中国女足近年来第一个“妈妈级国脚”。毕竟在过去,很多女足球员在踢球期间一直保持着未婚未育的状态,其中不乏一些退役多年后仍因专心足球事业而选择不要孩子的女足国脚,这和多数男足运动员早早事业家庭双丰收的情况大相径庭。可以这么说,以足球为业,女性需要付出的远比男性要多。

在这样的环境之下,张馨打破陈规的举动仿佛给女足姑娘们开了一扇门,越来越多的女孩子开始考虑要不要像她一样先生个娃再回来踢球,不论是在俱乐部还是国家队,不少球员都向张馨咨询过婚育方面的事情。张馨倒希望队友们三思,因为自己从开

到尾经历过,所以她明白结婚生子并不像大家看到的那样简单,结果背后是笑泪交织的过程,以及更沉重的责任,这不能是一时冲动,这是一辈子的承担。“有些事情只有亲身经历了才知道是怎么回事。”张馨说,“就像我体验过了,我不会再想要二胎。”

在很多人眼中,张馨是个“人生赢家”,家庭、孩子什么都有了,还能照常踢球,甚至在国家队站稳脚跟。在张馨自己看来,这些年的成长与收获确实也让自己的心里产生了变化,“感觉现在什么都有了,也知足了,计较的没那么多了,很多事情看得更开了。”

不少队友都说,生完孩子的张馨变得更成熟了,以前的“小公主”如今“佛系”了不少。张馨觉得自己原本的脾气性格都还在,只不过与人相处时更懂得如何拿捏分寸了,“比如说以前会觉得我爸妈好唠叨,现在自己当妈了就明白不能这样跟父母讲话。”