



开幕式旗手高亭宇破奥运纪录夺金

破咒不信命 拼搏青春扑鼻香

冲过终点线的一瞬，高亭宇在观众眼中，好似一道闪电。34秒32，新的奥运会纪录诞生了！2月12日，开赛以来纪录频出的国家速滑馆“冰丝带”，定格下载入史册的荣耀时刻。在北京冬奥会速度滑冰男子500米决赛中，中国冬奥代表团旗手、平昌冬奥会季军高亭宇以打破奥运会纪录的成绩，夺得冠军。这是自1980年中国首次参加冬奥会以来，中国男子速度滑冰的首枚冬奥会金牌，也是中国代表团在本届冬奥会上获得的第四金。

本版撰稿 特派记者 葛敏 发自北京

“换个颜色”他做到了

这枚沉甸甸的金牌，从1980年普莱西德湖冬奥会算起，中国几代速滑人足足等了42年。2018年平昌冬奥会，正是高亭宇拿下一枚突破性的500米铜牌，掀开了中国男子速滑的崭新篇章。当时的他踌躇满志：“四年后，我要把奖牌换个颜色。”获得金牌后，高亭宇说：“四年前，我曾说过，我要给奖牌换个颜色，今天我做到了！中国人说到就要做到！”

作为冬奥会速滑距离最短的项目，速度滑冰500米的比赛总是充满了变数。平昌冬奥会金牌得主、挪威选手洛伦森本次仅排名第十五。

当天的比赛，高亭宇在第七组登场。前六组比赛时，似乎都与高亭宇无关，他盯着冰道，踢着腿，始终没有抬头关注大屏幕上的成绩，沉浸在自己的世界中。“内道，中国，高亭宇。”随着高亭宇登场的广播响起，现成爆发出了热烈的欢呼声，高亭宇向观众挥手，脸上没有波澜。枪响，他用力一蹬，如离弦之箭飞出，冰屑飞舞。高亭宇的最大优势是起跑，滑过冰面十刀后，便一马当先，同组的波兰选手茹雷克被甩在身后。前100米，高亭宇滑出了9秒42的成绩，在所有选手中最高。最后100米直道，高亭宇全力冲刺，34秒32，新的奥运会纪录诞生。

速度滑冰男子500米比赛，堪比夏季奥运会的百米飞人大战。由于距离短、速度快，该项目往往要靠0.01秒的差距决出胜负。在高亭宇之后，还有八组选手，其中不乏高手。“成绩出来后没有那么兴奋，因为觉得怎么才超纪录这么一点（0.09秒），赛前预想的是要到34秒左右。这个成绩比我正常水平已经慢了0.1到0.2秒。”

高亭宇赢了！那一刻，他仰天长啸，高举双手，做出“第一”的手势，教练刘广彬与他紧紧拥抱。



高亭宇展示打破奥运会纪录的成绩

什么“魔咒”不“魔咒”啊，滑就完了

这次主场作战，高亭宇听到了许多“预言”。“别人都说第七组出场不可能夺冠，我偏不信。”对于所谓“历届夏奥会、冬奥会中国代表团参加开幕式的旗手均未夺得该届奥运会金牌”的旗手魔咒，他更是霸气回复：“什么‘魔咒’不‘魔咒’啊，上场滑就完了。”

同样信心十足的，还有高亭宇的教练刘广彬。在2021-2022赛季速度滑冰世界杯系列赛结束后的几天，刘广彬仿佛已经看到了这块金牌的轮廓，但那时他心里的话没有对外说。

四站世界杯系列赛是北京冬奥会的资格赛，也是外界观察运动员水平

和状态的最重要窗口。在这四站比赛中，高亭宇的表现有些飘忽不定。但是刘广彬并不担心，他和高亭宇对于世界杯赛的目标只是在拿下冬奥会参赛资格的同时检验训练水平、观察对手，这些目标全都实现了。

心中有数的刘广彬在后面的比赛中有所保留，有的场次甚至没有让高亭宇出战。凡事预则立。刘广彬在世界杯赛中选择这样的策略主要有三个原因。其一，在北京冬奥会上主场作战压力巨大，如果在世界杯赛中成绩特别突出容易给自身带来压力，也有可能让自己变成对手的“靶子”。其二，北京冬奥会比赛的出发顺序跟

运动员在世界杯赛中的成绩有关。如果总成绩特别好，在冬奥会上出场顺序就会比较靠后。到了比赛的时候，也可能因为前面的选手滑出好成绩给自己造成心理负担。第三，据他观察，世界杯排名第一的选手往往最后拿不了奥运冠军。

2月12日晚的“冰丝带”，一切仿佛都按着刘广彬和高亭宇的计划进行。第七组出发，这个组次和八年前张虹在索契冬奥会女子1000米比赛中夺冠时一模一样。“要感谢教练，一直鼓励支持我，给我希望，才会拿到现在的成就，不然平昌冬奥会之后我就退役了。”高亭宇说。

自己选择滑冰，本想练到小学毕业

12日晚，在高亭宇与教练庆祝夺冠时，黑龙江省伊春市南岔县一个普通的民居楼房里，也已是一片欢乐的海洋。高亭宇的家人和启蒙教练围坐电视机前见证了她的夺冠瞬间。高亭宇的妈妈特意将孙子曾穿过的红运动服穿在身上，老人说：“天天想孙子，多年来，孙子的每一场比赛视频我都看，而且反复看，怎么看也看不够，今天希望孙子能夺得金牌，为国争光。”

看到高亭宇出场，电视机旁的人都挥舞着国旗大喊：“高亭宇加油！”高亭宇的父亲高海吉喊得嗓子都嘶哑了，“今天希望亭宇能放平心态，把平日训练和比赛时的水平正常发挥出来，不出意外，不留遗憾，为祖国和家乡争得荣誉。”

全场比赛结束，高亭宇夺冠了，奶奶激动地流下热泪。爸爸表示：“太不容易了，一切都是最好的安排。亭宇9

岁开始学习滑冰，从省队到国家队，这一路走来太不容易了。今天他终于圆梦了，我为孩子高兴和自豪。”

高亭宇启蒙教练、牡丹江市冬季项目训练中心速度滑冰教练刘德光表示：“亭宇取得速度滑冰这块金牌我特别高兴，希望亭宇保持好状态，今年还有很多比赛，继续加油。”

回顾最初的旅程，高亭宇的成功离不开父母的支持以及刘德光的慧眼识珠。高亭宇1997年12月15日出生在黑龙江省伊春市。那时，在小朋友中间比较流行轮滑，高亭宇跟着邻居家的孩子一起玩，他上手特快，不一会儿就学会了。上小学后，高亭宇爱上了滑冰，他自己做主报名参加了速滑队，压根没告诉父母。“最早就是自己玩轮滑，后来学校有滑冰队，就想玩，感觉挺刺激。”

因为放学后总不回家，妈妈张晓

力好几个后才知儿子在学校滑冰。“那时候不太支持，怕耽误学习。”高亭宇对父母说，不让他练，他就不念书了。拗不过儿子，就这样，父母让他一直练到小学毕业。

眼看儿子越练越好，张晓力想把他送到哈尔滨，看能不能有更好的发展。“个头大小，再长个，再来。”高亭宇回忆起当时被刘广彬拒绝的场景。随后张晓力把儿子送到了牡丹江，师从刘德光教练。“2007年第一次见到这孩子，那个时候他身体条件很适合，就是又瘦又小，但冰感很好，身体素质也不错。”当时的高亭宇虽然只有10岁出头，但刘德光说“这孩子的天赋十分少见”，每次训练完成的质量也很高，大家休息的时候自己有时候还会加练。随后成绩出众的高亭宇进入黑龙江省队，如愿师从刘广彬，之后又进入国家队。

碎花枕头功不可没

北京冬奥周期，高亭宇的成绩一度起伏不定，赛场上也几次出现失误。运动生涯的高起点，让他承受不小的压力，伤病的困扰更增加了不确定因素。他坦言：“很多次训练课后，我累得躺那儿就起不来了。”

在2019-2020赛季末，高亭宇的腰部老伤复发。2020年的4月，高亭宇暂时离开国家队回到黑龙江省队。高亭宇的生活除了常规的宿舍食堂和训练场，还要按时去医务室报到，进行按摩针灸。因为一旦训练就会有负荷，有负荷就需要天天反复地扎针，到后来腰部都是针眼。

他一次次告诉自己：“好成绩不是靠想的，全力以赴往前冲就好。”日复一日的高强度训练，他从不放松对细节的要求，每天像“着了魔一样”回看比赛视频、钻研技术。

速度滑冰男子500米项目各路强手如云，冬奥赛场一轮定胜负，不容半点闪失。高亭宇给自己制定了清晰的目标，“我们速度滑冰底子相对薄弱，打铁还需自身硬”。备战的最后两个月，他不断查漏补缺，完善起跑等各项技术细节。

都说速度滑冰男子500米最像田径男子百米飞人大战，事实上，高亭宇本次夺冠的关键正是他高达9.42秒的起跑速度，而为了进一步提升起跑速度，高亭宇在北京冬奥周期请来了苏炳添的教练——中国田径队知名外教兰迪·亨廷顿。兰迪通过技术分析给高亭宇提出了不少关于起跑的意见，高亭宇不断改进自己的动作，达到了目前世界最快的起跑速度。可以说，此次他拿到冬奥冠军，中国田径队也功不可没。

有意思的是，这位1997年出生的奥运冠军有个小癖好，那就是挑床，换个地方都不易入睡。正因如此，他走到哪里都带着自己的碎花枕头。北京冬奥会，高亭宇也带上了自己的碎花枕头。他坦言要是没有这个枕头，自己会失眠、落枕，一宿都睡不好，从而影响第二天训练比赛。可以说，高亭宇这次拿到金牌，碎花枕头也功不可没。



高亭宇戴上领奖台