



亚运回响

东现场 · 东看台 · 东视角
东体特别报道

上海选手助力中国代表团首金

吴希瑶：我的上海话有点洋泾浜

爱知县安城市综合运动公园，上午的阳光已经带着灼人的温度。这座以制造业闻名的小城，此刻正屏息凝神，一个属于中国体育代表团的时刻降临——本届亚运会中国代表团首金，在现代五项的赛场上诞生。一群来自中国的姑娘不负众望，将这枚首金揽入怀中。而其中一位，便是来自上海的吴希瑶。

本版撰稿 本报记者 张立

从浦东泳池到亚运之巅

吴希瑶的双手，是一本摊开的书。赛后混合采访区，记者们看到了这双手上厚厚的老茧。障碍跑替代马术后，为了在全新的赛道上争分夺秒，姑娘们经历了极为艰苦的训练，手掌的皮肤在一次又一次的摩擦中结痂、愈合、再结痂。

吴希瑶没有过多谈论自己的手。她只是用一口带着些许生涩的沪语笑着说，“我的上海话有点‘洋泾浜’，拿了冠军最想做的就是回家放假。”她说赛前并没有想过首金的问题，这块金牌是大家一起拼下来的。但熟悉她的人知道，这块金牌的重量，早在十几年前就已经开始累积。

2012年的暑假，六岁的吴希瑶在父母的陪伴下来到浦东新区第二少体校，报名参加游泳训练。启蒙教练冯静涛很快注意到了这个小女孩的不同：身体素质出众，训练认真，爱思考，有灵气，跑跳方面的天赋同样突出。经过一年的学习，吴希瑶正式加入浦东二少体游泳队。

七年的游泳生涯，给了她扎实的水感和体能基底。2018年上海市运会，她在女子E组收获4×50米自由泳接力冠军、4×50米混合泳接力亚军和100米仰泳亚军。也是在那届市运会结束后，冯静涛教练征求了吴希瑶和家长的意愿，推荐她前往上海现代五项队试训。

就在女队摘得首金的同一天下午，一场属于中国男儿的逆袭正在悄然酝酿。

名古屋亚运会现代五项男子个人赛，上海小将李刘畅以1598分夺得金牌。这枚金牌的意义，远不止于个人荣誉——它终结了中国男选手在该项目上自2014年以来长达十二年的亚运冠军荒，是中国队时隔十二年再次站上亚运会现代五项男子个人赛的最高领奖台。中国代表团本届亚运会的第五枚金牌，就此入账。

“五项尽处，关山可越。”中国国家队官微的这句祝贺，精准地描摹了现代五项这项运动的本质。击剑、障碍、游泳、激光跑，四个项目如同四重关山，而李刘畅的夺冠之路，恰恰是从最后一项开始的，一度落后40秒。

决赛第一项击剑，李刘畅排名垫底。对于一位志在冲金的选手而言，这样的开局几乎意味着出局。但他没

这是一个需要勇气的转身。游泳是单一技术的精进，而现代五项是击剑、障碍、游泳、激光跑四个截然不同项目的综合博弈。2019年，上海市现代五项女队主教练董浩雨看中了她的潜质，将她招入上海队集训；2022年，吴希瑶正式成为上海现代五项女队的一员；2023年10月，她进入国家现代五项青年队继续深造。

转型的阵痛是真实的。从单一泳道走向综合赛场，需要在击剑的攻防转换、障碍的节奏把控、激光跑的射击与奔跑交替之间，找到属于自己的平衡。吴希瑶在训练中习惯主动复盘，反复打磨每一个技术细节。她坦言，游泳在国内大概处于中上水平，激光跑才是自己最拿手的优势项目，“到跑步环节我就可以把差距拉大一些”。

优势项目在关键时刻兑现了价值。本届亚运会女子个人赛，吴希瑶在激光跑阶段与张明煜几乎是并排跑动。她说，有了队友的陪伴，心里很踏实。这种“踏实”，最终转化成了领奖台上沉甸甸的金牌。

而更让人动容的，是她在赛场外的那句话：“我后面的运动生涯还很长。更希望这个礼物会是我的起点。”二十岁，首金，起点。吴希瑶说，站上领奖台后“一切归零”，更大的目标是在明年的亚锦赛上拿到奥运会入场券。

体教融合 学训并重

上师大学子李刘畅逆袭夺冠

有崩盘。跑射前，他的名次仅仅是第十一位。然后，他开始了那场令人窒息的追赶。

激光跑的赛道上，李刘畅展现出了他最为人称道的后程耐力。那是他的王牌——不声不响，但永远稳定；不会让人惊呼，却永远不会让人失望。他一个接一个地超越对手，将体能储备的优势发挥到极致。最终，他以1598分率先撞线，逆袭翻盘，仅比亚军韩国选手高出三分。在现代五项这样积分精确到个位数的项目里，三分如同一道发丝般的缝隙。李刘畅从缝隙中穿过，把金牌留在了中国。



新赛制时代，现代五项女团依然拿得出手

现代五项女子团体决赛的战幕拉开时，很少有人预料到，这枚金牌会以如此惊心动魄的方式到来。由吴希瑶、张明煜、付静、孟鑫组成的中国队，与韩国队展开了近乎残酷的拉锯。击剑场上，韩国选手率先发力，成承敏与金善祐分列前两名，中国队张明煜、吴希瑶和孟鑫排在四、五、六位。真正的较量，从障碍跑开始。这项取代了传统马术的新项目，成了中国队扭转乾坤的支点。付静跑出27秒39，全场最快；吴希瑶以28秒74紧随其后；即便并

不擅长障碍的张明煜，也跑出了30秒83，大幅刷新个人最好成绩。两位中国姑娘包揽了决赛十八名选手中障碍跑的前两名，将劣势一点点扳回。随后的百米游泳，付静、吴希瑶、张明煜全部游进1分01秒，进一步逼近了领先的韩国选手。

激光跑出发时，成承敏率先冲入赛道，张明煜和吴希瑶落后18秒起步，付静落后24秒，孟鑫落后26秒。四个人，一条心，在赛道上形成对韩国选手的集体追赶之势。最终，成承敏摘得个人金牌，但中国队的整体厚度

决定了团体的归属——张明煜与吴希瑶分获银牌和铜牌，孟鑫排名第六，付静位列第八。根据团体计分规则，中国队以4318分的总分力压韩国队的4271分，将金牌收入囊中。

五星红旗在安城的天空升起。国歌响彻赛场的那一刻，中国体育代表团在本届亚运会上的首枚金牌，定格在现代五项女子团体的荣誉簿上。中国奥林匹克委员会赛后第一时间发文祝贺：“好戏才刚开场，中国亚运健儿，乘势而上。”寥寥数语，却道出了这支队伍在新赛制时代的雄心与底气。

型综合运动会，是洛杉矶奥运会的实战预演。无论是新进入项目的年轻运动员，还是从老五项转型的运动员，都在积极适应新赛制。”

新赛制，新周期，新面孔。名古屋的首金，是吴希瑶的起点，是李刘畅的突破，更是中国现代五项在新奥运周期的一声嘹亮号角。好戏，确实才刚刚开场。

