

36 岁单亲妈妈“打”出亚运会银牌

苗婕：在人生赛场上一次次站起来

在“亚运会亚军”“拼命三娘”“单亲妈妈”各种光环与标签之下，狮子座的苗婕今年 36 岁，是土生土长的上海人，却又不是一般意义上“温柔婉约、动嘴不动手”的上海人——在获得杭州亚运会银牌并被人们知晓之前，她已经是中国女子柔术第一人，“我其实在综合格斗的赛场也很‘出名’。”见到苗婕时，她长发飘飘，身姿矫健，讲起话来声情并茂，举手投足间尽是活力。她这天刚从外地飞回上海，隔天一早就又要带着儿子乘高铁去南京。

杭州亚运会上，全国的观众通过赛事转播，见识了这位英姿飒爽的柔术运动员，而这枚女子柔术 52 公斤级银牌，对苗婕和中国队都有特殊意义，这是中国柔术选手第一次站上亚运会领奖台，加上今年 3 月的第七届亚洲柔术锦标赛，苗婕已经取得了两枚银牌。（本版照片除署名外，均由受访者提供）

◆记者 郭爽



■亚运会赛场上的苗婕

图源 IC photo



■苗婕与儿子分享胜利喜悦

成长之路 在各种选择间“反复横跳”

苗婕出生在杨浦区控江地区，上小学时被短跑教练一眼看中，当时她最先练的是短跑，后来却因为较同龄人发育晚，个子不高腿又短，没有达到田径运动员要求的黄金比例，没能在短跑项目上更进一步。那就回去念书吧！苗婕想。“我父母都是普通上班族，思想也比较传统，觉得我在体育运动方面既没有家族传承，也没有人脉资源，那就安心读书，毕竟只有成绩好，才有好前途。”然而就在他决定放弃体育训练的前夕，一位柔道教练看中了她。“教练一直在试图说服我爸妈让我去练柔道，但我妈不同意，于是教练打了好多通电话到我家。”巧的是，从小体质不好的苗婕在这个当口又生病了，“我小时候三天一小病，一周一吃药，我妈犹豫再三，说要不就去练练柔道，当是锻炼一下身体。就这样我去练柔道了。”

谁知这一练，一路练到了初中三年级。因为一直无法取得市赛佳绩，更高级别的专业队始终没有向苗婕敞开大门。“那时我就想，是不是又要回去念书参加中考，因为我当时在杨浦体校读书挺好的，是好几门学科的课代表。”苗婕笑着回忆，那时运动员生涯的瓶颈期像一座山横在眼前，很

难翻越。但就在她第二次下决心“打道回府”前的最后一次比赛中，她拿到了所在级别的柔道上海市冠军。

命运为她所做的选择，似乎总是出乎苗婕自己的预料。

22 岁，苗婕从上海市柔道队退役，退役后的她，一度没有找到自己接下来走的路。“在专业队里，都是封闭训练，我只能训练，没时间去学习文化课。”最茫然的时候，她窝在儿时教练家的沙发上看电视，一整天一动不动；在闸北体育馆的健身房打工，在冬日的冷风里一吹就是一天。权衡过后，苗婕选择进入事业单位工作，干起了和体育毫不相干的工作。但也是在这期间，苗婕接触到了柔术这项运动，她发现自己似乎找到了“真爱”。但在彼时，全上海也只有一家柔术馆，哪怕她毅然辞去事业单位的工作全身心投入，成了全国最厉害的柔术女选手，由于不是奥运项目，又过于小众，柔术很难被人“看到”，更难“出成绩”。2012 年，苗婕在家人的劝说下，与认识 4 个月的结婚对象“闪婚”了。

自我打分 “我是特别好的妈妈”

如今提起那段不成功的婚姻，苗婕说由于自己身体因受长年训练、快速降重等带来的影响，怀孕、生育的过程历经坎坷。这期间夫妻

双方累积的种种矛盾，在儿子降生后逐渐爆发，最终离婚。

儿子出生 8 个月后，苗婕回到了柔术训练场，由于她“盛名在外”，不少男选手都慕名而来，想和这位“全国最厉害的女选手”过过招，这让苗婕

在儿子出生 15 个月后就不得不恢复了全部训练量。

高强度的对战，浑身的伤病和疼痛，让苗婕的身体有些吃不消，但作为一个独自带娃的妈妈，苗婕训练、比赛时都尽量把儿子带在身边，实在脱不开身的时候，才让孩子外婆来搭把手。

然而摆在苗婕眼前的现实问题是，没有固定工作，怎么赚钱？“那时候，单凭柔术根本不赚钱，我又不想带着儿子去爸妈那里‘啃老’。我至今记得，有一天我要给儿子买奶粉，才发现自己全部的钱只有四百多块。那时候我意识到，人不能只靠梦想活着。”她了解到综合格斗（MMA）赚钱快，于是开始一边带学生，一边保持训练，一边站上了 MMA 比赛的赛场。

她说自己那段时间就是“拼命三娘”，“去之前我对这方面可以说一点也不了解，我擅长的只有柔术，而在综合格斗站姿、拳击等方面还是小白。但既然决定练，就必须把这些东西都学会，我就拼命学习，同时柔术是我的强项，永远不能丢。”综合格斗比赛强度非常高，短时间内要连续完成规定场次，尽管在每场比赛之前她都会进行战术分析和部署，但临场时会有各种各样的意外，“有时候到了场上就只能拼命”。为了尽快适应，她玩命训练，曾经把自己的腰椎练伤了，卧床不起，头抬起来就呕吐，“瘫在床上 4 个月。后来找了一个很好的医生帮我用针灸治疗才慢慢好过来。我的人生真的是什么都遇到过了，但只要我不放弃希望，我就能咬牙站起来，上场下场都是这样。”近年来，她通过参加“ONE 冠军赛”等职业赛事获得更多收入。

有人形容苗婕是“超人妈妈”。在儿子“小花生”陪她走过的这 9 年

里，她在不同的训练场、赛场上，和男选手“拳拳到肉”地对抗，咬着牙和比自己年轻十几、二十岁的人反复摔打，而让她能坚持下去的最大动力，就是希望能给儿子更多的爱和更好的生活。“我父母不会对我表达爱，让我小时候成了骨子里挺保守又不够自信的人，是柔术改变了我。我希望在这方面自己能做得更好一些。”这些年在全国各地东奔西走，苗婕都会带着儿子一起，“他小时候在家，我比赛结束得再晚，都要当天回家，有时候是晚上十一二点，甚至鼻青脸肿，但他从不抱怨，一直是那么爱我。”小花生也很懂事，还会想办法哄妈妈开心，“他总会乐呵呵地主动跑过来‘挑衅’，逗我开心，被我制服之后又笑嘻嘻凑过来，他在这方面属于‘又菜又爱玩’的类型。”

几年前，苗婕遇到了现在的爱人，他对小花生的关怀和爱护，让两个人看起来和亲生父子无异，“小花生平时他带得很多，也不缺乏父爱，因为连学校里的作业都是他在辅导。”苗婕笑哈哈，小花生在读小学三年级，“作业我辅导不来，脾气太急，坚持不了一会儿我就怒火中烧，想把自己这一身武艺都用在身上。”

如果说你要在好妈妈、比较好的妈妈、特别好的妈妈当中选一个，你觉得自己应该在哪一类？面对记者的问题，苗婕没有一丝犹豫：“我觉得自己应该在‘特别好的’这一档。”

人生如赛场 “我愿意再拼一次”

熟悉苗婕的人形容她像个女将军，凭借一身武艺，用一次次摔倒又一次次站起来的顽强，以及对孩子强烈的爱，在赛场上打败一个又一个强劲的对手，攻下一座又一座人

生的城池。

柔术是非奥项目，2018 年才进入亚运会，亚运会也是综合性赛事中柔术项目的最高舞台。一年前，中国柔术国家队组队，苗婕以 35 岁的“高龄”入选 2 女 1 男的国家队阵容。主教练吴承达说，她的水平在队里是最好的，但这一年的封闭训练，“对于男运动员来说已经很不好过了，对于当妈妈的女运动员来说，更是难上加难。”那些日子，苗婕只能通过视频与儿子保持联络，每隔两三个月才能见上一面。

“亚运会第一天比赛过后，队里就剩下我自己还在赛场上奋战。”本届亚运会，苗婕以碾压之姿过关斩将进入决赛。比赛时，小花生也来到了现场，苗婕说自己当时在如雷贯耳的“加油”声中，依然能清晰地听到儿子喊的“妈妈加油”，“当时就想，要夺个冠军给他。因为我遇到任何困难，都是他支持我、陪着我。”苗婕提起儿子时总是带着笑，“不管多累，只要儿子给我一句‘妈妈加油’，我就全部都能忍下来，任何放弃的念头都没有了。”

尽管最终没能如愿，但她已经创造了历史，这次参赛让儿子“喜提”一篇作文。“我希望自己能成为他的骄傲，”苗婕说，“决赛有些紧张，动作也有些谨慎，我太想在主场赢下这枚金牌了。如果下一届亚运会还有机会，我愿意再拼一次。”

苗婕和朋友如今开办了面向青少年的体育培训机构。她说，只要自己能够踏实走好每一步，不断进步，就一定会给儿子更好的生活。如果说更远大一些的理想，苗婕希望通过自己的努力能让更多人坚持并发扬柔术这个项目，“让柔术运动在上海这座城市更好地发展起来”。



■苗婕在柔术推广活动中现场示范动作