

不容“场”，谢谢不放弃的自己

奥运会历史上，中国队共计五次登顶男子三米板。东京奥运会，谢思埸、王宗源出战三米板赛事。两人先是合作拿下双人三米板金牌，随后包揽了单人三米板的金银牌。至此，本届奥运会男女三米板的所有金牌都被中国队收入囊中。

本版撰稿 本报记者 吴钧雷

稳稳地完成最后一跳后，王宗源在跳水池旁为谢思埸使劲鼓掌。此前谢思埸已经有超过20分的领先优势，因此只要稳稳地完成最后一跳，金牌一定属于他。而谢思埸要的不是“正常表现”，而是“超常发挥”，裁判的最终打分为100.70，为这枚金牌画上了圆满的句号。

上岸后，谢思埸和王宗源紧紧相拥，随后一言不发，前去冲澡。花洒里的水倾泻而下，他开始止不住地抽泣。他哭了很久，颁奖仪式上边唱国歌边流泪，等到媒体采访时还是没有止住。

7月28日，拿到双人三米板金牌时，谢思埸也哭了。“奥运金牌是什么

滋味？我真的说不清楚。那一瞬间，五味杂陈，酸甜苦辣都有。”对他而言，世界冠军和奥运冠军的意义完全不一样，“这一次奥运会，我们等了五年。加上之前没能参加里约奥运会，这枚金牌我等了九年。”

在一举拿下双人、单人三米板两枚金牌后，谢思埸成了继熊倪之后第二位在单届奥运会包揽男子单人、双人三米板冠军的中国选手。同时，谢思埸终于完成了大满贯成就。2018年世界杯、2019年世锦赛、2021年奥运会，谢思埸都拿到了两枚金牌。值得一提的是，上届里约奥运会上，中国跳水队唯独没有拿下男子双人三米板这块金牌，五年后被谢思埸和王宗源拿回来了。



一年没有碰过碳酸饮料

谢思埸夺冠后，何威仪第一时间发去了微信，只有短短五个字：“你是最棒的！”

时间倒回比赛开始前，作为谢思埸在广东省跳水队的教练，何威仪显得很镇定，评价谢思埸在预赛、半决赛的表现是“正常发挥”。比赛开始后，谢思埸每完成一跳，何威仪的兴奋度就提高一档。第一跳完成，他评价道：“这一跳9分以上，很完美。”第二跳结束，他开始按捺不住了：“太好了！”第三跳，谢思埸还在空中翻腾、没有入水时，他就大喊：“有了！”

最后一轮，谢思埸最后一个出场，何威仪显得比谁都紧张。他开始手足无措，一会看看手机，一会看看屏幕。直到夺冠后，他才长舒一口气。虽然戴着口罩，但身边的人都能感受到口罩里灿烂的笑容。

何威仪第一次在广东省跳水队看到谢思埸，后者才12岁。在他的印象里，谢思埸是一个很帅很帅的小伙子。在那段青春岁月里，除了父亲谢平忠，陪伴在谢思埸身边最久的就是何威仪。“他如愿以偿了，熬了这么多年，就

是为了这一刻。”看到徒弟夺冠，何威仪骄傲之余，更多的是心疼，“两次手术之后还能有这么坚定的信念，真的了不起。”

奥运会开赛前，何威仪跟谢思埸沟通时，能感受到他的压力。“他心里是有压力的，毕竟本身受过两次伤，而且很想拿金牌。”冲刺奥运期间，中国跳水队每周都有心理课程，专门对运动员进行有针对性地辅导，帮助他们卸下心理压力。

“现在是他人生最辉煌的时候，站上最高领奖台，这一刻是最美妙的。”看到颁奖典礼上，谢思埸望着国旗，红着眼眶，何威仪也有些情不自禁，“他到现在还在哭，我也有点忍不住了。”

手握两枚跳水金牌，中国跳水选手谢思埸并不敢停下来休息，因为接下来还有全运会。不过，作为奖励，他或许可以喝一瓶可乐——为了备战，他已经至少一年没有碰过碳酸饮料。在新闻发布会上，看着铜牌得主拉夫尔手里的可乐，谢思埸说，“其实我刚刚已经看了很久了。”



带着铆钉走南闯北，仿佛成了身体一部分

2002年，6岁的谢思埸开始练习跳水。2007年，谢思埸到广东省跳水队集训，两年后成为了广东省跳水队正式运动员。2012年，谢思埸成功进入跳水国家队，并迅速在国内、国际的多项赛事中崭露头角。他一直说，为了奥运金牌等待了九年，就是从进入国家队开始算起的。

谢思埸在跳水这个项目上很有天赋。但说实话，很难用语言来形容他的天赋有多出色。唯一的证据是，2011年年仅15岁的谢思埸成为了第一个同时掌握109B和1409C两个难度系数为4.1的跳水动作的运动员。当看到谢思埸的出色表现后，原本做服装生意的父亲谢平忠当机立断，卖掉了100多平方米的厂房，陪同谢思埸前往广州，当起全职陪练，照顾谢思埸的日常起居。从这样的决定足够能看出，谢思埸当时有多出色了。

但是，之后接连两次手术，不仅让他错过了里约奥运会，还彻底改变了他的跳水生涯。

第一次是在2014年，谢思埸在训练中用力过猛，强度提得太快，不慎受伤。经医院检查，诊断为脚踝骨折。年满18岁的前一周，他被推入了手术室，左脚内侧打入了两根钢钉和一颗小铆钉。医生还告诉他，你不能再练跳水和了。

“这样的结果一度让我彷徨失措。

但我能够感受到自己对于跳水的那份热爱依旧炙热，对于实现梦想的渴望依旧强烈。”谢思埸并没有放弃跳水，而是从原本主攻的十米跳台转成了三米跳板。手术后半年，谢思埸就回到了跳水馆，左脚里的钢钉没有阻挡他继续前进的脚步。

虽然错过了青奥会，谢思埸还是在2015年喀山游泳世锦赛上初露锋芒。男子一米跳板决赛中，队友何超出现了失误，谢思埸顶住压力，以485.50的历史最高分拿下了冠军。

那时，谢思埸感觉到离奥运金牌越来越近了。但是，两年前的脚伤再次成为了他的梦魇，在备战里约奥运的关键时期旧伤复发，打断了他的训练。2016年，谢思埸再一次接受手术，把左脚内侧的钢钉取了出来，铆钉还留在里面。”一次手术，让他的里约奥运之旅破灭，只能当个看客。

谢思埸做了一道算术题。2016年，他20岁，那么东京奥运会到来时他24岁，再下一届就是28岁。跳水运动员大多都在30岁左右退役，要想在巴黎奥运会上夺金，几率不太大。那么，东京奥运会就是谢思埸唯一的机会了。可是，谁又能保证，这个该死的脚伤到那时会不会再添乱呢？

“每天都在和自己做思想斗争。”谢思埸回忆道，“一度我过不去心理这道关了，甚至连后路都想好了。但想来

想去就是不甘心，我一定要让所有人刮目相看。”东京奥运周期，在秦凯、何超相继退役后，谢思埸成为了中国跳水队在男子三米板上的绝对主力。

2017年布达佩斯世锦赛，谢思埸成功站上了男子单人三米板的最高领奖台。在他看来，这个冠军意义非凡，算是一个重大的转折点。“这是我人生中最重要的一冠。因为只有我知道自己经历了什么，甚至一度都在放弃跳水的边缘。”

但伤病仍然是他最大的隐患。左脚中铆钉附近的碎骨一时间很难去除，练习量一旦加大就容易出现炎症。所以，每天训练结束后，谢思埸都要去做康复，保证左脚在最佳状态。时至今日，左脚的创口处依然贴着一块醒目的胶布。“它就是长在你身上的一部分，把疼痛吞到肚子里就好了！”凭借顽强的毅力，谢思埸带着这颗铆钉走南闯北，从世界杯到世锦赛，再一路闯到东京，为的就是他的金牌梦。

每当我们看到运动员夺冠时的眼泪，总是会觉得自己共情了。其实当他们把自己的故事完整地展现给你看时，就会明白运动员是这个世界上最难共情的角色，除非你再走一遍他们的路。正如谢思埸在夺冠后所言：“感谢自己，感谢当年在最艰难的时候不放弃的自己。”“不放弃”三个字说起来容易，做起来特别难。