

# 发胖傅园慧：洪荒阿姨回来了

没有人不喜欢采访中的傅园慧。

“有人说洪荒少女回来了，你怎么看？”面对这个问题，出现在全国春季游泳锦标赛的傅园慧伸了伸头顿了一拍，然后说道：“少女的话，现在年龄有点超标了，可以成为洪荒阿姨吧。”

说完这句话，傅园慧转了转眼珠咧起了嘴，把那张本就表情丰富的面部变得更加生动。

7年前的里约奥运会，“我已经用了洪荒之力了”爆火网络，“洪荒少女”随着一张张表情包，成为了傅园慧身上最大的标签。

7年后，27岁的傅园慧似乎已经从人们的视野里消失了许多——她不再是泳坛的领军人物，连续缺席了奥运会和世锦赛两项大赛，也不再是综艺节目中的常客，和总是挂在热搜上的人。

但在被视为青少年运动员向顶级选手“起步”的全中国春季游泳锦标赛上，傅园慧迈开了新的步伐，“现在没那么为难自己，有点回到20岁之前的感觉，以快乐为主，然后享受比赛。”

## 不再少女

“现在参加比赛的小朋友大部分都是我不认识的，跟我同一届的那些运动员大部分都已经不在了，甚至比我小一批两批的都已经不在了，但是我还在。”

“小朋友都可以叫我阿姨了，他们看我那个眼神就是看长辈的，感觉特别奇怪。”

你永远不知道采访中的傅园慧会说些什么，但她总有一种不一样的智慧。

关于老将的话题，汪顺、叶诗文和吴鹏都在春季游泳锦标赛的赛场上被问到过。汪顺的回答是“小时候是热爱，现在是责任”，叶诗文的回答是“只要心中有热爱，年龄不是问题”，年纪更长的吴鹏则说“虽然退役，但并没有离开游泳”。

只有傅园慧别出心裁，给出了“阿姨”这个答案。

这种自我调侃并非没有道理，参加女子50米仰泳的56名选手中，傅园慧是唯一三的“90后”，在“00后”扎堆的泳池里，最年轻的选手甚至是2011年出生的。

不再少女，是她给自己的定义。于是在晚上50米仰泳的决赛，傅园慧以27秒87的成绩冲过终点获得铜牌时，她又强调了一遍阿姨：“少女的话，现在年龄有点超标了，可以称为洪荒阿姨吧。”

这是傅园慧标志性的采访，就像7年前脱口而出的那句——“我已经用了洪荒之力了”。



## 五成功力

关于年龄的自嘲，两年前的全运会便被傅园慧提起过，“感觉非常old，自己已非常年迈。”

与年龄挂钩的则是成绩。早在2019年光州游泳世锦赛，傅园慧便已显露疲态，她先后在女子100米和50米仰泳比赛中遭遇“滑铁卢”而无缘决赛，创造三届游泳世锦赛中个人项目

的最差成绩。

此后几次大赛节点，她都淡出了国家队的核心阵容——傅园慧上一次参加大型比赛，还是在2021年陕西全运会，距今已经接近两年时间。

按照她的说法，过去两年大多时刻她都在“孵蛋”，“我完全没练，每天卧床，然后玩游戏什么的，但是特别开心。”

直到今年年初，傅园慧才开始重新训练，“一方面是之前伤病的情况比较严重，一直以养伤为主。另一个是今年杭州亚运会离家门口10分钟路程，希望可以参加一下。”

女子50米仰泳预赛，傅园慧游出28秒46的成绩，以第四名的成绩晋级决赛，她觉得自己游得有些慢了；而决赛游出27秒87，她又觉得超乎想象，“早上游完成绩比我想的要慢一些，我其实不是那么有信心，但晚上的成绩比我想象中要好很多。”

傅园慧坦言自己只恢复了五成功力，甚至一边拍着自己的肚皮一边说：“我也知道自己有很多不足，比如说太胖了之类的。通过更加积极地训练这些都会提高，我也比较期待5月份在杭州的冠军赛。”

“如果恢复到100%，那就是无敌的状态，但那应该是不可能的，恢复到70%-80%的状态应该就够用了。”

## 消失的抓痕

从7年前的“洪荒少女”，到如今的“洪荒阿姨”，傅园慧似乎没有太多变化。

面对媒体时，她总是给出一些意料之外的答案，而等待比赛时，她和吴鹏的闲聊依然“傅言傅语”，“看我过去嗷嗷，回来呢呢呢。”

但相比以往伤痕累累满是抓痕的胳膊，如今傅园慧的胳膊更加白净——预赛时，傅园慧上场前简单地拍打着胳膊。

“不抓了，虽然抓胳膊是一个激励自己很好的办法，但是伤害自己的话没有必要。我们是一个非常积极阳光的运动，没必要让大家觉得有那种病态的感觉。”赛后傅园慧解释道。

其实，傅园慧的胳膊并不是一开始就布满抓痕，至少在2016年里约奥运会成名的那个夜晚，傅园慧的胳膊白白净净。

但三个月后的游泳世锦赛，傅园慧的胳膊开始出现血痕。2017年布达佩斯世锦赛，傅园慧面对央视的镜头留下这样一段话：“我不希望自己没有全力以赴地对待比赛，如果只是付出伤口的代价，我愿意。”

那届比赛，傅园慧在女子50米仰泳中以0.01秒的差距收获亚军，她梗着脖子抿着嘴，留下的满是自责和愧疚：“训练的时候都要比现在快很多”“感觉自己的腿被封印了”“明明有开天辟地的能力，最后打开一条缝隙”……



同样的故事又在两年后的光州上演——世锦赛个人项目全部出局后，傅园慧红着眼眶说道：“我真的很努力地训练，竭尽全力去做好一切，如果还是不行，我就只能接受它了。可能就像网友说的，我真的不太适合游泳吧。”



## 快乐游泳

很长一段时间，傅园慧微博置顶的内容都是她在2017年生日夜写的小作文。

我不是怕累怕苦的人，我早就习惯了。

但是我不懂为什么我会这么崩溃。是因为游得太慢了所以崩溃了吗？不可能啊我没有那么内心脆弱。哦，后来我知道了。是因为我在坚持与放弃之间，犹豫不决。

这带给了我最大的痛苦。它像毒药一样一点点腐蚀我的意志和精力，而我自己却没有意识到。

我痛苦，我挣扎。其实就是因为，我想要变强啊！我不想放弃啊！

我不想因为这些挫折就放弃我的人生啊！

这段微博置顶一直持续到现在，记录着她的高光，更记录着她的挣扎。里约奥运会前，傅园慧心里的“那根弦曾被拉断了”，后来她说“接上了，换了一根更好的”。但无论是胳膊上的伤痕累累，还是混采区的泪眼婆娑，都暗示着最大的一种可能：那根“弦”被一次次拉断，又一次次接上。

一边是求而不得的焦虑，一边是迎头再上的执著，那个乐天幽默的傅园慧被自己困在泳池中。

站在2023年回望过去，傅园慧承认自己当时有些病态：“我觉得以前在一个自己强迫自己变强的漩涡中拔不出来，压力也非常的大，有一点点失误和不好，就没办法原谅自己。”

“现在的我是一个重新找回自己的过程，我现在告诉自己，所有的困难都没有关系，我会犯错，我也可能没有那么优秀，但是我相信我会越来越好的。”

或许是为了佐证这段话，她还把内心的旁白复述了一遍：“今天游之前我就告诉自己，慧慧宝宝没关系的，游不过别人都没有关系，我们只要尽力就好了，把技术游好，游得很差的话也没有关系，我们下一次一定会更好的。”

“这样鼓励自己以后，就没有什么压力了。”

你能很好地判断傅园慧的心态，一旦她板着脸收住表情，无论她说出多少金句，都无法掩盖内心的焦虑。

傅园慧于2017年布达佩斯收获女子50米仰泳亚军的夜晚，央视记者在采访最后说道：“我们还是希望看到一个特别开心的傅园慧。”

这是一种期待也是一份祝福，板了一晚上脸的傅园慧勉强笑了笑：“好的，我尽量吧。”

2023年，当媒体问到这两年有什么变化时，傅园慧同样笑了笑：“还是很不一样的，现在又有点回到那种20岁以前的感觉，更多的是以快乐为主，然后享受比赛。”

摘自《澎湃新闻》



傅园慧曾经将自己的焦虑都抒发在了微博上