

伤痕之上 星光不灭

# 谷爱凌从“家门口”再度出发

昨天，河北崇礼云顶滑雪公园零下十五摄氏度的寒风中，一道红色的身影从U型池边缘跃起，在空中划出一道优美的弧线，随即稳稳落地。计分屏闪烁：92.75分。观众席爆发出雷鸣般的欢呼——谷爱凌以预赛第一名的成绩，强势晋级自由式滑雪U型场地世界杯决赛。这一刻，距离她锁骨骨折被担架抬离雪场仅过去四个月，距离她世界排名跌至第29位不足六周。这个22岁的女孩，再次用行动诠释了何为“向死而生”。

本版撰稿 本报记者 张立

■断骨之痛

## 在坠落处重新长出翅膀

今年1月，阿斯本极限运动会训练场上，谷爱凌连续三天训练至深夜，体温计显示38.6摄氏度。教练劝她休息，她摇摇头：“最后一个动作。”话音未落，她在尝试反脚900度旋转时失去平衡，重重摔在硬雪上。双踝挫伤，高烧不退，她不得不退出比赛。

这仅是开端。三个月后，一张X光片在网络上流传——她的右侧锁骨有一道清晰的裂缝，像雪地上突兀的枝桠。“每天醒来第一件事是学会与疼痛共处。”她在康复日记中写道，“穿衣服需要助理帮忙，吃饭时勺子会从颤抖的手中滑落。”

真正的考验在8月的新西兰训练基地到来。当时谷爱凌正在练习高难度空翻组合，一名游客为拍摄近距离视频闯入安全区域。分神的刹那，她

从四米高处直坠而下，背部着地。救援队用担架将她抬离时，她竟对镜头露出微笑：“还好，还能动。”

“运动伤害不是运动的对立面，而是它的一部分。”9月的《体育画报》封面上，谷爱凌身着运动背心，右肩一道10厘米的手术疤痕毫无遮掩地展现在镜头前。配文只有一句：“这些伤痕让我学会爱自己完整的身體。”

然而命运的玩笑尚未结束。11月奥地利斯图拜站，谷爱凌的复出首秀遭遇滑铁卢。左转双周偏轴转体1080度动作在空中失控，两轮得分分别只有294分和2253分，在30名选手中排名第29。赛后接受采访中，有记者小心翼翼地问：“这是否意味着时代终结？”她摘下护目镜，眼中闪烁着奇异的光芒：“跌倒只是告诉地面——我还会再来。”



谷爱凌赛前在北京感受冬日氛围

■伤痕与皇冠

## 22岁的无限可能

从阿斯本伤退到崇礼晋级，从争议漩涡到央视认证，从商业宠儿到公益推手——谷爱凌的2025年仿佛一部跌宕起伏的成长史诗。但当你问她“最难的时刻”，她提到的却是某个平凡清晨。“那天肩伤发作，连牙刷都拿不稳。我看着镜子里狼狈的自己，突然笑了。原来人在最脆弱的时候，反而最接近真实。”

如今，谷爱凌在社交媒体上的简介只有简单一行：“Skier, student, storyteller”（滑雪者、学生、讲故事的人）。三重身份背后，是全球化时代新一代中国青年的缩影：他们根植本土，眼望世界；拥抱传统，敢于创新；承受重压，依然轻盈。

米兰冬奥会的号角已经隐约可闻。谷爱凌的训练日志最新一页写着：“不要害怕伤痕，那是身体在记录你有多勇敢。”而在页脚处，她抄下了哲学家尼采的话：“那些杀不死我的，会让我站在更高的地方。”

崇礼的雪还在下，造雪机的轰鸣声里，这个22岁的女孩正重新绑紧雪板固定器。远处颁奖台灯火通明，但她知道——真正的比赛，永远在下一座山峰。因为她早已明白：最耀眼的光，从来不是奖牌反射的灯火，而是穿越黑暗时，自己成为光源的刹那。而那些深深浅浅的伤痕，终将在时间中淬炼成最美的文身，述说一个关于跌倒、爬起，再跌倒、再爬起——直到与星辰并肩的故事。

截至2025年12月12日，谷爱凌已获得包括冬奥会在内的国际大赛奖牌39枚，创下九项世界纪录。

2019年6月，15岁的她在社交媒体宣布将代表中国参赛，瞬间被推上舆论的风口浪尖。美国网友指责她“背叛”，国内则有人质疑“动机”。2022年北京冬奥夺金后，争议非但没有平息，反而愈演愈烈。“最刺痛的，不是恶语本身，而是你发现自己无法让所有人理解。”一次深夜访谈中，谷爱凌罕见地红了眼眶，“但后来我明白了——珍珠的形成恰是因为沙粒的侵入。”

“中国自由式滑雪运动员”的称呼

斯坦福大学GPA3.9的学霸、牛津交换生、福布斯女运动员收入榜第四、大品牌全球代言人……谷爱凌的生活像一场精心编排的多幕剧，每幕场景都截然不同，却由同一个主角完美驾驭。她的日程表精确到分钟：清晨6点康复训练，9点斯坦福线上课程，下午雪场技术打磨，晚上品牌会议，深夜完成课业。工作人员透露：“她的时间管理严谨到令人窒息，但奇怪的是，你总能看见她在碎片时间里看书，甚至学习新语言。”

■争议漩涡

## 在唇枪舌剑中筑起内心的城堡

让这场旷日持久的争论终于有了官方定调。但真正扭转舆论的，是她在赛场外的持续行动：将代言收入的80%投入团队建设，捐赠300万元成立青少年滑雪公益基金，甚至把知名乳业六年合作所得的15%专门用于“冰雪进校园”计划。“商业价值不是终点，而是杠

杆。”她在品牌发布会上说，“我想撬动的是整个一代人对冰雪运动的热爱。”

今年10月，一段谷爱凌与法国游泳名将马尔尚的派对接吻视频意外流出，社交媒体讨论量暴涨217%。令人意外的是，多数评论充满善意：“她首先是22岁的女孩，然后才是冠军。这

才是真实的人生。”邓亚萍在《前行者》中的评价一语中的：“真正能打动大众的，是运动成绩、时间、特点、精神四方面都出色。”两位跨代冠军的默契，在2022年就已埋下伏笔——当时邓亚萍隔空喊话“想看她比赛”，如今更用“时代偶像”定义这位后辈。

■多重宇宙

## 在各种身份的钢丝上翩然起舞

“上课是训练的休息，拍广告是学习的休息。”谷爱凌独创的“轮换式休息法”背后，是对人类注意力的深刻理解。在康复期最艰难的阶段，她竟完成了牛津交换学期的全部学分，论文成绩全A。

商业版图上，谷爱凌是罕见的“全

品类收割机”：从进口豪车到国产服装，从乳业到奢侈品，代言矩阵覆盖18个领域，年收入1.63亿元人民币全部来自场外代言。品牌顾问分析：“她的不可复制性在于三维叠加——奥运冠军的极致专业性、斯坦福学霸的智力魅力、跨文化背景的沟通能力，完美契合

Z世代对‘多边形战士’的想象。”然而，最动人的商业故事发生在她与乳业产品之间。近期访问新工区时，她亲手制作酸奶，获赠巴黎奥运火炬后当场宣布：将火炬转化为“冰雪进校园”计划的首批资金。“商业合作最美的结局，是让善意像雪球一样越滚越大。”



谷爱凌12月6日拿下赛季首冠

■崇礼之夜

## 在福地之上续写传奇

崇礼对谷爱凌而言是片神奇的土地。这里见证了她2019年首个世界杯冠军，2022年冬奥会前的最后备战，以及连续三年问鼎国际雪联积分榜的辉煌。昨天，她再度站上这片熟悉的雪道，肩部固定器在赛服下若隐若现。

创新淘汰赛制要求选手临场组合更高难度动作。“我要拿出比北京冬奥更冒险的编排。”赛前训练日志上，谷

爱凌写下这句话。医疗团队私下透露，她的锁骨愈合仅完成85%，某些高难度动作仍有脱臼风险。但当她真正滑入U型池，所有担忧都化为多余。第一个动作——正脚900度抓板，稳如磐石；紧接着反脚720度旋转，落地干净利落；最后以独创的偏轴转体1080度收尾，雪花溅起的弧线宛如皇冠。92.75分，全场最高。

赛后混合采访区，当被问到：“代

表非出生国参赛的感受？”谷爱凌整理了一下呼吸，微笑答道：“今天（12月11日）赛场上有五名运动员代表其他国家出战，体育全球化早已不是新鲜事。而我9岁就在中国滑雪了，那时还没有任何国家队找我。初心从未改变——让更多中国人爱上滑雪。”她转身时，滑雪板内侧一行手写小字显露出来：“Keep going like Chanchan”（像婵娟一样继续前行）。那是全红婵的昵称。两位世纪天才的隔空对话，已成体坛佳话。更巧的是，全红婵曾说过的“跌倒后站起的姿态比金牌更耀眼”，此刻正以烫金字样印在谷爱凌的护具内侧。

