



# 金桃传奇，谱写热爱与坚守

## 滑雪

【挑战自我】



## 徐梦桃

35岁的徐梦桃，中国自由式滑雪空中技巧的卫冕冠军，即将迎来她的第五次冬奥征程。

从温哥华的青涩到北京的辉煌，再到米兰的沉淀，这位已驰骋冰雪赛场二十余载的老将，正以一场跨越四届奥运会的壮丽航程，诠释“永远不要为自己设限，人生拥有无限可能”的真谛。

本版撰稿 本版记者 张立

我不是在和年轻选手竞争，我是在和昨天的自己比赛。那些伤疤不是我的弱点，而是我最坚硬的铠甲。我不敢说自己有多坚强，我只是学会了在摔倒后，用比上一次更大的力气站起来。



## 从鞍山旧地毯到世界之巅 钢铁意志与七十块碎骨的对话

1990年，辽宁鞍山一个普通家庭迎来了一个女婴。她的姥姥、著名评书艺术家刘兰芳为她取名“梦桃”，寄寓“梦里遇陶公，笑看红尘事”的恬淡愿景。然而，命运却为这个女孩安排了截然不同的剧本，一条通往冰雪之巅、充满挑战的征途。

四岁时，父亲徐学君发现女儿惊人的柔韧性，便在36平方米的家中水泥地上铺开旧地毯，搭建起最简陋的体操训练场。为了支持女儿训练，父母经营着一家露天烧烤摊，日夜辛劳，将一串串烤肉换成女儿外出比赛的路费。七岁离家前往体校，母亲每两个月探望一次，塞给她15元零花钱——这是那个年代一个家庭能给出的全部支持。

12岁，因身体发育不再适合体操，徐梦桃的人生轨迹被彻底改变。沈阳体育学院的滑雪招生将她引向一片陌生而壮丽的冰雪世界。第一次站在雪

徐梦桃的故事早已超越体育范畴，成为激励一代人的精神符号。她打破了运动员的年龄偏见——35岁的她，仍保持着日均七个半小时的高强度训练，体能数据足以媲美年轻选手，这无疑重新定义了社会对职业运动员竞技周期的传统认知。她的坚守向世界证明，真正的竞技状态从不取决于生理年龄的数字，而由心理的韧度与专业精神的纯度所塑造。她曾坦然地说：“我不是在和年轻选手竞争，我是在和昨天的自己比赛。”这种向内求索、不断超越的姿态，让她在第五个奥运周期依然屹立于世界之巅。

她更深邃地升华了体育精神的内涵。从温哥华的青涩初啼，到索契的遗憾，再到平昌的挫折，直至北京冬奥会的涅槃重生，徐梦桃让公众看到了

山前，凌晨五点的朝阳映照满山白雪，“那一刻我知道了自己真正喜欢什么。”雪的自由与刺激，让她毅然将童年摔成碎片，重塑为一个飞翔在空中的追梦者。

从旧地毯到冬奥赛场，从15元零花钱到奥运金牌，这条被“否定”过的路，最终成了她刷新中国女子空中技巧历史的最佳跑道。启蒙教练陈洪彬回忆：“桃桃是领悟最快、执行最狠的那一个。”天赋与汗水迅速结出硕果：12岁包揽省运会三金，15岁夺得全国冠军，随后世青赛、世界杯、世锦赛金牌纷至沓来，一个冰雪传奇的序幕就此拉开。

如果说徐梦桃的运动生涯是一部史诗，那么伤病就是其中最悲壮也最辉煌的篇章。自由式滑雪空中技巧被称为“勇敢者的游戏”，运动员需从数十米高台以超50公里时速滑下，在空此拉开。

12岁，因身体发育不再适合体操，徐梦桃的人生轨迹被彻底改变。沈阳

体育学院的滑雪招生将她引向一片陌生而壮丽的冰雪世界。第一次站在雪

如果说徐梦桃的运动生涯是一部史诗，那么伤病就是其中最悲壮也最辉煌的篇章。自由式滑雪空中技巧被称为“勇敢者的游戏”，运动员需从数十米高台以超50公里时速滑下，在空

中完成三周转体后落地，承受高达体重八倍的冲击力。

2007年，17岁的徐梦桃遭遇右膝前交叉韧带断裂，首次戴上钢钉；2016年，她重重摔在冬运会赛场，左膝前交叉韧带断裂，半月板被切除近70%，膝盖嵌入三颗钢钉。医生曾严肃地告知，如此损伤能正常行走已是幸事。然而躺在病床上，她只问了一句：“还能不能跳？”得到肯定回答后，她坚定地说：“那就再跳一次！”

“脱三层皮”的复健期，她每天进行6小时离心训练，强忍剧痛攀爬123级台阶，水池中重复落水动作。18年职业生涯，她累计训练攀爬高度超33万米，相当于37座珠穆朗玛峰的高度。平昌冬奥会失利后，她再次接受双腿半月板手术，却仅休养三个月就重返训练场。

这些数字背后，是无数次深夜的疼痛，是无数个清晨的挣扎，是一个运动员用血肉之躯与极限规律的对话。她的医疗团队负责人王健全医生感慨：“能够回到赛场已是奇迹，能够夺得金牌更是奇迹中的奇迹。”徐梦桃却将这一切视为“战斗的勋章”，她说：“放弃不难，但坚持很酷。”

## 薪火相传，肩负时代使命

一个英雄完整而真实的成长轨迹——脆弱与坚强并存，跌倒与重生交替。她的故事之所以直抵人心，正是因为她从未掩饰自己的挣扎与痛苦。她在自传《命运翻转》中将那份独特的感悟淬炼成一句宣言：“那些伤疤不是我的弱点，而是我最坚硬的铠甲。”这句话，如今已成为“永不言弃”的国民精神图腾。“今天起，不允许有人不认识徐梦桃。”这绝非仅仅是对一位冠军的表彰，更是对她所代表的那种将苦难转化为勋章的生命力，及其超越性价比的深切肯定。

不仅如此，徐梦桃还生动诠释了

中国体育的传承与厚度。作为中国首批“五战冬奥”的运动员之一，她与齐广璞等老将构成的传奇方阵，本身就

是一部薪火相传的奋斗史诗。她深知自己肩负的使命，主动成为连接“00后”新锐的桥梁，用行动默默诠释着“传帮带”的深刻内涵。她曾说：“我们这一代人吃过苦、走过弯路，现在的责任就是把经验传递给年轻人，让他们飞得更高。”这份超越个人成败的格局，让她的价值深深融入了中国体育发展的长河之中。

从鞍山小巷到奥运之巅，徐梦桃用23年的时间完成了一场震撼人心

## 五战冬奥，心态归零

徐梦桃的冬奥之路是一部跌宕起伏的英雄叙事，每一届都刻着不同的印记，最终在北京冬奥会达到高潮。2010年温哥华，初出茅庐的第六名；2014年索契，带伤拼搏的银牌；2018年平昌，赛前誓言“不夺首金就退役”却意外失利的第九名。每一次“差一点”，都像一把刻刀，将她雕琢得更加坚韧。平昌失利后，她一度不敢观看任何冬奥画面，却在病床上不断复盘，最终选择继续战斗。

2022年2月14日，北京首钢滑雪大跳台。这一天对徐梦桃有着特殊意义——她的第一个世界杯冠军和第一枚奥运奖牌都诞生于2月14日。决赛轮，面对队友失误的压力和亿万国人的期待，这位32岁的老将眼神如铁。助滑、起跳、腾空、翻转、落地——108.61分！

当分数亮起，徐梦桃身披国旗，在赛场上奔跑呐喊：“我是第一吗？我是第一吗？”这声呐喊响彻云霄，压抑了12年的情感如火山般喷发。这不仅是个人金牌，更是中国女子空中技巧等待了24年的历史性突破。

北京冬奥会后的徐梦桃，已功成名就，家庭美满，本可在巅峰时刻优雅转身。然而，2025年哈尔滨亚冬会，她以两金一银加冕国内首位雪上“全满贯”后，目光却已投向亚平宁山脉。她选择“归零”，开启第五次冬奥之旅。

“归零”意味着放下过往所有荣誉与遗憾，以初学者的谦卑和奋斗者的饥渴重新开始。“我的驱动力已从外部的期待，彻底转向内心的热爱与信念。”本赛季，35岁的徐梦桃证明年龄只是数字：世界杯六站比赛五登领奖台，职业生涯第七次捧起赛季总冠军“水晶球”奖杯。对于第五次冬奥征程，她的心态更加从容：“要沉浸式地享受每一天……能跟大家在一起奋斗的日子，对我来说可能是最珍贵的。”在米兰，她不仅将冲击女子个人项目的奖牌，更将携手齐广璞等队友，弥补北京冬奥会混合团体赛屈居亚军的遗憾。

当被问及是否为“最后一舞”时，徐梦桃的回答始终如一：“永远不要为自己设限，人生拥有无限可能。”

的命运翻转。她的故事昭示着一个朴素的真理：真正的伟大，从不在于从未跌倒，而在于每次跌倒后，都选择更坚定地重新起跳。正如她自己的感悟：“我不敢说自己有多坚强，我只是学会了在摔倒后，用比上一次更大的力气站起来。”

如今，米兰的冰雪赛场已准备就绪。徐梦桃将再次站上那熟悉的跳台，迎风而立。她的头盔或许已因岁月而斑驳，但目光依旧如炬。无论最终结果如何，这朵绽放在冰雪五环上的“金桃”，她的每一次起飞都是对人类挑战极限的崇高礼赞，每一次绽放都在为这个时代奏响最为激昂的奋斗壮歌。徐梦桃——这位五征冬奥的冰雪勇士，已用她的整个职业生涯，书写了一部关于热爱、勇气与无限可能的壮丽史诗。