



“爱”拼才会赢

——谷爱凌为中国滑雪摘得米兰冬奥首枚银牌

意大利阿尔卑斯山脉北麓的利维尼奥雪场，凛冽的山风裹挟着细密的雪粒，在聚光灯下编织成一道道银白色的光幕。自由式滑雪女子坡面障碍技巧决赛的赛道上，两道深深的雪痕如同命运刻下的印记。一道属于瑞士名将格雷莫德，一道属于中国选手谷爱凌。

决赛第三轮，谷爱凌从起点疾驰而下。雪板切过第一个道具时，身体失衡的瞬间被高速摄像机定格：0.3秒的滞空时间里，她没有惊慌，只有全神贯注的执着。最终，谷爱凌以首轮86.58分的成绩，落后格雷莫德0.38分，摘得银牌。这0.38分是什么概念？裁判长在

赛后技术会议上透露：这大约相当于一次抓板动作的清晰度差异，或是一次落地时雪板与雪面夹角相差的2度。在普通人眼中可以忽略不计的差距，在奥运赛场上却成为金牌与银牌的天堑。“这是我职业生涯最好的一套动作。”谷爱凌在混合采访区反复强调这

句话时，眼睛里闪烁着雪光般清澈的光芒。她描述着那套“包含了多项从未在正式比赛中使用过的内容”的动作组合：第一次倒滑完成高难度杆上技巧，第一次在比赛中串联两个双偏轴转体。“这就像用不擅长的手写字吃饭，还要带着高速完成。”

本版撰稿 本报记者 张立

就在谷爱凌创造这套动作时，远在赛场另一端的格雷莫德正在进行最后的心理调适。这位瑞士上届冠军在第二轮滑行中，以行云流水的表现拿到86.96分。当分数亮出时，她双膝跪地，仰天长啸——她知道



伤痛中浴火重生，也重新认识了自己

如果时间倒回2025年1月的美国阿斯本训练场，所有人都会为如今已经站上领奖台的谷爱凌“倒吸一口凉气”。那次她后脑着地的严重事故，导致急性颅内出血、重度脑震荡、癫痫发作，伴随锁骨骨折与韧带撕裂。主治医生后来回忆：“如果救援延迟10分钟，我们讨论的将不是谷爱凌能否回归赛场，而是能否正常生活。”

康复过程如同一场精密的外科手术。每天10小时的训练被分解为神经修复、平衡重建、力量恢复三个阶段。她从“走路快一点就头痛如锤击”开始，进行200次视觉追踪练习，用运动捕捉系统重建身体的空间感知。头盔内侧安装了监测颅内压力的微型传感器，任何异常波动都会触发警报。

“我怕是再也滑不了了。”谷爱凌在康复日记中写道。但恐惧没有让

她止步，反而催生出一套独特的应对机制——“5分钟哭解压法”：设定手机闹钟，允许自己痛哭5分钟，时间一到，擦干眼泪继续训练。这种将情绪量化的方式，体现的是理性和感性的奇妙平衡。

虽然因为伤病耽误了一些备战时间，但只要站上赛场，谷爱凌依然自信闪耀，也

正如她所说：“我的自信不是来自外界的，我知道我付出了多少努力，我非常清楚地认识自己。”2026年1月瑞士莱克斯世界杯，谷爱凌戴着特制防护头盔复出参赛。在第二轮滑行中，头盔因撞击出现裂痕，她仍以85.13分夺冠，拿下个人第20个世界杯冠军。赛后医疗团队相拥而泣。哭不是因为胜利，而是因为“她真的科学地战胜了不可能”。

这种“科学地冒险”成为谷爱凌新的竞技哲学。在本届冬奥会资格赛首轮失误后，她没有选择盲目加难度，而是降低了第二轮动作的风险系数，稳稳晋级。正如她所言，尊重身体不等于退让，科学管理才是现代运动员的真正韧性。“滑雪是一个自我认识的过程，它可以调节心态、减轻压力，我的强大和自信也是这项运动赋予我的。”谷爱凌说，这项运动改变了她的人生，她也想通过自己的努力与拼搏，让更多人感受到这项运动的独特之处。



颁奖补妆再“出圈” 她说美和赢全都要

颁奖仪式候场区，直播镜头捕捉到了冬奥史上值得铭记的一幕：谷爱凌从滑雪服口袋中取出一个银色小圆镜和一支口红，在-15摄氏度的严寒中，对着镜面仔细描画唇线。这个动作从容不迫，仿佛不是在奥运赛场，而是在奔赴一场期待已久的盛会。

“美和赢，我全都要。”她后来在社交媒体上这样写道。这支被她称为“胜利红”的口红，在赛后一小时内登顶时尚电商搜索榜。网友们在直播间里疯狂刷屏：“求同款色号！”“这心理素质还能补妆？”

这个看似寻常的举动，实则是对传统运动员形象的一次温柔颠覆。过往的竞技叙事中，女性运动员常常被塑造成“铁娘子”或“女汉子”，汗水与伤痕成为唯一的勋章。而谷爱凌却在世界最高舞台上，坦然展示着女性对美的追求。这无关虚荣，而是对自己完整性的坚守。更值得玩味的是这个动作背后的科学逻辑。她的母亲谷燕，

这位原滑雪教练在女儿首轮失误后，曾建议她摄入适量碳水化合物与咖啡因。神经科学研究表明，这对于脑震荡康复期的运动员稳定血糖、调节神经递质至关重要。而补妆这个仪式性行为，同样有着心理学的支撑：通过重复熟悉的日常动作，大脑能从竞赛的极端压力中暂时抽离，重建控制感。

“以前觉得自己在做擅长的事，而现在就做想做的事。”谷爱凌的这句话，恰似对这个时代最好的注解。她是斯坦福大学的量子物理学生，也是国际雪联首位20冠得主；既是奥运冠军，也是时尚人物。她在领奖台前的那支口红，涂出的不仅是唇色，更是当代女性多元身份的自由选择。



0.38分间的巅峰对决 挑战极限到理解不完美

颁奖典礼上，谷爱凌注视着奥林匹克旗帜缓缓升起，轻轻为格雷莫德鼓掌。这个瞬间，0.38分的差距消融在两位强者相互的敬意中。

“四年前在云顶，最后一跳前我知道必须冒险。今天在利维尼奥，我知道第一跳已经是我最好的呈现。”她在新闻发布会上说，“竞技体育最迷人的地方，不在于永远胜利，而在于每次都能重新定义胜利。”

现场的解说员评论道：“这就是顶级体育的魅力，胜负在毫厘之间。两位伟大的运动员联手奉献了一场经典对决。”谷爱凌走下领奖台，把银牌放进外套口袋。她很快就要转换心态，因为几天之后，女子大跳台的资格赛又将开始。那是她另一个梦想的舞台。

而这枚银牌背后，是中国女子自由式滑雪悄然崛起的群像。四年前的北京，只有谷爱凌一人站上坡面障碍技巧决赛起点；如今，刘梦婷以第五名创造历史，韩林杉虽因伤缺席决

赛却已跻身世界一流。三人经常在训练中互相拍摄视频、分析动作，形成了一种独特的“中国式协作”——竞争中有扶持，独立中共鸣。

更深远的影响在赛场之外蔓延。全球社交平台上，Girls Can Do Both（女孩可以兼顾）成为热门标签，无数年轻女性晒出自己“边备考边训练”“既是程序员又是运动员”的照片。谷爱凌的故事超越了奖牌颜色，演变为一场关于潜能开发的公共讨论：为什么人一定要被单一定义？为什么热爱必须是排他的？

夜幕深沉，谷爱凌收拾好装备，雪板上交错的新旧划痕在灯光下泛着柔和的光泽。这枚银牌将与北京冬奥会的那枚并排陈列，见证着一个运动员从“挑战极限”到“理解极限”的成长，也见证着一个时代从“崇拜完美”到“接纳完整”的变迁。

2月15日的大跳台预赛、2月20日的U型场地技巧决赛还在等待着她们。但无论结果如何，这个在雪山之巅补妆的姑娘，已经用0.38分的细微差距和一支口红的鲜明态度，完成了一次比夺冠更重要的展示：真正的胜利，是按照自己的意愿，活成多维而统一的生命体。

当第一缕晨光刺破阿尔卑斯山的雾霭，新一天的训练即将开始。雪道上，那些0.38分差距的痕迹已被夜雪覆盖，但属于这个时代的新印记，关于勇气、智慧与完整性的故事，才刚刚开始书写。