



# “宁”静而致远，不负万里之心

米兰的夜，科尔蒂纳的风，速度滑冰馆的灯光如银河倾泻。北京时间2026年2月12日凌晨，当计时器定格在1分07秒34，整个冰场仿佛屏息了一瞬。中国代表团开幕式旗手宁忠岩张开双臂，如冰面上掠过的白鹤，轻盈地滑过终点线。他微微仰头，望向大屏幕上那个闪烁的名字与名次：第三名，铜牌。他缓缓俯身，双手撑膝，胸口剧烈起伏。

四年了，那枚悬在心头的奖牌，终于稳稳落在胸前。宁忠岩直起腰，用力眨了眨眼睛，像是确认这不是梦境。这一刻，中国男子速度滑冰中距离项目的历史，被这位26岁的黑龙江小伙子悄然改写。

本版撰稿 本报记者 张立

## 0.12秒的宿命与救赎 不让同样的遗憾重演

男子1000米，速滑世界里公认的“最挣扎的距离”。起跑线上那0.1秒的反应神经，前200米需要极限爆发的肌肉记忆，弯道处刀刃与冰面仅毫厘之差的倾斜角度，最后400米乳酸堆积如山，双腿如灌铅般沉重。胜负往往在0.3秒间决出，成王败寇，冰刀无情。这是一场与地心引力、生理极限、心理防线的三重搏杀。

四年前的北京，同样是冬奥舞台，彼时22岁的宁忠岩站在国家速滑馆“冰丝带”的起点。场馆内人声鼎沸，五星红旗如潮水翻涌。“那时候总想着奥运会赶紧结束，倒计时30天，我快扛不住了。”那是他后来才敢袒露的脆弱。在那段最难熬的日子里，他失眠、焦虑，甚至害怕走进冰场。每一次起跑，脑子里全是“必须赢”；每一次弯道，手臂僵硬得像不属于自己。他太想在家门口为国争光，却把那份炽热的愿望熬成了烧灼自己的火焰。最终，1000米第五名，1500米第七名。他以0.12秒之差无缘领奖台，第五名的成绩像一个冰冷的浪头，将他所有的期待拍碎在冰面上。“我不敢回看那场比赛。”他说，“我以为自己在逃避，后来才明白，是还没学会如何面对。”

可刺若不拔，便永远疼着。北京

冬奥会后的很长一段时间，宁忠岩把自己关在训练馆里，一遍遍回放那天的录像。每一帧都像刀子刺在心口，但他强迫自己看下去。0.12秒，不过是一次眨眼的工夫，却是他从22岁到26岁全部的青春赌注。他开始记录每一个微小的失误：起跑慢了0.02秒，弯道蹬冰角度差了一度，冲刺阶段体力分配不够精准。他把这些数据记在笔记本上，也记在心里。

“我不能让同样的遗憾发生第二次。”米兰的这个冬夜，当宁忠岩以0.11秒的优势力压荷兰名将内斯，以平原冰场个人最好成绩撞线时，那根刺终于化作勋章。从0.12秒的遗憾，到0.11秒的超越。冰刀划过的距离，宁忠岩用四年丈量。那枚铜牌在灯光下泛着柔和的光泽。有人问它是否弥补了北京的金色遗憾，宁忠岩摇摇头：“它不是弥补，是回答。回答四年前那个不甘心的自己：你看，我没有放弃。”

回望北京冬奥会结束后的这1460个日夜，宁忠岩把所有的汗水、孤独、自我怀疑与咬紧牙关的坚持，都凝练成冰刃下那道优美的弧线。从0.12秒的遗憾，到0.11秒的超越；从第五名的落寞背影，到领奖台上的国旗加身。那条冰道上，他终于追上了四年前那个不甘心的自己。



赛后混采区，记者们围得水泄不通。宁忠岩握着铜牌，眉眼舒展如邻家少年。话筒伸到他面前，灯光晃得他眯起眼睛。他却没有躲闪，只是把奖牌举高了些，让所有人看清那上面镌刻的五环。“今天的发挥非常完美。前600米，真的是把我最好的状态拿出来了。后400米降速有点超出预期，但我如愿以偿。这是我平原冰场最好成绩了，我非常认可自己。”

谈到四年前那个躲在休息区哭泣的自己，宁忠岩没有回避。他垂下眼睑，像在抚摸一段遥远的往事，指尖轻轻摩挲着奖牌边缘。“那时候总想在家门口拿牌，太急了。这四年让我学会沉淀，学会享受过程，学会把‘必须赢’变成‘做最好的自己’。”他抬起头，目光清澈而笃定，“感谢四年前的我。没有他，成不了现在的我。”

有人说，这枚铜牌是迟到的弥补，宁忠岩摇头，“它不是弥补，是回答。”他把奖牌贴在胸口，主项1500米的比赛还在前方。德维特教练说那是宁忠岩更具竞争力的项目，但也警告“必须全神贯注，否则奖牌就会旁落”。宁忠岩只是笑笑，把铜牌收进衣领，走向冰场深处。冰刀过处，皆是来路。他滑过的地方，春天就来了。

## 走出“舒适区”，留洋海外终遇伯乐

北京冬奥会后的那个春天，当大多数运动员选择休整与疗伤时，宁忠岩做了一个让许多人意外的决定。他背起行囊，远渡重洋，加入国际知名速滑俱乐部Team Gold。那里有荷兰名帅约翰·德维特，有日本名将高木美帆，有来自世界各地的顶尖高手。而他，是俱乐部里唯一的中国人。出发前，有人劝他：国内训练条件已经很好了，何必远走他乡？宁忠岩没有解释。他只是想起北京冬奥会时，自己在强敌环伺中那种力不从心的感觉。有些差距，不是在舒适区里就能追上的。

“出国之前，没想到会那么难，那么累。”宁忠岩远离家人和朋友，在异国他乡的冰面上每天练足六个小时。

零下十几摄氏度的冰场，他滑到汗水凝成冰霜挂在眉梢。深夜的宿舍，他反复观看比赛录像，把对手的每一个动作拆解成数据。那些日子里，手机里最常翻看的是母亲发来的家常菜照片，却从不舍得打一通越洋电话。他怕听到熟悉的声音，会忍不住想家。

德维特教练看在眼里，疼在心里。“对于宁忠岩来说，最难的不是技术提升，是独自面对一切。”这位满头银发的荷兰老帅直言，“他不是最有天赋的选手，但他是我见过最不肯放弃的人。每年圣诞节，其他队员都回家团聚，他留在冰场上。我问他不想家吗？他说：‘教练，冰面就是我的家。’在这座没有聚光灯的冰场上，宁忠岩完成了

从“被安排”到“主动打磨”的蜕变。

2024年3月的挪威，短距离世锦赛。宁忠岩站上了最高领奖台，成为中国男子速滑该项目第一人。五星红旗在异国的冰场上空升起，他仰头望着那片熟悉的红色，忽然想起多年前对斯托尔兹说过的那句话。当时美国新星好奇他赛前伸出食指的手势是什么意思，宁忠岩说：“我想为我的祖国升起国旗。”那一刻，异乡冰面上所有的孤独与艰辛，都化作眼眶里打转的温热。

从挪威回来后，宁忠岩在社交媒体上写下一句话：“所有选择和走过的路，都是值得的。”他还配了一张图：冰场上自己的倒影，与头顶那面迎风招展的国旗。

## 打开一扇门，中国冰雪人走向世界

2026年2月12日的这场比赛，注定被载入中国冬奥史册。不是因为金牌的光芒，而是因为那一波三折的戏剧性，以及一位中国运动员在命运跌宕中展现出的沉稳与定力。

第12组出发的宁忠岩，在第11组比赛时目睹了意外。队友廉子文与荷兰选手文内马斯在换道区发生碰撞，冰刀相撞的刺耳声响划过冰面。比赛短暂中断，裁判组反复观看录像，最终判定廉子文犯规。这是速滑比赛中最为煎熬的时刻：你知道命运不掌握在自己手中，却必须保持专注。

宁忠岩没有往那边多看一眼。他低下头，用冰刀轻轻叩了叩起跑线，像与老朋友打招呼。枪响、蹬冰、疾驰……前200米，他的排名并不靠前。这是他的

战术，前600米稳扎稳打，把体力留给最后一圈。600米计时点，他追到第五；800米，第三；最后一圈，他咬紧牙关，像四年前那个不甘心的少年附体，把所有积蓄的力量倾注在双腿撞线。1分07秒34。暂列第一。

那一刻，全场华人观众的欢呼声几乎掀翻顶棚。宁忠岩没有笑，只是大口喘着粗气，目光紧紧锁定大屏幕。然后，斯托尔兹出场。美国天才少年以破奥运纪录的1分06秒28夺金。荷兰名将德布紧随其后摘银。宁忠岩的名次滑落至第三。

这本该是故事的终点。但文内马斯申请重赛成功。宁忠岩坐在休息区，把冰刀保护套摘下又戴上，戴上又摘下。四年前，他会在这时手心冒汗、

心乱如麻；四年后，他只是静静坐着，等命运揭晓答案。“我把能做的都做到了最好，剩下的，交给冰面。”

重赛结束，文内马斯第五名。宁忠岩起身，与斯托尔兹、德布并肩站上领奖台。三位世界顶尖选手谈笑风生，斯托尔兹凑过来，又问他那个食指手势是什么意思。宁忠岩笑着伸出食指，指向看台上那片翻涌的红色：“你看，我说过的。”那一幕被镜头定格。在国际速滑的一线俱乐部里，从此有了中国人的位置。不是陪跑者，不是挑战者，而是与他们并肩而立、谈笑风生的同僚。德维特教练说：“宁最大的贡献不是奖牌，是打开了一扇门。”门后面，是更多中国运动员走向世界，与世界顶尖平等对话的可能。

