



亚运回响

东现场 · 东看台 · 东视角
东体特别报道

A5

2026年9月28日 星期一
本版编辑 李家杉

名古屋瑞穗公园体育场,女子100米金牌得主陈妤颀披着五星红旗,对着转播镜头高兴地喊了一句:“爸爸,我有出息了!”这句话从一名只有17岁的高中生口中喊出,一下子让人感动不已,甚至把这句话评为本届亚运会“金句”。

11秒06,这个17岁的小姑娘把尘封24年的亚运会女子百米纪录提高了0.09秒,同时创造了新的赛会纪录和亚洲青年纪录。昨晚,在女子200米决赛中,陈妤颀跑出22秒93,为自己的奖池又添一枚银牌。陈妤颀表示自己的目光在世界赛场:北京世锦赛、洛杉矶奥运会,甚至布里斯班奥运会。

本版撰稿 本报记者 张立

亚运会女子100米——

11.06

1金 1银

亚运会女子200米——

22.93

颀出青年

——“天赋怪”早已超越父母——

“爸爸妈妈,我有出息啦!”

站在百米决赛跑道上的那一刻,陈妤颀其实是“临危受命”。上届冠军葛曼棋因伤提前止步,中国女子短跑的担子,直接压在了这名17岁小将的肩膀上。陈妤颀表示,自己是在赛后才知道消息:“我非常担心她,她是上一届的冠军,有她在场,我们会更加稳定。希望曼棋姐早点好起来。”

对于中国女子短跑来说,这是一次完美的“交接棒”。从葛曼棋手里递过来的亚洲百米接力棒,17岁的小姑娘稳稳握住了,还把门槛又往上提了一截。再往前,是上一辈的中国短跑领军人物李雪梅。1997年,李雪梅在第八届全运会上跑出了10秒79的成绩,不仅打破了亚洲纪录,还成为第一位跑进11秒大关的东方女性。现在,则是17岁的陈妤颀接棒。一代一代人依靠着前人的肩膀站在起跑线前,不断地往前飞奔,这种传承本身就是最了不起的“出息”。

而对陈妤颀自己来说,本届亚运会真的是一场跨越两代人的“圆梦”。不仅是为了中国女子短跑的先驱者们,同时也为了她的父母。陈妤颀

的父母早年都是浙江大学的高水平运动员。她的父亲,当年也是百米国家一级运动员。不过,陈妤颀一开始练的却不是短跑而是网球。小学时期,陈妤颀偶然地机会报名参加学校田径运动会,开始展现短跑特长,到了小学四年级,父母专门找到了宁波体校教练吴亚存,从此她开始兑现自己的天赋。如今,女儿跑出来的11秒06,不仅创造了亚运会新纪录,更跑到了父亲当年都无法触碰到的高度。

一个刚刚读高三的高中生,第一次站在亚运会赛场就登顶巅峰。这句朴素得像放学回家报喜的告白,比那些“我是冠军”的豪言更打动人心。次日凌晨,陈妤颀在社交平台发文回应夺冠:“离十八岁生日还有95天,最好的礼物收入囊中!爸爸妈妈,我有出息啦!”

从李雪梅,到韦永丽,到葛曼棋,再到陈妤颀——中国女子短跑的火炬,一棒一棒传到了这个17岁女孩手里。在100米夺金,200米摘银之后,接下来,她还将参加29日的女子4×100米决赛,期待给大家带来更多惊喜。

游刃有好

——“超绝松弛感”背后是“慌到极致”——

“我不是唯一,整体在变强”

女子百米决赛第二天,一段陈妤颀决赛前盖着小花被子在训练场地睡觉的视频火了。广大网友无比羡慕年轻人这“随地大小睡”的“超绝松弛感”,顺便翻出了她比赛第一天“一觉睡到大中午”的采访,纷纷感叹:年轻、心大,真好!

但赛后的混合采访区里,陈妤颀直言参赛过程可不是如此波澜不惊,而是“吓死我了”“好紧张啊”“慌到极致了”。预赛结束后,跑了11秒41的小陈后悔“放大了”(保存实力):“第一枪确实要放,但我教练说怎么也要跑到11秒40以内的水平吧。”谈到之前备战亚运的过程,她还说起了自己的种种“不靠谱”。“全锦赛我不是跑了个(11秒)08嘛,然后就有点飘了,觉得‘我可真牛!’我教练就一直压着我,怎么也要把状态延续到9月。”

父母是小陈赛后经常提到的人。“我爸爸、我妈妈,还有我家的猫,一定都在电视机前看我!”她曾调侃,“就是和我家的小猫咪在家里从西跑到东,再从东跑到西。它很调皮,我有时欺

负了它,还会倒打一耙,反正它也不会说话。”这个被爱与温暖包围着长大的女生,时常感慨梦想的舞台很广阔,“要先去看世界,才有世界观。”她记得两年前飞到秘鲁利马参加世青赛的那天,这个地理课本上讲的“无雨之城”正在下着小雨。那一刻,她理解了万卷书和万里路之间的辩证关系。“很多东西如果只看书本上的内容,你了解到的只是片面的。你要到当地去感受,真正的它是怎样的。”她说,“此前,我就局限在自己的一方小天地里,我就是一个很大的存在。但真正去到了世界各地之后,才发现其实世界很大,而我们是很小的一个存在。”

本届亚运会,当被问如何看待自己“小孩姐”这个称号,她有一句话让人印象颇深:“大家对我很喜爱,才会给我取这样一个可爱的称号。但其实随着我们中国整体实力上来之后,各行各业都有更多的‘小孩姐’出现,我不是唯一的。”亚运百米摘金后,她说自己不想当一个守擂者,会把自己的心态再调整回挑战者——挑战更高的舞台,不只局限于亚洲。

文/张立



“小孩姐”的天花板在哪里?

从十五运会的11秒10到亚运会的11秒06,陈妤颀向着女子百米的“11秒大关”逐步靠近。自然,她究竟何时能跑进11秒,就成了每次被问到的问题,而她的回答都是——静候其时。

“我并没有非得在什么时候破它的想法,如果把它当成一个非做不可的目标,然后又一直做不到,整个人的磁场就会紊乱掉。”陈妤颀认为,“更重要的还是在每天的训练中做好每一步。可能在我不断精进每个技术环节的过程里,自然而然11秒就过了。等到时机成熟,也就是我身体能承受的时候,再去冲击11秒大关。”“小孩姐”直言,“可能在国内,(百米)跑一个11秒三几就已经能拿冠军。但其实11秒3、11秒2在

世界舞台上并没有那么大竞争力。一定要进到11秒内,甚至要到10秒7、10秒6,才能争金夺银。”

女子百米的世界纪录是1988年由乔伊娜创造的10秒49,亚洲纪录是李雪梅的10秒79,陈妤颀现在的成绩距离亚洲顶级还没有0.27秒的差距。但她才17岁,身体还没有完全发育成熟,力量、起跑反应、途中跑的技术,都还有很大的打磨空间。按照她每年稳步提升的节奏,两年内冲进10秒80去创造亚洲纪录,并不是奢望。2028年洛杉矶奥运会,19岁的她有很大的机会冲进决赛的门槛。

但比成绩更值得期待的,是她走出的这条不同于其他运动员的路。过去我国的顶尖运动员,大多是在专业队里一路封闭训练出来的。但陈妤颀证明了一边读书一边训练,照样能站在亚洲之巅。她的夺金,给了无数有运动天赋的孩子另一种可能:不用早早放弃学业,也能追逐体育梦想。这条路径的价值,可能比一枚亚运会金牌还要大。

“不管是在赛场上比赛、在赛场下训练,还是在学习上,她都非常拼。”语文老师要沛洁说,“她身上那种全面发展、追求卓越的精神,非常打动我。”而在同学们眼中,

陈妤颀从来不是遥不可及的冠军——那个会带零食给大家、分享训练趣事的爱笑女孩,才是他们熟悉的陈妤颀。

百米夺冠之后,陈妤颀只给自己本届亚运会打了60分,在“毫厘之争”的百米赛道上,哪怕0.01秒偏差,都会让名次有天壤之别。2025年5月31日,亚锦赛女子200米决赛中,陈妤颀正是以0.01秒的优势,压过杭州亚运会200米冠军、“老将”佩雷拉,夺得冠军。

尽管只有17岁,但陈妤颀目前保有女子100米的亚洲青年纪录和女子100米、200米的亚洲少年纪录,并在去年全运会中夺得了女子100米、200米的冠军。谈到比赛压力,她一笑而过:“我不会崩溃,只会累到想不了事情而已。”