



亚运回响

东现场 · 东看台 · 东视角
东体特别报道

陈芋汐自评：坚韧，可圈可点

纵身赴高台 坚守待回响

文/章丽倩

近期国内跳水项目的热度，一部分来自亚运赛场，还有一部分则源于电视综艺。当张家齐以通透、坚韧的一面被更多人再度关注时，把目光转回到跳水池边，大家可能会对正向个人第三届奥运会努力的陈芋汐的不易，产生更实感的体会。

还有比女子跳台跳水更吃“青春饭”的奥运项目吗？尤其在素有“梦之队”美誉的中国跳水队内，其内部竞争之激烈更不是秘密。然而，就是在如此重重压力下，陈芋汐还是决心要去挑战一个超高难度的任务：希望能在自己22岁尾声时，登上个人第三届奥运会的赛场。

青春期的发育关，这是所有跳水运动员都绕不过的“生死大考”。而对希望让自己的运动寿命延续得更长的佼佼者来说，他们还有第二场“生死大考”——能否闯过由身体消耗、伤病侵扰、技术动作反复锤炼、队内竞争等因素共同织就的终极关卡。

昔日，陈若琳曾在2016年的里约奥运会上实现壮举。在她以运动员身份参加的第三届奥运会上，尽管只报名了跳台双人项目，但那枚稳稳到手的金牌，助其成为“奥运五金王”。那会儿的陈若琳23岁。如今，陈芋汐也正朝着那个高悬的目标努力。

竞技路上，输赢本就是常态。两届奥运会单人项目惜获银牌，不少国际大赛里也因微小分差与冠军失之交臂，这样的经历，也曾令陈芋汐产生过放弃的想法。但经过一轮轮大赛磨砺，她的内心完成了重要的成长。现如今，她不再被奖牌得失所束缚，哪怕未来要面对重重难题，依旧能够沉浸于赛场本身。于她而言，每一次腾空起跳，每一场高强度对抗，追求的不只是站上领奖台，更是坚守心中这份热爱，在一次次比拼当中实现自我超越。

“后巴黎奥运会时代”的陈芋汐，尽管她也有过驻足犹豫、对前途略有迷茫的时刻，但在所有需要她登场的时刻，她做到了胜率100%。

2025赛季，无论是难得尝鲜的混合团体项目，还是作为主项的女子10米跳台的单人和双人项目，陈芋汐在跳水世界杯系列赛中七战全胜。其中，她在去年5月初于北京举行的跳水世界杯超级总决赛上，更是顶住了高频次出场的压力，一举赢得女子单人10米跳台、女子双人10米跳台和混合团体三项冠军。

等到去年夏天的新加坡游泳世锦赛，陈芋汐再度三线作战，最终将自己的游泳世锦赛金牌数量累加到“9”，还成了首位世锦赛女子10米跳台四冠王。而此番亚运会，陈芋汐稳稳到手的两金，更是增加了她的信心。

尽管前路仍有不确定性，但相信陈芋汐能够客观认清当下所处的位置，将全部精力倾注于日复一日的训练精进。

不断地向前走。”

赛场之外，老将之间亦有惺惺相惜。游泳名将汪顺之前在个人社交媒体上晒出了两人2021年奥运会和2026年亚运会的对比照片，同为坚守多年的赛场老兵，两人也有简短交流，“就聊了聊最近的状况，然后顺哥告诉我，比赛还是要放开，去做好自己就好了。”

两枚亚运金牌落袋，旁人以为陈芋汐终于可以稍稍放松庆祝，但她心中惦记的依旧是训练场上的短板，“接下来回去好好训练，毕竟这5253B还是没跳好。”没有盛大的庆祝，不去畅想太多结果，对于洛杉矶周期，她的规划朴素而坚定：“接下来就一步一步脚踏实地地把每一步走稳，把每一步走实。”

总结本次亚运会，陈芋汐用四个字评价自己：可圈可点。有金牌的收获，也有亟待修正的不足。从少年新星到如今跳水队的“老将”，金牌是阶段性的答卷，而坚韧与清醒，才是陈芋汐不断向前的底色。

样的，她也并没有沉溺喜悦，目光已经望向更远的未来，“这个相当于奥运会的模拟中考，然后接下来脚踏实地走稳每一步。”

“曾想过放弃，但坚持了下来”

时隔五年，重新回到这片举办过东京奥运会的场地，陈芋汐交出了比当年奥运会更高的分数。当被问及用一个词概括这五年时光，她脱口而出：“坚韧。”

“确实在五年之间遇到过困难，也遇到过很多想放弃的念头，但是最后都坚定地选择回到跳台，坚定的走下去了。”一路走来，坎坷时常相伴，但陈芋汐并不觉得苦难铺天盖地，“我觉得好像每个阶段都有每个阶段的不容易，但是我觉得自己很幸运的是，好像每一次的不容易，都不是那种铺天盖地的不容易。就是或多或少都有一点困难。这一点困难也正好督促我

果断出手，不去纠结得失，这份心态，帮助陈芋汐在决赛有了高质量发挥。而这种从预赛发挥略有失常，到决赛及时扭转心态的经历，在陈芋汐看来远比金牌来得更加重要，“这对于我来说是一种经验，也是需要我回去好好总结的。”

“爱听李宇春，带给我好运”

值得一提的是，整场决赛期间，转播画面时常捕捉到陈芋汐戴着耳机，独自沉静放松的画面。据她自己透露，耳机里播放的是李宇春的《素人》与《冬泳》，“就是爱听，喜欢听，听了觉得能给我带来好运。听歌会让我更加冷静，更加专注于自己。”喧嚣的赛场，音乐成为她隔绝外界纷扰、锚定自我的小小港湾。

尽管是个人职业生涯的第一枚亚运单人金牌，但在陈芋汐看来，这块金牌并没有什么特别不一样的意义。同

特派记者 薛思佳 发自日本东京

几乎没有任何悬念，陈芋汐以432.65分的成绩拿到了2026爱知·名古屋亚运会女子单人10米跳台的金牌。这是她职业生涯首枚亚运会单人金牌，再加上之前搭档卢为一同登上双人项目的最高领奖台，本届赛事她以两枚金牌的成绩圆满收官。

“早上进状态比较慢，下午及时去调整自己”

“给自己打90分，扣的10分是因为上午预赛没发挥好。”面对镜头，陈芋汐直爽地说道，在上午的预赛中，她在第四跳207C出现了失误，因此以预赛第二名的成绩晋级决赛，“其实我将近有一年的时间，没有正式地去别的场馆比单人的比赛了。早上进入状态整体来说比较慢，但是我觉得下午能够及时地去调整自己，然后去发挥出自己训练的水平。”

决赛阶段，陈芋汐在207C这个动作上的表现近乎完美，她将心理层面的调整视为取胜的关键，“决赛当中其实就是不断地告诉自己，所有动作都要做干净，做完，真的是就不能犹豫。完全不能犹豫。宁愿干脆地去做完，即使没有跳好，也不能去犹豫地做动作。”

羽化登仙 “酱板鸭”挺过拆队考验

本报记者 章丽倩

从巴黎奥运周期开始，就盼着能有机会登上大舞台、让更多人看到自己的蒋振邦/魏雅欣组合，终于在爱知·名古屋亚运会上赢得了他俩的首个世界大赛混双头衔。在“雅思”组合功成身退后，这对新崛起、被不少球迷昵称为“酱板鸭”的年轻组合，他俩在洛杉矶奥运周期里能有怎样的后续表现呢？想必这已勾起了很多人的期待。

瞄向2028洛杉矶奥运会，目前国羽的混双主力组合有两对，其一是由奥运冠军黄东萍以老带新的“凤凰”组合，即冯彦哲/黄东萍，而紧随其后的就是平均年龄更加年轻的“00后”组合蒋振邦/魏雅欣。原本从综合表现来看，“凤凰”组合更胜一筹，但在本届

亚运会上，蒋振邦/魏雅欣抓住机会，让自身拥有了高光时刻。

夺冠后，在谈及如何战胜决赛对手、本次混双最大“黑马”的印度尼西亚组合西亚纳维/马尔瓦时，蒋振邦认为关键就在于“把自己给做好”。“我们对他们的那些球路不是很熟悉，所以打着打着我们自己会有丢分，到后面可能更多是我们俩专注在自己的身上，打出我们自己的特点，然后他们可能会慢慢跟不上我们的节奏。”

此前半决赛阶段，更被看好的冯彦哲/黄东萍就是中了这对印度尼西亚“黑马”组合的招，才爆冷出局。所以等到决赛时，蒋振邦/魏雅欣就更有针对性地吸取了教训。而随着“酱板鸭”组合的登顶，国羽在亚运会羽毛球混双赛场上也迎来了四连冠。

蒋振邦现年25岁，是一名上海运动员。因为自小展露羽毛球天赋，所以他在八岁那年经教练推荐从桂林来到上海，进入黄浦羽毛球队。2014年入选上海市队，2018年进入国羽青年队，2021年正式升入国羽……正是沿着这样的轨迹，蒋振邦凭借天赋、努力和机遇，一步步走到了今天。

在进入国羽后，蒋振邦的主攻方向一直比较明确，就是混双。他与魏雅欣的配对始于2022年，在成为搭档后的前七个月里，他俩就在携手参加的12站赛事中夺取了五个单项冠军、一个团体冠军和三个单项亚军，世界排名冲进前十。不过，出于对奥运备战和阵容储备的考虑，国羽还是会有阶段性重组配对的尝试，蒋振邦和魏雅欣就遇到过两次。