

“学霸”奥运冠军当选香港杰出运动员“星中之星” 江旻憓：不完美的“六边形战士”

“爸妈不介意我是‘笨小孩’”

在巴黎奥运会女子个人重剑决赛中，江旻憓带着巨大压力对阵主场作战的法国选手。比赛过程中，她一度以1比7落后，但她凭借顽强的意志力最终以13比12的比分逆转夺冠，为中国香港队夺得历史上第三块奥运金牌。赛后，江旻憓说：“之前一直在输，很怕输，这一次很希望赢下来。”

江旻憓从小参加了很多兴趣班，钢琴、跆拳道、芭蕾舞、古筝、画画、田径……妥妥的“六边形战士”，如何能够在学、工作、体育运动和生活中找到平衡？江旻憓回忆自己的击剑生涯说道：“我从小就对很多事物感兴趣，喜欢挑战困难。”

作为家中的独女，江旻憓从小就颇为叛逆——喜欢打架。为了让她“淑女”一些，母亲给她报了芭蕾舞班。但江旻憓令母亲“失望”了，对芭蕾舞，她既不喜欢，也没有天赋，老师说她动作硬邦邦，老是跳得不像芭蕾舞。江旻憓学了好几个月，一直不开心。父亲不忍看到女儿不愉快，给她报名参加跆拳道班。她一下找到了乐趣所在，顺利拿下了儿童黑带。在父亲的引导下，11岁时她对击剑这项“搏击运动中的芭蕾”产生了兴趣，练剑仅仅三年，她就在青少年亚锦赛上摘金。

江旻憓后来回忆说：“其实很多东西我都不擅长——不擅长唱歌、不擅长计算，也不擅长高效学习，但我的父

近日，2025年联合国经济及社会理事会青年论坛在纽约联合国总部举行。全国青联代表团成员、巴黎奥运会女子重剑冠军江旻憓参会并发言，鼓励年轻人“成为最好最真实的自己”。而在4月举行的2024年度香港杰出运动员选举颁奖典礼在香港会展中心举行，江旻憓获得“香港杰出女运动员”，并当选最高荣誉“星中之星”。

中国香港运动员江旻憓在巴黎奥运会上演惊心动魄的“惊天逆转”夺金后，华丽转身，担任香港赛马会公司对外事务助理经理，更凭借标志性的腼腆笑容和真诚有礼的举止，获得人们的喜爱。



■2024年，江旻憓参加首届青年发展高峰论坛
图源:IC photo

母依然很爱我，他们不介意我是个‘笨小孩’，他们只希望我能做个健康、快乐的小女孩。他们希望我多运动，这样才能拥有好体质，因为我之前身体有点弱，后来我就开始练习击剑，它就像

是个课后活动，并不会给我压力。对我来说，它是世界上最好的运动。”

虽然热爱击剑，但她也不想放弃学业。读中学时，为了能训练、学业两不误，江旻憓展现出强大的韧劲——每天下课后，第一时间去训练，然后回家吃饭赶功课，如果功课太多就在第二天早上5点钟爬起来完成。外出参赛时，她甚至会在飞机上写作业。就是这样的坚持，让她在国际文凭大学预科课程（IB）中取得了41分的佳绩（满分为45分）。她也依靠学习成绩而非运动经历考入了斯坦福大学，主修国际关系，辅修心理学。本科毕业后，对法律产生兴趣的江旻憓又

前往中国人民大学读取了法律硕士学位，并从2021年开始，在香港中文大学攻读法律博士学位。

“克服困难是我的强项”

这期间，和很多中国传统家长一样，江旻憓的父母虽然支持女儿学习击剑，但希望她大学毕业后可以找一份稳定的工作。所以，父母在她上大学前劝说她，只可把击剑视为课余活动，学业才是她需要认真对待的事情。但最终，江旻憓选择了“不听话”，把业余兴趣变成了职业，成为一名全职业击剑运动员。

然而，在巴黎奥运会之前的7年里，她职业生涯最大的拦路虎出现了——2017年世锦赛前，江旻憓遭遇左膝十字韧带撕裂，母亲特别心疼，一度劝她退役，但她这次又没有当“乖乖女”。为了加速康复，她甚至转变为一名素食者，并在手术后3个月就恢复了训练。2019年3月，江旻憓在职业生涯首次登上世界排名第一的宝座，但随后她就意外滑倒，这次是右膝十字韧带撕裂。

她的教练曾说，世界上99%的竞技体育运动员，都会在双膝十字韧带撕裂的情况下选择退役，但江旻憓执拗地选择坚持，因为她还有着自己的奥运梦想。第二次伤愈复出后，她的排名已经跌落至世界第7，但她积极参加比赛、慢慢累积分数，直到重返世界第一宝座。“以世界排名第一的身份去参加奥运会，好像不能输、不应该输。我一直在说服自己，我已经很努力了。”聊起备战往事，常以微笑示人的江旻憓一度哽咽：“当时因为受伤，我在医院连路都不会走，更没办法走上赛场。这件事让我知道，我对击剑的热爱胜过一切。”她的付出也迎来了回报，这些年来，她获得了2次世锦赛冠军、4次世界杯冠军、3次亚锦赛冠军，并收获了一枚宝贵的奥运金牌。

“克服困难是我的强项。”江旻憓说。

巴黎夺金后，江旻憓选择功成身退，如今，她已正式担任香港赛马会公司对外事务助理经理。“我还是很不成熟。每次听到外界对我评价‘很完美’，我都想说，其实我一点也不完美。特别是现在大家对我有很高的期望，我反而会觉得做得还不够好。所以我要继续努力，希望能做到你们心目中的样子。”江旻憓表示，希望加入香港赛马会以后，可以尽快熟悉工作，为社会作出自己的贡献。

摘编自中新网、羊城晚报、澎湃新闻等

【声音】

“自由是不受束缚的创作态度，创新是打破边界的探索，多元则是跨领域的知识积累。”

——今年是海派艺术名家陈逸飞逝世20周年。在陈逸飞胞弟陈逸鸣看来，“自由、创新和多元”6个字贯穿于陈逸飞的艺术人生。谈及自身艺术创作，陈逸鸣笑称“仍在不断探索”。深受兄长影响的他很多年都在进行“基础训练”，他说：“逸飞曾告诫我，法则听起来简单，做到极致却需毕生功夫。”

“小羽是不会转国籍的，他只是到西班牙去学习网球。我们把他送出去其实也做了很大的牺牲，这个时间段其实我想陪孩子多一些，因为孩子也才8岁，需要父母在身边的陪伴和鼓励。”

——近日，羽毛球奥运冠军林丹发视频分享“退役丹哥在西班牙当陪读爸爸的一天”，记录了自己8岁的儿子小羽在西班牙学习打网球的生活，引发热议。4月9日，林丹发视频回应。他透露，自己在国内有很多工作要做，所以会两边跑。“最主要还是希望他能够开开心心地去练网球，追求他想要的东西。”林丹的妻子谢杏芳也解释了选择该俱乐部的原因，还说明了俱乐部的收费标准：私教课每小时50欧元。她表示能承担这些费用，因为他们夫妻二人都有工作。

“他们是真的想道歉吗？还是在计算道歉赔偿和炒作赚流量哪个更划算？当看到他们靠争议涨粉百万，靠直播继续获利，甚至在平台加强监管后又摆出‘求和解’的姿态时，我不得不警惕：这一次，是真心悔过，还是为保住账号的权宜之计？所以这次，即便我看到网络上有很多声音让我应该和解，否则就是小肚鸡肠，或者‘赢了又能怎样’‘不如接住这波流量’等声音。我依然认为，这个事情已经不是一个单纯的娱乐事件了，我想守住的也不只是个人名誉，更是作为公众人物应有的底线。”

——4月24日下午，歌手杨坤首次在新媒体平台上回应与某搞笑博主的纠纷。杨坤表示，其作为歌手多年来一直被人模仿。作为一名公众人物，如果能给大家带来快乐，愿意接受这些“冒犯”。但此搞笑博主账号的内容，就是打着“模仿”的旗号发布侮辱、丑化被模仿者的视频，部分视频甚至充斥着低俗擦边内容，完全脱离了“模仿”的范畴。

采芝斋酸梅汤：酸酸甜甜的儿时记忆

天气渐热，采芝斋的酸梅汤上市啦。

儿时的味道总是难忘的，对于喝过酸梅汤的人们来说，用以古法熬制的酸梅汤才是地道的。

采芝斋酸梅汤采用传统工艺精心制作，经过熬制后，配以生姜、白砂糖、桂花、红糖等熬制，保留了乌梅的原始风味和营养成分，口感醇厚。无论搭配火锅、烧烤，还是日常饮用，都是上佳选择。酸酸甜甜，清凉爽口，快来一杯，享受惬意时光。

地道的酸梅汤，是一种食材本真的味道，那种酸甜是令人愉悦的，颜色更是让人看着便口舌生津。

浓缩汁的饮用方式：打开酸梅调味浓缩汁，加入水稀释至六至八倍，充分搅拌均匀即可饮用。也可以在酸梅汤中加入柠檬片、薄荷等配料，以提升口感和香气，冷藏后口感更佳。



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话：0512-67276198 全国热线电话：0512-67274512
地址：苏州市观前街91号 网址：caizhizhai.tmall.com

上汽大众 333 宁波首回合斩获组别亚军

5月10日，2025CTCC中国汽车场地职业联赛在宁波国际赛道展开了赛季第二分站的角逐。豪门劲旅上汽大众 333 车队迎来李治廷的回归，搭档高华阳驾驶34号凌渡L赛车出战CTCC中国杯，在排位赛中夺得全场第二；孙超/汤树彦驾驶7号赛车再度出击，在周末首回合比赛中斩获TCS组亚军、全场第五。

