

黄雪辰 银色岁月亦如歌

再情岁月



宛如水中仙子，将一池碧波变成两个人的舞台。水中的女孩是黄雪辰和孙文雁，昨天女子双人花游决赛，“雪雁组合”拿下一枚银牌。四次奥运之旅，6枚奖牌。用这次黄雪辰的节目名单来串，正好能够完美诠释黄雪辰这些年走过的路：《巾帼英雄》去《追梦》，《博弈》的人生不因奖牌成色而改变，《蛇》舞泳池，没有遗憾。

从头再来

东京奥运周期，黄雪辰和搭档孙文雁都是退役再复出。两人都是双人和集体两项都要承担。黄雪辰一边减肥，一遍还要增加训练计划……泳池边，随时备着冰块和氧气瓶，“就怕我们练虚脱了。”冬训量特别大的时候，练完一节课，黄雪辰连从泳池爬上岸的力气都没了。在泳池边要喘很久，穿衣服都能出一身虚汗。而第二天，同样甚至更大的强度又来了，“还得坚持，没有调整。”

更痛苦的是身材上的变化。因为生过孩子，曾经轻而易举的并腿动作，黄雪辰怎么做都不好，“只要略微并不上，编排上就需要调整。”以往尽在掌握的动作都要从头再来，“以前也没觉得这么难过。”她说，2年间，自己经常会有“我不干了，让苍天知道我认输”的想法，但转头，另一个自己又冒了出来：凭什么？都走到这里了。

临近奥运，继续上量，出发东京之前，黄雪辰抱怨，因为长时间泡在水里，脸上的皮肤都变得不好了，“干而且敏感”……和以往每天只要做一到两套全套不同，上强度的日子里，一天要做七八套，最多的那天做了13套。“感觉整个人都要化在水里了。”

减肥凶猛

黄雪辰是易胖体质，她自嘲，几届奥运会，减肥都是“必修课”。然而，这一个奥运周期，和以往的又有太多不同。

2016年，比里约奥运会后，黄雪辰选择了退役。不久之后，她和前游泳运动员王普东走进了婚姻的殿堂。结婚、生女……水池中的一切似乎都离她远去，直到2018年年底，昔日的领导找到了她，发出了希望她复出的邀约。

成年女性的体脂率一般在20%-30%，但花游运动员的要求是9%-12%，甚至更低，说这是极限运动也不过分。而在进产房前，黄雪辰的体重达到了96公斤——比起她当运动员时候的62公斤，整整重了34公斤。

减肥的过程极其痛苦。不能

吃、运动量要加还不能多喝水，蒸桑拿脱水，体重极速往下掉，精神上濒临崩溃。在队里，原本黄雪辰是大家的开心果，但被减肥“摧残”的那阵子，她每天疯狂地哭，“没办法，压力大、情绪差到根本缓不过来。”最终，3个月里，她减轻了60斤。

之前3届奥运，黄雪辰共拿了5块奖牌，3银2铜，“放家里拼起来倒也是个五环了”……虽然自嘲着，但心中，对于将奖牌换个颜色也不是没有想法的。

能当主厨

“一直说，比完最后一场就回去，把失去的亲子时光补回来……但直到现在，还没有完成。”

奥运延期多出来的一年，国家队全封闭训练。疫情前还能偶尔“走读”回北京小家的黄雪辰就这么彻底和女儿分开了。女儿跟着外婆外公或者爷爷奶奶在上海和淮安两地住，黄雪辰能为女儿做得最多的就是上网买买买。丈夫王普东也曾带着女儿来北京探望，隔着国家体育总局

的栏杆，远远看一眼。“不敢多看，再看就怕眼泪掉下来。”黄雪辰说：“选择没有正确与否。不是是非题，但是选择了就必须走下去。”

黄雪辰说，等到比赛完回家那天，自己想给女儿做自己的拿手菜，“煎豆腐包菜、皮蛋豆腐汤、烧烤五花肉……”延期一年，封闭训练，无法外出就餐。黄雪辰的厨艺却因此突飞猛进，“我现在已经能当主厨了！”

黄雪辰还计划着，比完奥运和丈夫带着女儿去环苏浙沪游，云上草原、湖州长颈鹿庄园、千岛湖……

脖子上银牌熠熠生辉，尽管是女儿出生后，自己获得的第一块奥运奖牌，黄雪辰却不愿把奖牌送给女儿，“我希望她知道，所有的荣誉和成就，都得靠自己的努力。”

特派记者 厉苒苒
(本报东京今日电)



黄雪辰(右)为孙文雁佩戴银牌



黄雪辰(前)/孙文雁在决赛中

美人如花 隔云端

◆ 厉苒苒

记者手记



认识黄雪辰正好整10年，这10年，尤其是这个东京奥运周期，雪辰的彷徨和痛苦，我一直都看在眼里。

参加了她的婚礼，看着她女儿呱呱坠地，本以为她应该就这样开始一段新的人生。却没想到，2019年的一天，她告诉我，她“回去了”！回到国家队，回到那个熟悉的赛场。从一个白白胖胖大高个变回昔日那个纤瘦高挑女神的模样，黄雪辰只用了三个月，减了60斤……

东京奥运宣布延期那天，我给她发了个消息。隔了很久，她才回我：“心态有点崩了……让我先静一静。”多出的一年，对于很多运动员而言，或许只是技术提高的契机、喘息休整的阶段，但对于黄雪辰而言，意味的是又一年的远离家庭，又一年身体和意志上的高压考验，以及再晚一年的回归家庭。

水花中的她，很美，但真实生活中的她，更温暖。比我晚去东京，每天队内通报东京疫情之后，她都会叮嘱我：“今天新增又多了！你口罩一定要戴好！”为了让我勤换口罩，她甚至从国内给我多背了两盒来，“一脱下来就换！”

她惦记着国内的朋友教练，托我帮忙代购奥运纪念品，整整三大包都还不够……掰着手指数一个个算，因为“来一次不容易，想把奥运会的气氛和所有人分享。”她还说，奥运后要一起吃饭，她要一展手艺：“都我来，你坐着等饭吃就好。”

美人如花隔云端，对于黄雪辰而言，奥运金牌或许犹如远在云端的花，悬在空中的月。“实力、印象分都摆在那里，她们(俄罗斯)的确强。”但怒放在水中，这朵上海美人花希望用自己的行动为花游运动正名，让更多人了解花游的美，进而爱上这项运动。

曾经聊起过前段时间大火的“洛神水赋舞”，在黄雪辰看来，水中舞固然美，但基本都是靠后期制作。“外界对花游有误解。专业角度来说，(她)脚背不够直，动作也没到位……不过这个走红对我们花游运动倒是好的推动。”

她更羡慕的，是俄罗斯的花游人才成长体系。历史底蕴积下的艺术氛围，让俄罗斯队有无穷的素材。在俄罗斯有很多专门的花游学校，4岁开始练，从小开始比赛，整个国家就是“花游巨星”的培养基地。

她说，奥运之后，自己就想做一名普通的花游教练，把那么多年的经验一代代传下去，为上海培养更多的“水中花”来。“梦想总是要有的，我相信，总有一天，我们会超过俄罗斯。”

明日看点

- 4:30 田径 男子50公里竞走决赛 罗亚东、王钦、边通达
- 10:00 足球 女子决赛 瑞典 VS 加拿大
- 15:30 田径 女子20公里竞走决赛 杨家玉、刘虹、切阳什姐
- 18:30 乒乓球 男团决赛 中国 VS 德国
- 19:50 田径 女子标枪决赛 吕会会、刘诗颖
- 21:30 田径 女子4×100米接力决赛 中国队
- 21:50 田径 男子4×100米接力决赛 中国队

奖牌榜(截至8月5日11时)

代表团	金	银	铜	总计
中国	32	23	16	71
美国	27	33	23	83
日本	21	7	12	40
英国	15	18	16	49
澳大利亚	15	4	17	36
俄罗斯	14	21	18	53

