

从东京到北京，再到上海，结束奥运征程和封闭隔离后，姜冉馨在这个周末回到申城，全力备战全运会。在东京一金一铜的成绩，让这个00后上海小囡受到许多关注。昨日，趁着短暂的空闲时间，姜冉馨通过视频连线的方式，与我们分享了首次奥运之旅的点滴，透露了隔离期间的趣事，也对未来有了更多期待。小姑娘直言：“拿了奥运冠军并不会让自己有太多变化，我还是原来的姜冉馨。”

高温险成“拦路虎”

东京奥运会女子10米气手枪决赛场上，姜冉馨凭借沉稳冷静



■ 隔离期间姜冉馨用两瓶矿泉水坚持练习

『拿了金牌，我还是原来的我』

听姜冉馨说首次奥运之旅的幕后故事



■ 姜冉馨被欢迎的鞭炮声“吓”得捂住耳朵

金牌“扔”进行李箱

摘得女子10米气手枪铜牌后没几天，姜冉馨就和庞伟搭档，拿下混合团体10米气手枪金牌，那也是上海选手在东京奥运会上，拿到的第一枚金牌。姜冉馨自曝在夺冠当天，她把奥运金牌“扔”进了行李箱，并且睡得很安稳。

“不是我不愿意（摆放在显眼的地方），实在是那天比赛后要走得程序比较多，就图个方便了。完赛之后去参加兴奋剂检测，再进行接受采访等环节，回到驻地的时候，其实已经不早了。”新科奥运冠军透露，她和队友们简单庆祝后，就领到了新的任务——搬家。

按照东京奥运村的相关规定，完成比赛的选手需要尽快收拾行李离开，“简单折叠了一下金牌的带子，就扔进行李箱了。”当天晚上，这个刚刚拿到奥运冠军的奉贤姑娘和教练一起，拖着箱子做完例行核酸检测，然后住进了东京奥运村外的一家酒店，那也是奥运会期间，姜冉馨在东京的最后一个夜晚。“现在两枚奖牌还放在一个盒子里，等忙完这一阵，我会妥善处理的。”姜冉馨笑着说。

就地取材做锻炼

7月28日，姜冉馨和队友回到北京，开始为期三周的隔离。

在小姑娘原本的计划里，这是自己运动生涯至今，难得可以“放空”的时间段。“在东京的时候想着，回国隔离的时候就每天躺着休息，不做其他事。”但姜冉馨很快意识到，这只能是个愿望，击碎它的是自己常年训练养成的习惯和自律，“运动员，总要有点警觉和危机感，不可能放得太松”。即便身边没有标准的运动器材，姜冉馨也能就地取材。

两个矿泉水瓶、一根绑带，姜冉馨在网络上分享的“无枪”射击训练法，很快受到热捧。“我身边除了弹力带，没有其他可以用来锻炼的器材了。”无意间，桌上两瓶矿泉水入了她的法眼，“感觉稍微组合一下，应该能有一定的锻炼效果，就尝试了一下，上手之后感觉还不错。每天大概练一个小时，给略微平淡的隔离生活带来不少乐趣。”

两条标准构未来

带着奥运冠军的光环载誉归来，姜冉馨和教练王莹都说，生活和训练，并不会因为东京之行而发生太多变化。“可能就是认识我的人稍微多了一些，找我拍照的人也多了几个，就我自己来说，努力钻研技术，刻苦训练还是最重要的。”谈及未来，姜冉馨给自己定下两条标准。

“首先要继续享受射击，因为只有享受它，才有可能做到人枪合一。”小姑娘说，因为身边有很多高水平的选手，因此国内赛有时比奥运会难度更大，她的愿望，就是每场比赛都能比前一场比赛有进步。

同时，姜冉馨也用00后特有的思维方式，给自己提了更高的要求：“拿到冠军之后，微博的粉丝多了不少，这是压力也是动力。”她说自己会认真地看每一条评论，“网友鼓励我的方式不同，但是心意都收到了”。如今成了公众人物，姜冉馨直言，“想用自己的努力，给关心她的人带去更多积极乐观的影响。”

本报记者 陆玮鑫

对话 姜冉馨

记者：在女子10米气手枪和混合团体10米气手枪比赛之间，有几天间隔，当时怎样调整？

姜冉馨：其实比赛期间心态一直都挺好的，第一次参加奥运会，拿到铜牌感觉还挺满意的，也打出了计划中的内容和水平。当然回去之后有复盘总结，之后几天教练也让我放松心情，不要想太多，那几天也是按计划

在训练，最终拿到了好的成绩。

记者：奥运会期间有关你和吉祥物的一段轶事成了热点，能具体说一下是怎么样的情况吗？

姜冉馨：有舍才有得嘛，拿到奥运金牌，肯定也要付出一点代价啦。当时的情况也没外面说得那么玄，其实是（奥运村）那边跟奥运吉祥物合影要分类别，如果是专业摄影，一次就收5000日元（约296元人民币），我听到这个情况之后，就没过去拍。

记者：隔离期间你在微博上放了一张抱着吉祥物的图片（见下图），感觉弥补遗憾了吗？

姜冉馨：那个吉祥物是去（央视）的节目之后他们送给我的，很谢谢他们。当时我也不知道要收费那句话会有这样的影响，网友也留了很多言，问到这方面的情况，我就拍个照，让朋友们放心，也感谢大家一直对我的支持和关心。

本报记者 陆玮鑫



许佳敏：三人女篮会更好

展。”

队员王丽丽说：“竞技场没有永远的赢家，后面要保持竞争力，每个人心中都有最想要的目标，那就是努力去冲击金牌。”

队长张芷婷特地提到了两个难忘的时刻，第一个难忘的瞬间

是战

作为队里年龄最小的球员，19

岁的万济圆表示：“自己还需要针对短板进行训练，脚踏实地，做好自己，争取再次为国出战，勇于挑战对手，延续女篮精神。”

队内的另一位00后杨舒予表示，如今越来越多的年轻人站上了奥运舞台，象征着中国体育的传承。

杨舒予说：“我相信未来会有更多的年轻人站出来，中国女篮会越来越好。”

隔离结束后，中国三人女篮队员们将开始备战即将到来的全运会决赛。经过奥运会的历练，中国三人女篮收获了喜悦，也看到了差距。姑娘们表示会进行更有针对性的训练，脚踏实地，继续前进。

本报记者 王志灵