

85分，说“差一步完美”，同时表示“七金对我而言是荣誉，也是新的起点”，他告诉人们：2028年洛杉矶奥运会见。

比他更年轻的游泳健将是13岁的于子迪：女子200米个人混合泳夺冠并刷新亚洲纪录，距世界纪录仅差0.4秒；400米个人混合泳的夺冠成绩跻身世界历史第五；加上200米蝶泳，一人揽下3金。赛后复盘，她留下一句有些孩子气又硬气十足的话：“什么都不要想，闭眼撑就行！”

名古屋亚运的田径场上同样刮起了猛烈的中国青春风暴。17岁的陈好颀在女子100米决赛跑出11秒06，打破尘封24年的亚运赛会纪录并创造新的亚洲青年纪录，成为亚洲最年轻的女子“百米飞人”。两天后她在200米摘银，又在女子4×100米接力中担任最后一棒帮助中国队卫冕。陈好颀赛前盖着小花被在训练场补觉的视频走红，她却坦言其实“慌到极致了”；赛后，她的那一句“百米金牌是成年礼，200米银牌是成长的教训”，无比清醒。

20岁的上海小将陈圆将在雨夜以13秒15夺得男子110米栏金牌，帮助中国队时隔八年重夺该项目金牌。在他之前，中国队在亚运会上的荣光，由刘翔、谢文骏一路书写。这位孙海平的第四代弟子，冲线后用英语面向

全场高喊：“Who is the first? China!”

18岁的严子怡在女子标枪第一次试投便掷出70米46，大幅刷新亚运会纪录，随后干脆放弃其余试投、断层夺冠，证明了“严一枪”名不虚传；四个月前的钻石联赛厦门站，她投出71米74，把亚洲纪录和世界青年纪录一同改写。亚运会夺冠后，她如此评论自己与对手：“不可以拍胸脯说自己更强，因为大家都是互相追逐的，都是我要追赶的目标。”

除此之外，16岁的杜雨宸与队友打破女子10米气步枪团体世界纪录，成为中国最年轻的射击亚运冠军；19岁的石升吉在男子半程马拉松竞走中力压世界纪录保持者，为中国田径摘下亚运历史第200金。乒乓台前，20岁的林诗栋以男单、男双、混双三枚金牌加冕，四线作战、

稳定输出。对他而言，“无论哪场就一个字：拼”。

最让人感慨的画面，或许属于没有站上领奖台的12岁滑板女孩曹诗祺，她是本届亚运会中国代表团年龄最小的运动员。她在女子碗池决赛以第四名完赛，距领奖台一步之遥，走到混采区时泪洒赛场；教练搂着她好生安慰了一番。但两个小时以后，她被看到开心地吃着手里的冰淇淋，仿佛已经忘记赛场上的一切。有人问她：“教练知道你吃冰淇淋吗？”她干脆地回答：“不知道。”

这些少年会紧张，更会要强，怕归怕，更敢闯。最打动人的不只是他们在竞技场上赢得漂亮，而是他们无论输赢，都依然敢哭敢笑。这一代年轻选手身上没有沉重的历史包袱，更多的是一种松弛与专注并存的气质。这份做自己的从容，正是这个时代中国

右图：2026年9月25日，曹诗祺在名古屋亚运会女子碗池比赛中。

