

# 路途很难 微笑相待

## ——对话“蝶后”张雨霏



新华社成都8月9日电 “感觉从第一天就累了，全靠午觉在补，在成都的午觉真的太好了。”结束福冈游泳世锦赛之旅，张雨霏就马不停蹄地赶到成都大运会，参加9个项目、拿到9枚金牌——“蝶后”再次在泳池里乘风破浪。

即便说“累”，张雨霏依然笑容灿烂，“凡尔赛”道：“家里奖牌柜子太小，已经换了新的，这次大运会回去估计又要装满了。”

荣耀之路布满荆棘，更无人能永保巅峰。面对不可避免的疼痛与磨砺，25岁的张雨霏始终充满自信，微笑以待。“不开心的事情睡一觉就忘了，不行，那就两觉吧，再不行，来一顿火锅吧。”

东京奥运会双料冠军、福冈世锦赛女子100米蝶泳金牌，足够为张雨霏正名。在成都大运会上，她还报名9个项目，8次打破赛会纪录，如此高质量的“劳模”，初衷为何？

“其实从今年开始我就进

成都大运会上，张雨霏每场比赛看起来毫不费力的背后，其实是在训练中负重45公斤做引体向上、肌肉在深夜灼热燃烧的艰辛历程。回顾这段经历，张雨霏说：“有种……那部很火的电影叫什么？《长安三万里》‘轻舟已过万重山’的感觉。”

从国

面对艰苦而枯燥的训练，张雨霏认为自己的心态发生了很大变化。“东京奥运会之前的训练，更像是我被人推着走，大家都希望你能拿这个奥运冠军，大家都渴望中国（游泳）能再出一位奥运冠军，我是在万人注视下去成就的冠军。但现在更多是我想看看自己的潜力还有多大，试试我能不能蝉联奥运冠军，

### “劳模”初衷是备战巴黎奥运会

入比赛模式，我的报项和心态都逐渐对标巴黎奥运会。大家问为什么我要报9项这么多，每天都能看到我出场，每一场都是（游）两三枪，我就是为了锻炼自己持续作战的能力，就是为了到明年巴黎奥运会上出现这种情况，我知道该怎么应对、

怎样更好地去解决。”

在张雨霏心目中，成都大运会是“人生中一个值得打卡的站点”。“青奥会和大运会，可能在运动员一生中只有那么一次机会能参加，所以我很荣幸能参加这两个比赛，都在我适龄的年纪。”

### “轻舟已过万重山”

家队“小不点”到奥运冠军、加冕“蝶后”，一步步走来，张雨霏并非一帆风顺。在她春风得意时，现实总是会给她“一巴掌”。面对“蝶后”头衔，她曾一度有些心虚。“但随着这两年实力慢慢稳定后，我觉得我承担得起了，在赛场上听到这种称呼，我还是蛮开心的。”

张雨霏坦承，福冈世锦赛

前自己的心态是“自信又忐忑”。“大半年没进行世界级比赛了，不知道对手的情况怎么样，也不知道我能发挥成什么样。我知道自己的水平其实一直跻身世界前列，但更怕的就是又拿一堆铜牌回来，所以在100米蝶泳之前我还是比较紧张的，我特别希望能有一项属于自己单项的个人金牌。”

### “想看看自己的极限在哪”

探探自己的极限在哪里。”

张雨霏很清楚自己的短板在哪。“我这个人太粗心了，教练说的很多细节我都做不到，就是能想到，但是我总会给自己找一点偷懒的理由，于是就‘啊，算了算了算了’。”

自从新晋“蛙王”覃海洋在一年多前加入崔登荣教练的训练队伍后，张雨霏的斗志被激发出来。“我就是不服输的性格，像

我之前练引体向上也是，男生能拉15公斤，我为什么不行？男生40公斤，我也可以40公斤。”

在科技助力下，张雨霏的训练效率大大提高。下一站，杭州亚运会，张雨霏依然发扬她“一贯的作风”，报名参加7个项目。“我的亚运会目标不变，争取在所有报项上都获得金牌，把MVP（最有价值运动员）给拿下来。”

省围棋联赛暨省少年围棋锦标赛收枰

## 烟台天地围棋温乐恒跳升5段



2023年山东省围棋联赛暨省少年围棋锦标赛（青岛赛区）7月30日至8月4日在青岛市即墨区举行，此项比赛由山东省围棋协会主办，青岛市即墨区围棋协会承办，来自省内各地共1400余名围棋选手参加了比赛。

本次比赛是在省体育总会和省围棋协会的大力支持和精心指导下举办的，比赛分两段进行：7月30日至8月1日是A组和C组的700多人比赛，8月2日至4日是B组和D组的选手比赛。

烟台天地围棋海阳博古棋院的6岁小朋友温乐恒，在D组以8胜1负的优异战绩勇夺第2名，从3段直接跳升到5段，成为海阳市最年轻的5段棋手。温乐恒4岁学棋，得到了天地围棋海阳博古棋院段位班赵瀚翔老师等人的精心指导，进步显著。天地围棋祝温乐恒小朋友带着自己的梦想，大步往前走，迎接属于他的未来。

另一名天地围棋小将刘茗喆取得了7胜2负的好成绩，升为4段。  
琢玉

## 山西队女子围甲登榜首

烟台籍棋手王爽成功翻盘

第十届中国女子围棋甲级联赛第11轮比赛8日展开争夺，主场作战的山西书海路鑫队以3:0大胜浙江体彩队，重回联赛榜首。

山西书海路鑫队是本赛季夺冠热门之一，前9轮比赛结束后排名第一，但在第10轮失利后跌至第四。

本轮比赛，山西书海路鑫队在第一台派出李赫对阵浙江体彩

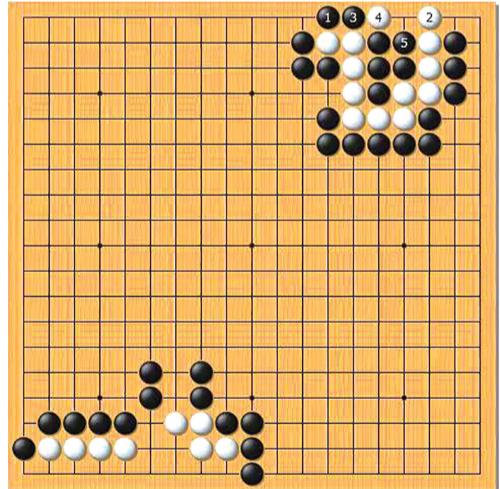
队的汪雨博，两人的较量一直处于胶着状态，直到官子阶段，李赫抓住对手的一个致命失误，一举取胜。第二台，山西书海路鑫队的韩国外援吴侑珍发挥出色，在与陈一鸣的对局中一路领先，轻松获胜。第三台，主队的烟台籍棋手王爽在前半盘落后的情况下不断挑起战火，寻找机会翻盘，最终吃掉对手“大龙”，险胜浙江体

彩队的潘阳。

获胜的山西书海路鑫队从上海星小目队手中抢下“领头羊”的位置，后者本轮以0:3负于江苏致远队。

当天其他比赛中，山西张壁古堡队2:1战胜成都银行队，上海清一队2:1击败杭州云林决破队，杭州智运学校队1:2负于福州博思软件队。  
刘扬涛

### ●棋迷乐



本期“棋迷乐”由天地围棋陈一发老师出围棋题《卡》，奖品有《少儿围棋》画报、智力积木等。

如图：左下，本周棋局《卡》，黑先；右上，前期棋局《左右之选》答案。  
于希英

### 本栏目由以下单位特约刊登

天地围棋道场总校	6391031	6216697
烟台开发区长江路57号福星大厦二楼	6391031	
烟台芝罘区阳光100(B座)三楼	18561006156	
海阳市海河路银河名座北门	3255255	
牟平区东弈围棋学校(政府大街638号)	4335318	
牟平区东弈围棋幼儿园(新建大街699号)	4337711	
牟平区东海城幼儿园(滨海东路586号)	4228108	