

为奥运增辉

为祖国争光，

——东京奥运会中国军团素描

男子百米半决赛发枪前，苏炳添双手合十，大拇指与食指比出一个“一厘米”的手势。他在赛后说：“我是想提醒自己进步一点点就好。”

9秒83！半决赛排名第一！新的亚洲纪录！首位跑进9秒90的亚洲选手！

——苏炳添进步了何止一点点！

这恰如中国体育代表团在东京奥运会上的出色表现。

不到1个月前，代表团成立时郑重提出，要在东京遏制我国奥运成绩多年持续下滑的趋势，确保金牌榜和奖牌榜保持在第一序列。

在东京奥运会闭幕前一天，8月7日中国代表团以38金31银18铜的成绩继续位居榜首，金牌数追平伦敦奥运会创造的境外参赛最好战绩。

赛场之外，中国军团在防疫和反兴奋剂战场上均交出完美答卷，中国体育健儿阳光、自信、率真、幽默、个性、时尚的一面也在赛场内外闪耀，让世界看到更开放包容的中国，也让世界更期待——半年后奥运将进入“北京时间”，全世界将再度汇聚在五环旗下，北京冬奥会将为践行人类命运共同体理念贡献中国经验、中国智慧、中国方案。

中国力量闪耀东京

杨倩赢了。

这个出生于千禧年夏天的宁波姑娘，从预赛到决赛最后一枪决胜负，无论领先还是落后，始终眼神明亮、坚定，一如她手中稳稳的气步枪。

这是中国代表团时隔九年再度拿到奥运会首金。“开门红”显然是个好兆头，杨倩的沉稳表现开启了中国代表团的东京神奇表演。

从7月24日到8月7日，15个比赛日里中国仅有两天没有金牌入账。

奥运会进行至倒数第二天，中国代表团依然在金牌榜上领先，这是境外参赛历史上的首次。

跳水、举重、乒乓球、射击、体操、羽毛球六大优势项目构成了中国军团的基本盘——在东京，仅这六大优势项目就夺得27金，已经超过了里约奥运会的26金。

在东京，跳水、举重和乒乓球三支队伍都无愧“梦之队”的称号，在所参加的比赛中均仅让一枚金牌旁落，分别收获7金、7金和4金。

在里约奥运会上发挥不佳的射击、体操两支队伍在东京重现辉煌，分别入账4金和3金。赛前被认为形势严峻的羽毛球表现出色，五个单项全部打进决赛，最终收获2金。

田径和游泳两个基础大项在东京贡献了太多惊喜。苏炳添百米半决赛9秒83动天下，巩立姣、刘诗颖先后“乾坤一掷”定江山；张雨霏化茧成“蝶后”，汪顺“老骥”终称雄……

突破与惊喜在更多项目上都有所展现，中国代表团共参赛30个大项225个小项，为境外参赛小项最多的一届；赛艇女子四人双桨和蹦床女子个人均是时隔13年后再度夺金；孙一文夺得中国击剑奥运历史上首枚女子重剑个人金牌；女子三人篮球斩获铜牌……

是什么让中国体育健儿勇往直前？

在国家队教练们眼中，国家保障、备战细致、提前适应赛制是成功关键。国际奥委会主席巴赫也说：“这次在许多非传统强项中，中国也表现很好。显而易见，中国奥委会在运动员备战方面工作很出色。”

当然，赛场上有赢就会有输，中国军团也有眼泪、失落与遗憾。中国女足三战两负一平，小组赛折戟；卫冕冠军中国女排同样未能小组出线，创下历史最差战绩；中国跆拳道队仅收获一枚铜牌，结束了每届奥运都有金牌入账的历史。此外，中国军团在很多大项上还未能取得更多突破，任重道远。

中国激情燃爆全网

无论输赢，中国体育健儿的风采在东京留下令人难忘的记忆。

8月2日，中国女排在东京奥运会上的最后一战，郎平对队员们说：“你们很多人还是很年轻的，3年以后是巴黎，今天就把它当作是重新起航。”

许多人没想到中国女排会在小组赛折戟，但没有人会责怪这支中国女排。

在三连败出局后，中国女排迎来了两连胜。郎平这样对队员们说：“大家要求我们女排的，不是每一次都要拿到冠军，每次都要赢球，人家喜欢我们是喜欢我们这种拼搏的精神。”

这种精神是所有中国运动员共有的属性。

在总成绩落后6公斤的情况下，谌利军用惊天一举实现大逆转，“不想给自己留遗憾”的50公里竞走选手边通达带了三个别针，将近4个小时的比赛，扎了自己十几下；32岁的谔龙虽然卫冕羽毛球男单失败，但他脚上的血泡让人们记住了那个永不放弃的“中国龙”；27岁的汪顺把个人最好成绩提升了1秒16，成为中国男选手夺得混合泳奥运金牌第一人……

中华体育健儿表现出来的顽强拼搏、砥砺前行精神令人动容，他们在赛场内外传达出来的自信从容也令人眼前一亮。

这是一支年轻的队伍，431名运动员平均年龄为25.4岁，其中293人为首次参加奥运会，占运动员总人数的近七成。

这个夏天，奥运健儿们成为热搜榜上的常客——这不仅是因为成绩出色，更因为站在世界舞台上的他们将自己阳光、自信、率真、幽默、个性、时尚的一面展现得淋漓尽致。

首金得主杨倩比赛中一枪定乾坤，走下赛场却宛如邻家小妹，还与网友分享起了美甲秘籍。

女子举重最大级别选手李雯雯轻松夺冠后她向所有关心她的人比了一个大大的心，走下赛场的大力士瞬间成为“小雯雯”，她还大声宣告：“每个胖女孩都有自己的梦想。”

“00后”管晨辰在平衡木上的“袋鼠摇手”不仅萌翻全网，甚至让场边的美国队教练都忍不住模仿起来。

而刘洋在吊环上转动脖子的动作则被国际奥委会官推捕捉到：“怎么会有人在吊环上竞技的同时，还能看起来这么酷？”

自信从容还来自于对体育的更深刻理解，对胜负的泰然处之。

吴静钰的第四次奥运之旅无缘奖牌，这一次她没有像五年前那样痛哭，这位“妈妈”级选手笑得如此坦然，她说，这就是时间的力量。而她，已经完全没有遗憾。

泳池里一众小花虽然没能站上领奖台，但她们依然很开心，并给自己奥运首秀打了八九十分，因为她们知道未来属于她们。

在羽毛球场上，何冰娇的对手受伤退赛，不战而胜的小姑娘却在赛后落了泪：“如果可以的话，我想好好跟她拼完这场球。”

而羽毛球女双“凡尘”组合输掉了决赛，但她却是抚慰对手的那个。赛后的发布会上贾一凡讲起了“段子”，对手也鼓起掌，她还不忘告诉所有人：“请大家相信‘凡尘’，我们还可以做得更好。”

可以做得更好，这是每个中国运动员内心的期许，也是他们始终努力的方向。正是因为有谁都能看得见的赛场表现，有无论胜负都永远保持强大的内心，他们才能当得起成为新一代的全民偶像。

（执笔记者：王恒志；参与记者：王沁鸥、叶珊、丁文娟、王镜宇、刘阳、林德初、朱翊、夏亮、周畅、马楷、吴书光）

（据新华社东京8月7日电）

他们，为中国增光添彩

——重庆健儿东京奥运会盘点

施廷懋

笑揽两金  
完美表现演绎“不败神话”

8月1日下午，当施廷懋以383.5分的成绩荣获东京奥运会女子单人三米板冠军时，这名重庆妹子激动得喜极而泣。

作为女子跳水项目的绝对“王者”，施廷懋在此次东京奥运会比赛中展现出极强的“统治力”，先后获得女子双人三米板、女子单人三米板两块金牌。特别是在女子单人三米板项目中，她更是在半决赛出现失误的情况下，及时调整心态，以完美的表现把这枚金牌收入囊中，让众多观众见识到中国跳水的力量。

施廷懋可以说是“大器晚成”。21岁时施廷懋才正式进入国家跳水队，但她用优异表现续写了跳水“梦之队”的传奇。从2013年起，她几乎拿遍了所有跳水比赛的冠军。特别是在里约奥运会夺得两块金牌后，施廷懋更是化身跳水领域的“不败神话”，连续获得了包括跳水世界杯、世锦赛等多项比赛的冠军。

一连串的背后，是施廷懋对自我的高要求。她的母亲蒙静碧在接受记者采访时就曾表示，为取得好成绩，施廷懋付出的是更多的努力。

袁心玥

调整心态  
巴黎奥运将是主战场

1996年出生的袁心玥的小学时光，是在重庆人民小学度过的。因为突出的身高和排球天赋，13岁时她被选入八一队，开启了职业运动员生涯。

2013年，郎平相中袁心玥，让她从国少队连跳三级进入国家队。身高1.99米的袁心玥在中国女排中是第一高度。进入国家队之后，袁心玥凭借自己的努力，成为绝对主力。中国女排先后获得了里约奥运会、女排世界杯、世界女排大奖赛等多个赛事的冠军。

本届东京奥运会，虽然女排小组赛没出线，但袁心玥的表现依然可圈可点，特别是在与俄罗斯奥委会女排的“生死战”中，袁心玥在球队比分落后时，连得数分。虽然中国女排最终不敌对手，但袁心玥让广大观众见证了她的实力。

今年，袁心玥25岁。这意味着在2024年，她很可能将继续以主力副攻手的身份代表中国女排征战巴黎奥运会。正如袁心玥的母亲周波所说，她现在需要做的就是调整心态。毕竟，巴黎奥运会将是她的下一个主战场。

谌利军

绝地反击  
我命由我不由天

作为中国举重队的一员老将，西南大学体育学院硕士研究生谌利军的履历显示，他之前虽然曾在全国男子举重锦标赛、世界男子举重锦标赛等多项比赛中获得冠军，但在2016年里约奥运会上，他却因腿部抽筋，不得不提前退赛。

带着里约奥运会上的遗憾，谌利军走进了东京奥运会赛场。在男子举重67公斤级比赛项目抓举环节，他因发挥不佳，成绩仅为145公斤，落后排名第一的哥伦比亚选手莫斯克拉6公斤。

面对这样的不利情况，他及时调整心态，在之后的挺举比赛中，先是成功举起了178公斤。在最后一把挺举中，他更是“孤注一掷”绝地反击，决定挑战个人最好成绩187公斤。伴随着他的一声怒吼，187公斤的杠铃被他稳稳举起，成功获得了该项目的金牌。

我命由我不由天。谌利军用自己的努力，为人们诠释了何为奇迹。

廖秋云、赵帅

壮志未酬  
且待巴黎创辉煌

西南大学学生廖秋云和赵帅此次东京之行，虽然未能获得金牌，但他们能站上东京奥运会赛场，就是一种胜利。

作为女子举重55公斤级世界纪录的保持者，廖秋云在东京奥运会备战周期遭遇了严重的膝伤，但她仍顽强地克服伤痛，走进东京奥运会赛场，拿下一枚银牌。

东京奥运会备战周期，赵帅从58公斤级打到63公斤级，又打到68公斤级，每一次升级对他而言都是一次全新的挑战，不仅要反复调整体重，还要改变技战术打法。赵帅能做的就是专注于比赛，专注于训练本身，毕竟实力才是硬道理。最终，赵帅在东京奥运会上战胜对手，获得铜牌。

东京奥运会上，虽然金牌与他们失之交臂，但廖秋云和赵帅现在都只有26岁，这意味着如果能克服伤病困扰，他们大概率将出战巴黎奥运会。祝愿赵帅和廖秋云在接下来的三年时间里，刻苦训练，努力在巴黎创造新的辉煌。

（记者 黄琪奥）