

# 95后记者与通州榜样的对谈

选题策划:陈冬菊  
金可  
九五团队:池阳 王倚剑  
李若晨 谢佳航  
创意设计:沙澎泽  
责任编辑:张钊齐  
人物摄影:常鸣

## 对谈

被访问者:常昊 访问记者:谢佳航



中国花样游泳运动员常昊是通州台湖镇人,今年刚二十七岁,她可从事花样游泳已有十六年的时间。她是国家花样游泳队队中的“尖子”,她一次次跃出水面,与队友们携手拼搏,不断突破,夺得了巴黎奥运会花样游泳集体项目冠军,书写了中国花样游泳新的历史。在奥运金牌的背后,是常昊对“完美”的极致追求。她说:“赛前每天的训练时间大概在八至十个小时,连外国教练都觉得我们已经做得很好了,为什么还要这么拼?中国花样游泳队就是要追求极致的完美,即使可能达不到完美,但是我们要追求完美。”

### 通州榜样感动通州的故事



# 常昊:每一次跃入水中,都是一场与自我的对话

**谢佳航(本报记者):**在中国体育史上,现在有两个常昊,一位是人们熟悉的围棋九段、中国围棋协会主席常昊,另一位就是巾帼英雄,你这位奥运冠军常昊。

**常昊(通州榜样):**哈哈,我可比不上常昊九段高手。不过我小时候确实把他当作榜样。小时候的我不属于那种乖乖的小女孩,特别活泼好动。家里人觉得我有用不完的精力,说不要让我去练体育吧。正好我有一个姐姐就是练体操的,就让我跟着她去玩玩。就这样,三岁半的我懵懵懂懂地开始了竞技生涯。

从那以后,我的生活就像按下了快捷键。四岁开始住校,每天进行着高强度的训练。练到八岁,我的体操教练语重心长地跟我说:“孩子,你的爆发力不够,体操的动作难度越来越高,以后发展可能会受限。”我一听,心里咯噔一下,但也不想放弃,听取了教练的建议,转身来到了跳水的训练馆。

练了两年跳水,到了十岁,跳水教练又提醒我和家长:“按照你的骨龄,以后可能会比其他搞跳水的女孩高一些,动作完成起来吃力。”就这样,我又改变了项目,开始学习花样游泳。谁想,这一转身,就是十几年的坚守。

**谢佳航(本报记者):**听说练花样游泳挺枯燥的,还特别累,在泳池里坚持16年,觉得值得?

**常昊(通州榜样):**在我看来,花样游泳的魅力在于它是一个艺术与技术完美结合的项目,它包含了舞蹈、柔术、游泳、力量等多方面的元素,是全方位的综合体育项目。对于女生来说,既能展现柔美,又能彰显力量。我们可以在泳池里表达自己的想法。比如奥运会时,我们用中国元素,向世界展示中国的传统文化,这种感觉特别棒。

说实话,花样游泳对我而言,不是好玩不好玩,好看不好看这么简单,它早已超越了单纯的热爱,它已经成为了我生命的一部分。小时候,我只是单纯地完成教练的任务,每天训练结束后,就和队友们嬉戏打闹,无忧无虑。那时候,只要能和大家一起训练、成长,就是最快乐的事。

但现在不一样了。我站上过奥运会的最高领奖台,每次比赛,都会拼了命地想拿更好的成绩。我是队里年纪比较大的队员,得带着这些年轻队员往上冲,现在也更多地承担了一份责任。

**谢佳航(本报记者):**常年在水里泡着,改变了你的容貌、皮肤,你觉得亏吗?

**常昊(通州榜样):**长时间在水里训练,皮肤会变得特别干燥,每次上岸后,我们都会赶紧抹上身体乳,否则皮肤就会绷得难受。头发也因为长期泡在水里,变得发黄发柴。还有就是经常扎头发,涂头胶,戴泳帽,发际线后移了得有2厘米。对于爱美的女孩来说,确实是痛苦和委屈的。

心态上的变化也很大。我们是集体项目,需要整个团队的共同努力,大家都好才是真的好。如果队友状态不好,我们都会互相鼓励,特别团结,包容,就像一家人一样。这种相互扶持的感觉,让我学会了为他人着想。同时,我从小离家,独自面对训练和生活,这也让我比同龄人更早地学会了照顾自己。我想这也是我比同

龄女孩有收获的地方吧。

**谢佳航(本报记者):**为了取得荣誉,你身上的伤不少吧?

**常昊(通州榜样):**伤病对于运动员来说,太常见了。巴黎奥运会前两个月,在训练时,我意外碰到了队友的膝盖上,下巴被磕破,鲜血直流。当时伤口比较深,赶紧去医院缝了三针。



当时医生的诊断是两周不沾水,但那时距离巴黎奥运会已经没多少天了,还有修改难度、创编等一系列工作都没有做。而且我们又是集体项目,少了一个人,团体就不够完整,推进的速度就会比较慢。我心一横,4天半就拆了线,下水进行训练。其他像手腕、肩、腰这些关节的磨损,更是家常便饭。胳膊疼得经常抬不起来,但训练还得继续,硬扛也要上。

**谢佳航(本报记者):**无止境,我听说了为下一届奥运会,你和花游队又在创编新的高难度动作,能悄悄透露一点吗?

**常昊(通州榜样):**东京奥运会后,花样游泳规则大调整。我们要从各方面进行再学习,根据修改之后的规则练习新的技术动作,学习

不同的划水方法,在有限的时间里将难度叠加到最高。

另外,这个奥运周期新增了一项,叫技巧自选,它对于中国运动员来说并不是特别擅长,甚至有很多翻腾动作是我们从来没接触过的,需要从零基础去学习。我们每天都在水里泡到很晚,别人练10次,我就练20次、50次甚至100次,就是靠这种千百次的重复,一点点攻克难关。

**谢佳航(本报记者):**金牌得了,各种荣誉有了,想过没想过激流勇退?

**常昊(通州榜样):**没有! 绝没有! 我还没游够! 十六七岁那会儿,我的游泳速度特别慢,教练对成绩要求又特别严格。有一次,我游400米的成绩没达标,教练罚我。那天,我泡在水里一整天,累得筋疲力尽。回到家,我委屈地对我妈说:“妈,我太累了。”我妈听了,沉默了一会儿,然后语重心长地说:“孩子,你已经练了这么多年,就这么放弃,太可惜了。再坚持坚持,说不定就熬过来了。”那段时间,教练也一直在鼓励我,给我讲道理。我调整好了心态,继续训练。

支撑我坚持下来的,除了教练和父母的鼓励,还有对花样游泳的热爱。在身体疲劳、压力巨大的时候,我就会用内心的声音激励自己:“为什么不能再顶一顶?为什么不能越过这个坎儿?拿好成绩的人为什么不能是我呢?”正是这些信念,让我重新充满力量,继续前行。

**谢佳航(本报记者):**我特想知道你这一天从早上开始到晚上睡觉,过的是什么样的日子,是一种什么样的节奏呢?

**常昊(通州榜样):**我们每天早上7点钟集合吃早饭,早饭必须吃好,然后坐班车去游泳馆。到了之后先做准备活动激活身体,再进行一些力量训练。接着,根据当天的安排下水训练。一般到1点左右结束,坐班车回食堂吃饭,吃完饭回房间睡个午觉。下午3点再坐班车去游泳馆,继续下水训练。如果训练顺利,6点半左右就能结束;要是训练不顺,教练会根据情况加练,直到达到要求为止。

**谢佳航(本报记者):**想爸爸妈妈了怎么办?你除了训练还有其他爱好吗?

**常昊(通州榜样):**这种三点一线的生活,贯穿了我这十几年,一周七天天天都是这样。没比赛的时候,周一到周六雷打不动,周日偶尔可以休息一下。要是有什么比赛,周日也得安排训练。

训练结束后回到运动员公寓,我会看看电视、综艺节目,打游戏,听歌,和朋友视频聊天。周末有时候会和父母团聚,不过因为反兴奋剂的要求,我们不能在外就餐,一般都是在食堂吃完饭之后再出去。

旅游更是想都不敢想。我从3岁半开始练体育,就从来没放过寒暑假。即使是外出比赛,也没有旅游的时间。这么多年,自由确实少了一些,但我们也习惯了。

**谢佳航(本报记者):**现在咱们通州生机勃勃,你觉得为什么会评你当“通州榜样”呢?

**常昊(通州榜样):**竞技体育没有说轻轻松松就能拿到自己想要的的成绩,都是付出了百

倍千倍的努力,才能登上领奖台。作为队伍里的“尖子”,也就是托举中最上面那个人,跃出水面腾空的那个人,心态一定要平稳,因为裁判和观众只能看见我的动作完成度。我需要做的是努力完成好自己的动作,积极地和下面的队友配合好。对于我来说肯定也是希望把这个动作最完美的一面展现给大家,这样才能证明我们这个集体是最好的。

自强不息,这四个字完美诠释了运动员的精神。在赛场上,我们顽强拼搏,遇到困难从不退缩。每次比赛,我都会告诉自己:无论对手多强大,都要拼尽全力。这种精神,让我在训练中不断突破自己,在比赛中屡创佳绩。我觉得,我的家乡越来越美,城市副中心走得越来越向前,做最好的、做自强不息的每个人,可能就是感动这个城市的地方吧,这次被评为“通州榜样”,对我来说也是一种认可和鼓励。未来,我也会继续努力,用实际行动诠释自强不息的精神。

### 2024年度“通州榜样”荣誉称号获得者

- 胡彦国 小米汽车工厂冲压车间主任
- 包佳寅 华夏银行北京城市副中心分行营销管理部总经理
- 韩 娜 通州区海洋社会工作事务所创始人、党支部书记、总干事
- 刘春双 通州区张家湾镇张湾村妇联主席
- 常昊 国家花样游泳队队员、奥运冠军
- 焦 洁 北京妙言律师事务所主任
- 秦春增 通州区财政局农业农村科一级主任科员
- 赵增权 蒙牛乳业(北京)有限责任公司员工
- 夏建立 北京大防水工程有限公司员工
- 谭崇庆 通州区中仓街道莲花寺社区居民

### 2024年度“通州榜样”提名奖获得者

- 袁志永 北京永通昌盛农业发展有限公司总经理
- 黄 跃 通州区玉桥街道玉桥南里社区居民
- 关胜利 退休教师、通州区新华街道河滩园社区党支部书记
- 李 悦 交通银行北京通州分行对公客户经理
- 松玉红 北京市通州区手牵手残疾人服务中心主任
- 贾冠楠 北京通州投资发展有限公司主管、通州蓝天救援队队员
- 白晋周 通州区文景街道辖区志愿者
- 郭晓峰 北京润律律师事务所主任
- 张红妹 北京圣永制药有限公司董事长
- 殷丽莉 中国纺织非遗推广大使、高级经济师
- 常善强 北京凌天智能装备集团股份有限公司科研项目副经理、工程师
- 陈 博 通州区水务局海坛城市建设领导小组办公室负责人、通州区永乐镇水务所副所长、高级工程师
- 刘 亮 首都医科大学附属北京潞河医院骨科主任
- 李鹏飞 北京保安服务有限公司通州分公司商业大队副队长
- 石靖楠 通州区融媒体中心播音主持管理部主任
- 翁志清 通州区玉桥街道康乐站老师
- 冯颖静 通州区发展和改革委员会固定资产投资科科长
- 江东阳 北京中科康康科技有限公司总经理
- 卢 旭 通州区妇幼保健院儿童保健部部长兼普儿科主任
- 聂建华 通州区即府社区卫生服务中心副主任、医师

部分图片源于新华社、CHCH常昊微博号