



# 幼時受傷不流淚 咬牙堅持過難關

香港文匯報訊(記者 章蕪蘭 上海報道)在吳敏霞啟蒙教練、前上海跳水隊總教練史惠國眼裡,吳敏霞外表似水柔弱,但卻擁有穿透堅石的力量,「從小到大,她柔弱外表下隱藏的是一顆堅強的心。」吳敏霞6歲開始練習跳水,剛開始跳水的時候,細心的吳爸爸發現女兒身上總是青一塊紫一塊,仔細打聽才知道,原來是因為技術掌握得不够好,入水時候拍的。但吳敏霞卻堅持要對媽媽保密,還安慰父親說:「一點也不疼,媽媽身體不好,還是別告訴她。」

## 先天不足 後天發力

吳敏霞11歲那年,史惠國讓她練10米台向內翻騰3周半。「其實她當時的能力還不完全具備,我有些心急上難度,她也不怕地不怕地學了跳,不料,由於做動作時雙腳離地力量不同,造成肘關節韌帶撕裂,她忍着疼痛拍片、敷藥,一個多月才恢復過來。」令史惠國驚訝的是,其間小姑娘硬是一滴眼淚都沒掉過,「這種頑強的意志品質,也幫助她在後來遇到困難時,總能咬牙頂過難關。」

史惠國還透露,因為遺傳等方面的原因,吳敏霞的血色素和睾酮都相對偏低,相對其他高水平選手而言,耐力和力量存在一些弱勢,「很多人不理解,吳敏霞怎麼隔一段時間就出現『0分』的尷尬,這恰恰跟她的身體情況密切相關。」

## 感情生活低調 男友並非豪門

吳敏霞為人低調,感情生活亦不例外,多年來可謂零緋聞。去年中國跳水隊領隊周繼紅透露,其實吳敏霞有男朋友,為圈外人,兩人還是異地戀。去年吳敏霞征戰全國跳水錦標賽,男友首次低調亮相助戰。兩位美女師姐伏明霞、郭晶晶都嫁入豪門,吳敏霞的男友則是普通人。早前參加電視節目時,吳敏霞曾被問及,伏明霞和郭晶晶都嫁到香港去了,會不會影響到游泳隊內選手們的擇偶觀?對此,她曾淡然回應,順其自然,「可能每個人想要的都會不同,緣分也不知道什麼時候會來。」

提及對另一半的要求,吳敏霞說,運動員獨來獨往慣了,希望後半生能有一個關心她、了解她、包容她的男人,「但一切還是隨緣吧,不希望太高調,這是兩個人自己的事情,平平淡淡就行了。」



吳敏霞的男友  
網上圖片

記者 章蕪蘭 上海報道

## 搭檔施廷懋:霞姐遷就我降難度

香港文匯報訊(記者 張蕊 重慶報道)今年25歲的施廷懋和吳敏霞並肩站上奧運會的最高領獎台時,施廷懋說:「感謝霞姐能夠幫我圓我的奧運夢。」早年大賽中,由於施廷懋年齡尚小,技術有所欠缺,為了照顧她,吳敏霞還曾主動要求降低動作難度。

### 專心備戰 賽前「失聯」

施廷懋最初練的是體操,從練體操到練跳水,施廷懋的職業生涯可謂幾番周折。施廷懋的母親說:「施廷懋從四歲半開始練體操,拿過全國少年比賽的金牌,後來因為重慶沒有專業體操隊,於是她在9歲時改練了跳水。一個偶然的機會,施廷懋被重慶跳水隊教練看中,從此便踏上了跳水之路。」

作為處女座女生,「我是很追求完美的,但是在別人眼裡就變成一個愛給自己找麻煩的人,包括跳水也是,我都想做到最好。」施廷懋笑道。在巴西奧運期間,施廷懋追求完美的性格讓她心無旁騖、專心比賽,極少與家裡聯繫。施廷懋爸爸表示,女兒除了抵達巴西後發了一條報平安的信息外,就再沒有聯繫過家裡,直到決賽前雙方都處於「失聯」狀態。



施廷懋  
本報重慶傳真

## 愛書愛港劇 宅女鄰不識

香港文匯報訊(記者 張蕊 重慶報道)施廷懋家在重慶渝中區兩路口一個普通的住宅區,離小時候每天訓練的大田灣體育館距離不足一公里。直至最近一次回重慶老家,施廷懋的鄰居們都很少知道,這個短頭髮、走路時塞著耳機、不常回家的瘦弱姑娘就是如今國家跳水隊新星。施廷懋很少參加社交活動,難得休息就在家宅著。

「我是宅女,回家就上網、聽歌,沒什麼愛好。」施廷懋說,對於自己而言,「宅」的最大樂趣就是看書,比如《盜墓筆記》這類的書籍就深得她的青睞。音樂方面,她喜歡聽王力宏的歌曲舒緩壓力。

國家隊訓練期間,因為一周只有周末半天的假期,所以施廷懋即使出去逛街也只能看看電影。由於擔心在外吃飯有興奮劑的隱患,她也極少外出就餐。與其他女生喜歡追韓劇不同,施廷懋比較偏愛港劇,「我覺得港劇節奏比較快,像港劇《談情說案》我就十分喜歡。」

### 施廷懋小檔案

籍貫：重慶市渝中區  
出生日期：1991年8月31日  
項目：女子雙人3米板

#### 運動經歷：

- 5歲時,在重慶市二體校訓練體操。三年後,由於重慶市當時沒有體操專業隊,施廷懋被跳水隊教練選中,改練跳水;
  - 2006年,施廷懋被清華大學跳水隊看中,並開始師從于芬;2008年回到重慶隊;
  - 2012年10月,全國跳水錦標賽後入選國家跳水隊。
- #### 主要成績：
- 2013年,在巴塞羅那世錦賽女子雙人3米板中奪得金牌;
  - 2014年,囊括世界盃女子3米板、仁川亞運會女子1米板等多項賽事的金牌;
  - 2015年,在喀山世錦賽上一人獨得兩金一銀;
  - 2016年,當選國際泳聯年度最佳女子跳水運動員。

記者 張蕊 整理

### 吳敏霞小檔案

籍貫：上海市  
出生：1985年11月10日  
出生地點：上海市  
項目：女子雙人3米板

#### 運動經歷：

- 1991年,吳敏霞開始在上海市第二跳水學校接受訓練;
  - 1998年,吳敏霞入選中國國家隊。
- #### 主要成績：
- 2004年8月,與郭晶晶搭檔,奪得雅典奧運會跳水女子雙人3米板金牌、女子單人3米板銀牌;
  - 2008年8月,與郭晶晶搭檔,奪得北京奧運會跳水女子雙人3米板金牌、女子單人3米板銀牌;
  - 2011年7月,首次獲得世錦賽女子單人3米板金牌;
  - 2012年8月,與何姿搭檔,奪得倫敦奧運會跳水女子雙人3米板金牌、女子單人3米板金牌,以4枚金牌追平中國跳水隊奧運會金牌紀錄;
  - 2013年7月,與施廷懋搭檔,奪得世錦賽跳水女子雙人3米板金牌,這也是她第六次獲得世錦賽女子雙人3米板冠軍,成為該項目的歷史第一人;
  - 2016年8月,與施廷懋搭檔,奪得里約奧運會跳水女子雙人3米板金牌,刷新中國跳水隊奧運會金牌紀錄(5枚),成為獲得奧運會獎牌最多中國運動員(7枚)。

記者 章蕪蘭 整理



## 跳水皇后

# 吳敏霞

# 四征奧運奪五金 完美收官締傳奇

「吳敏霞,上海的驕傲。」清晨6時許的上海黃浦江畔,一幢高樓臨江一側LED屏亮起了燈光,慶賀繼伏明霞、郭晶晶之後的「跳水皇后」吳敏霞收穫第五枚奧運會跳水金牌。里約當地時間7日,吳敏霞與搭檔施廷懋奪得跳水女子雙人3米板冠軍,成為中國跳水隊獲得金牌最多的運動員,這也是連續四屆奧運衛冕的老將運動生涯的最後一跳。「我的比賽結束了,我的跳水結束了。」

香港文匯報  
記者 章蕪蘭 上海報道

里約奧運會之前,吳敏霞已是奧運賽場上女子雙人3米板三連冠獲得者。雅典奧運會和北京奧運會,吳敏霞與郭晶晶搭檔,獲得兩枚金牌;倫敦奧運會,吳敏霞不但帶領首次參加奧運會的師妹何姿,輕鬆問鼎女子雙人3米板冠軍,同時還攬獲了女子單人3米板決賽的金牌。她的金牌總數亦累積至4枚,已經追平伏明霞、郭晶晶兩大天后。

### 傷病年齡 雙重考驗

1998年,吳敏霞入選中國國家隊,而後便開始與郭晶晶、何姿以及施廷懋三任搭檔,四屆奧運、五枚金牌的亮眼職業生涯。31歲的吳敏霞已是奧運賽場的「四朝元老」,傷病多到無以復加。

「2008年以後,我就覺得自己不行了,因為那會傷病特別多,遇到特別疲勞的時候,我有想到放棄,但幾年都頂過來了,現在還剩幾個月,如果退役的話,便浪費了多年拼搏的成果。」吳敏霞說,「我當然希望能夠創造歷史,事實上我從沒想過自己能參加那麼多屆奧運會,對我來說應該算是奇跡了。」

吳敏霞回憶,2012年倫敦奧運會那年,自己已經27歲,對於要不要再戰里約,一直猶豫了兩年多,直到2014年才決定再拼一把。在此後的訓練中,吳敏霞發現,和以往的奧運週期相比,這一次完全不同,最難克服的困難是年齡與傷病。

「我身上大概已經沒地方能再增加新的傷病了,能做的只有盡可能把傷病控制好。」從2004年帶著腰傷登上雅典奧運會冠軍領獎台開始,與傷病作戰成了吳敏霞訓練生活的日常。她甚至自嘲:「每天都在和傷病鬥爭,訓練的日子還真是過得充實啊!」

### 不斷挑戰 不留遺憾

即使小心翼翼,傷病困擾終還是無法避免。就在今年3月,吳敏霞在訓練中意外碰到跳板,導致脛骨處劃開一道10厘米長的傷口。由於在一周不能下水,吳敏霞不得不暫停系統訓練。那段時間,她內心焦急,還沒徹底恢復就多次向教練組請戰,希望能在接下來的比賽中趕快復出。在大家苦口婆心地勸說下,她才老老實實地歇了一段日子。

兵發里約之前的封閉集訓,腰部老傷又來「添亂」,讓她一度中斷了訓練。「畢竟都是老傷,一旦關節有些反應或肌肉有些緊,翻騰起來小關節晃動就會壓到神經,很疼。」吳敏霞與傷病作戰,年輕的搭檔施廷懋看在眼里:「看霞姐在訓練場帶著傷病堅持的時候,其實心裡有一種很心疼她的感覺。」

賽前幾月,被問及是否害怕在里約失敗,吳敏霞真誠地回答「怕」。「我覺得每個運動員,總是希望能夠站在最高領獎台吧,也是這個夢想,讓我們更有動力去訓練。」她話鋒一轉,「但老是抱有這樣一種思想,也會是包袱和壓力,總之我對自己的要求就是不斷挑戰自己,不留遺憾就行。」



吳敏霞與施廷懋站在最高領獎台上。中新社