



# 冰雪同梦 亚洲同心



黑龙江日报

2025年2月9日 星期日

3

责编:王传来(0451-84692714)  
执编/版式:周嘉昕  
美编:赵博(0451-84655238)

## 冠军访谈

从替补到冠军

# 哈尔滨姑娘李方慧的华丽转身

□本报记者 李淅

“作为替补队员,突然接到出战亚冬会的任务时,我既喜悦又很平静。因为虽然是替补,我也一直在为亚冬会做准备。在赛后接受采访时才知道,我取得的这块金牌是本届亚冬会的中国‘首金’。我非常高兴,但是心里也很平静,参加这样的大赛,平静是我必须保持的心态。”2月8日中午,中国运动员李方慧在第九届亚冬会自由式滑雪女子U型场地技巧决赛后的新闻发布会上,分享了自己夺金的心情。年仅22岁的李方慧表现出了超越实际年龄的良好心态。

当天上午,李方慧以一套高难度、高完成度的动作,获得了第九届亚洲冬季运动会自由式滑雪女子U型场地技巧的冠军,为中国代表团在本届亚冬会上拿到首枚金牌。这也是李方慧体育生涯的首块亚冬会金牌。

“很开心我的家乡举办这么大型的高水准比赛。我在今天的比赛中

心态调整得比较好,把自己想做的动作全都展现出来了,在‘家门口’夺冠,非常欣慰。”李方慧于2003年3月出生于哈尔滨市通河县,9岁就被体校选中,早早就离开了父母的怀抱,投入到冰雪运动训练中。多年的磨砺,使她拥有了坚毅的品格与沉稳的作风。

2015年,年仅11岁的李方慧入选自由式滑雪U型场地技巧国家队,成为国家队的一员。

近年来,这位哈尔滨姑娘崭露头角。在2025年世界极限运动会冬季赛中,李方慧获得女子自由式滑雪超级U池项目银牌,在2024-2025赛季国际雪联自由式滑雪U型场地技巧世界杯等赛事中,也取得了不俗成绩。

本届亚冬会自由式滑雪女子U型场地技巧项目,由于谷爱凌因伤退赛,李方慧于2月4日临时受命参赛,2月6日晚才赶到亚布力赛区。此前,她在2月3日结束的自由式滑雪世界

杯阿斯彭站中获得该项目亚军,并在“十四冬”赛事中摘得银牌。

本场比赛采用三轮取最佳成绩的赛制,李方慧在首轮即以一套近乎完美的动作获得93分,确立了领先优势;第三轮中李方慧整套动作流畅、稳定、干净利落,拿到了全场最高分95.25分,锁定冠军。

说起家乡哈尔滨,李方慧立即露出了“00后”俏皮的笑容:“我最喜欢锅包肉了。来亚布力之前,我就想着可能会有锅包肉,昨天真的吃到了!”

“亚布力对我来说,意义很大。”谈到本次亚冬会雪上项目的赛场亚布力,李方慧表示,上一次在亚布力场地滑雪已经是七八年前了,那时候年纪还小,刚接触U型场地技巧项目,对这个项目还处于懵懂状态。“如今,亚布力滑雪场比以前更好了,我也在这个项目上逐渐成熟了。亚布力算是我踏入这项运动的开始。很高兴在8年之后重回这里,还拿到了第一块金牌。”李方慧说。



李方慧在比赛中。  
新华社记者 夏一方摄

## “此时此刻,最好的就是一个拥抱”

□本报记者 李淅

“特别开心!此时此刻,我给我姑娘最好的就是一个拥抱了!”2月8日上午,在第九届亚冬会自由式滑雪女子U型场地技巧决赛中,哈尔滨姑娘李方慧以95.25分的成绩为中国代表团摘得了本届赛事的首枚金牌。赛后,在通过运动员通道退出赛场时,她隔着齐腰围栏与专程来观赛的父母仅仅深情相拥几十秒,就再次告别,匆匆赶往新闻发布会现场。李方慧的母亲邹爱萍和父亲李世杰接受采访时表示:“作为一名国家队运动员,肩负着为国争光的使命和责任,我们理解和支持孩子。”

“今天在赛场,听到方慧呼唤‘妈妈—爸爸—’是我们最幸福的时刻。”邹爱萍告诉记者,李方慧9岁就离开家投身冰雪体育运动,11岁进入国家队。那是本该在父母身边备受呵护的年龄,心怀梦想的小方慧却义无反顾地一头扎进训练中。



李方慧于2003年出生在哈尔滨市通河县。目前,她的父母仍在通河县生活。通河县距离亚布力赛区仅200多公里。当6日晚上得知李方慧将替补参加8日在亚布力滑雪场举行的第九届亚冬会自由式滑雪女子U型场地技巧决赛时,邹爱萍和李世杰立即决定前来观赛。“她这些年都没有回家过春节,这次大赛在哈尔滨举办,使我们有条件在赛场上短暂团聚,也相当于一起过年了。”邹爱萍十分满足。

她的父母2月7日赶到亚布力,2月8日早早就到了赛场。从运动员进行热身,一直到比赛结束,他们一直站在冰雪中关切地注视着赛场上中国小将们的身影。

回想孩子的成长,邹爱萍深有感触:“方慧取得这些成绩,非常不容易。竞技体育,受伤是难免的。无论是在现场还是在电视上观看女儿比赛,我都捏着一把汗,几乎不敢直视。直到听到身边有人欢呼、鼓掌,我才一块石头落地”,知道女儿的动作成功了。”

“令人欣慰的是,这么多年,在教练、团队的精心培养和支持下,孩子进步很快。这次夺得了亚冬会的冠军,不仅是对孩子辛勤付出的回报,更是对培养她

的集体的最大肯定。希望她刻苦训练,未来在赛场上发挥更出色,为国家争得更多的荣誉!”邹爱萍、李世杰说。

李方慧赛后在赛场通道上与父母短暂相聚。

陶刚摄

## 宁忠岩:更注重滑行细节和自我提升

□本报记者 邢汉夫

2月8日,中国速度滑冰运动员宁忠岩凭借出色发挥,勇夺男子1500米金牌,并以1分45秒85的成绩刷新亚洲纪录。赛后,宁忠岩分享了自己的感受与未来规划。

“现场气氛热烈非凡,观众的加油助威声给予我极大的鼓舞。我要诚挚感谢每一位支持我的观众和朋友们。”宁忠岩说,“这个场地的技术条件非常出色,很适合选手发挥。赛前我就下定决心要打破纪录,今天终于做到了。接下来的男子1000米和团体项目,我将以平常心全

力以赴。”相较于首次参加冬奥会时的青涩,如今宁忠岩在心态和技术上都更加成熟,发挥也愈发稳定,这是他首次参加亚冬会。

宁忠岩说,哈尔滨第九届亚冬会办得很出色,是全亚洲冰雪运动健儿的一次盛会,有很多亚洲国家和地区的运动员前来参赛,是展现全亚洲冰雪运动员风采的舞台,是一次促进交流、相互学习的好机会。

“以前比赛时可能更关注成绩,现在更注重每一次滑行的细节和自我的提升,期待在米兰冬奥会时,我能以更成熟的姿态参赛,稳扎稳打,实现更大的突破,为家乡和祖国赢得更多荣誉。”宁忠岩说。

## “忠岩为国争光了!”

□本报记者 邢汉夫

在2月8日举行的速度滑冰男子1500米决赛中,黑龙江籍选手宁忠岩以无可挑剔的表现征服了现场观众与裁判,斩获金牌。宁忠岩的父母也亲临比赛现场,见证儿子的高光时刻。

宁忠岩的父母家住在宁波市。8日,天还未亮,父亲宁宝瑞就带上妻子赵淑艳匆匆出发赶往哈尔滨。赵淑艳特意佩戴了一条鲜艳的红色围巾,随风飘动

格外醒目,就像她此刻澎湃的心情。

宁忠岩夺冠的那一刻,夫妻俩激动得双手都拍红了,脸上满是骄傲与自豪。宁宝瑞声音略带颤抖地说:“我特别激动,忠岩为国争光了!”

尽管大老远赶来,两人却都没来得及和儿子说上话。宁宝瑞告诉记者:“他有比赛,我不能打扰,也不敢给他打电话,就在看台上远远地招了招手。他看见我们了!”

宁宝瑞介绍,宁忠岩进入国家队后就再没回家过年。“让他走这条路太辛苦了,我们也舍不得,但不付出辛苦就难出好成绩,我们只能默默地心疼,希望他能越来越好。”

宁忠岩还是本届亚冬会开幕式中国体育代表团旗手,他在北京冬奥会中获得速度滑冰男子1000米第五名。本届亚冬会,他还将参加男子1000米和短距离团体追逐比赛。



宁忠岩在比赛中。  
本报记者 刘心杨摄

黑龙江日报

2025年2月9日 星期日

3

责编:王传来(0451-84692714)  
执编/版式:周嘉昕  
美编:赵博(0451-84655238)



新华社记者 钟宇摄

## 张小楠:我还可以更好

□本报记者 吴哲

回首过往,张小楠的成长之路满是挑战。从历史成绩来看,她此前从未在国际级比赛中闯入过前三名。此次取得重大突破,她直言是自己成功跨越了“心理关”。“以前比赛时,我特别紧张,紧张到甚至不想说话。好在队里的老师一直耐心地给我做心理疏导。随着参赛次数增多,我的成绩也在稳步提升。”

2006年出生的张小楠,北京冬奥会举办时,她还是台下的小观众。奥运赛场上选手们的飒爽英姿,在她心中种下了梦想的种子,自此,雪上单板成为她青春里奋力追逐的目标。

北京冬奥会前,张小楠还未参加过世界杯积分赛,直到2024年才拿到积分,开启了国际赛场之旅。谈及此次亚冬会夺冠,她透露,由于亚布力的天气因素,在教练的安排下,自己临时降低了动作的技术难度系数,以稳扎稳打的策略赢得胜利。

从青涩看客到如今的亚冬会冠军,张小楠用行动诠释着成长与蜕变。那句“我还可以更好”,不仅是她对当下成绩的不满足,更是对米兰冬奥会的无限期许。



王强在比赛中。

新华社记者 伍志尊摄

## “王强,再接再厉!”

□李梓楠

本报记者 贾红路

2月8日,在第九届亚冬会越野滑雪男子个人短距离(传统技术)决赛中,中国选手王强以2分56秒19的成绩夺得金牌。当时,王强表示:“虽然我已经31岁了,但是身体还处在一个特别好的状态,我要一步一个脚印去走,目标是在亚冬会上取得冠军。”

这些年,王强始终保持高强度的训练。哪怕是春节期间,训练依然照旧。“期待他在接下来的两个项目中,再接再厉,取得优异成绩,我们在家里等他回来,好酒好菜备上!”王强的父亲王贵军难掩激动的心情。

1993年,王强出生在伊春市铁力市。小时候的王强,便对冰雪有着浓厚的兴趣。2006年,王强进入伊春市越野滑雪队,开始接触越野滑雪训练。

