

走出冠军“光环”她在大学校园舒展体育人生

新华社上海11月25日电（记者 郭敬丹 吴振东 许东远）她拿到了世界冠军，在2011年东京世界体操锦标赛平衡木上“稳得就像扎在上面”。

她没拿到自己最看重的那个冠军，2012年伦敦奥运会同样项目上，她失之毫厘，摘得银牌。

辉煌与黯然，收获和不得，眭禄在17年体操生涯里长久地体会。读书，退役，她转身成为上海交通大学体育系教师。

“我连刷三个学期才抢到”“她光是站在那都显现出专业水准”……学生们喜欢眭禄的课，喜欢听她讲问鼎世界冠军背后的坎坷与坚持，那些承受挫折、走出挫折的思考和成长。

对眭禄来说，成绩已是过去，脱离了“光环”依然可以在大学课堂上投入对体育的热爱。人生新路上的成就感，是学生们一句“老师好”，是他们在自己的课上有所收获，是他们面对挫折时多了一份从容和坚持。

“我大概是个挺严格的老师”

上海交通大学一间宽敞的体育教室，身形小巧的眭禄一身黑色运动衣，带着学生做热身。音乐流淌，眭禄走到学生队形中间，大声数着拍子，手腕一抬一扣，眼睛观察每个学生。

这门课叫“形体修整”，是面向全校本科生的通识课，眭禄每周要上8节。“我上课的时候，‘哒哒哒’，热身一块，学新动作一块，一块接一块，不太希望学生有松下来的时候。”眭禄认为，自己是个挺严格的老师。

严格的理由在于一种条件反射式的紧迫感，眭禄受不了“混时间”。“大概跟我的运动经历有关，我觉得

上课一个半小时真的蛮宝贵的，一个星期就上一次，还要达到一定的效果，所以我一直跟学生讲，来一次就要有一次的效果。”

课堂上，她眼里都是学生的状态，学生“那股气掉下去了”“看上去就是不想练了的样子”，眭禄会觉得是自己的问题。于是，她一直在“想点子”，这节课有什么地方可以改进、可以更好。“有时候晚上突然灵感来了，都有点睡不着觉，就希望明天的课赶紧到来，到课堂上去试验一下。”眭禄笑着说。

严格的眭禄并不“凶”，她用自我的方式让学生学得要领，体会运动乐趣：学新动作，她要求学生“连贯起来，不要搞得像‘一二三木头人’一样突然停下”“头抬起来，窝‘双下巴’干吗”；拉伸或保持动作，“坚持数到六哦，一、二、三、四、五、五……”学生在一片“哀嚎”里会意眭禄的“耍赖”。

“眭老师的课一点也不‘水’，我上完回去背都是挺直的。”大一学生李雨婷说。

“我努力了，其他东西我都能接受”

每学期最后一课，眭禄用来和学生交流。那是一堂关于体育和人生的思政课，师生盘腿坐在教室里，眭禄敞开心扉，讲顶尖运动员的成长经历，还有登顶之外的至暗时刻。

眭禄看重这一课，希望学生领悟如何承受挫折，学会珍惜。

“学生们个个眼睛瞪得很大，嘴巴张得很大，因为跟他们的成长轨迹太不一样了。”“湘妹子”眭禄4岁接触体操，7岁转到上海队培养，12岁进入国家队，19岁拿到世界冠军。和

所有运动员一样，那些同龄人能够自由奔跑、跟父母撒娇的时光，她在训练馆日复一日地训练。

眭禄用“坎坷”形容自己的运动生涯。备战2008年北京奥运会4年，她竞技状态上佳，但还是没踏过奥运会选拔的门槛——“那是奥运会啊，专业运动员的‘终极目标’，我就在那个边边上，并不是够不着的梦想”。

又是4年光阴，备战伦敦奥运会，她的竞技状态依旧良好，就在临出发前三个月，脚出现严重伤病，队医建议“脚不要落地”，这还是“有所保留的意见”。

脚不能落地，身体其他地方就不能闲下来。“我要在海绵坑里疯狂地跑，练腿上力量，练耐力，爬绳子练手臂力量，反正除了脚上那一小块之外，其他地方都翻倍练。”那段时间里，眭禄与焦虑相伴，莫名其妙会哭，看到体操房里其他运动员都在进步，自己负面情绪上来，也会跟教练闹点别扭。

挺过艰难的日子，眭禄终于“飞”上了伦敦奥运会的平衡木。流畅地完成整套动作，落地时腿向前迈了一小步；焦急地等待分数，0.1分之差，她与奥运冠军失之交臂。

分数出来的刹那，眭禄落泪了。“银牌确实也很好，但谁不想拿奥运冠军呢？我准备了8年，就差那么一点点。”

9年过去，眭禄主动谈起这个亚军，脸上云淡风轻。

“这些经历教会我脚踏实地。我告诉学生，不要钻牛角尖，这个东西你没得到，下次再继续争取。”而这一切的前提，是自身的努力，“我努力

了，其他东西我都接受。”眭禄说。

“踏入社会，要把自己放下来”

在完成上海交大本科和硕士学业后，眭禄于2020年留校担任体育系老师。

做体育老师，是眭禄的主动选择，这让她得以在新环境尝试与自己的经历相关的东西。但在此之前，她也有对于转型的迷茫。

眭禄坦言，运动员退役时面临的选择很多，四周都是诱惑，“会有不少声音说，借着你还身上还有‘热度’，要去如何如何。其实经过几年沉淀，再去想这个问题，自己真的能够驾驭那些事吗？”眭禄觉得，理想的状态是稳步向前，而不是消耗自己。

“踏入社会，要把自己放下来，不能飘着。”眭禄一直这样提醒自己，“包括你的课是不是有价值，你这个老师是不是徒有其名，学生都看得清楚，我希望做那种真正受学生欢迎的老师。”

几个学期的通识课教下来，眭禄手机里的班级群越来越多。她喜欢课堂，喜欢接触更多学生。“我接触得越多，运动员的经历、体育的价值，就可以影响更多的青年人，我觉得这是有意义的。”

如果时光倒流，眭禄拿到了那枚沉甸甸的奥运金牌，她的人生轨迹会不会因此改变，会不会在诱惑中迷失自己？

“有时候，因为错过，却邂逅了真实的自己。”眭禄这样想。

光环逐渐褪去，内心愈加丰盈。一个永远积极面对人生的眭禄，让人看到真正的体育之光，通过她的努力，更多人拥有了更精彩的人生。

《狙击手》定档 2022 年大年初一



海报

由张艺谋、张末联合执导，国内首部聚焦抗美援朝狙击手题材的电影《狙击手》发布定档海报，并宣布将于2022年大年初一上映。电影《狙击手》作为张艺谋导演首部进军春节档的影片，讲述了中国人民志愿军与美军精英狙击小队展开殊死较量的故事。

定档海报以八连五班战士留念合影追溯时光记忆，再回抗美援朝战场。章宇、张译率一众青年演员展现中国人

民志愿军风貌。抗美援朝，保家卫国，伟大的中国人民志愿军将青春和热血洒在异国战场，他们用牺牲换来了如今的安定盛世。海报上合影日期定格在1953年1月，这一时期中国人民志愿军在全军上下推行针对敌方守备据点的狙击活动，这就是抗美援朝战争中鲜为人知却又意义重大的“冷枪冷炮”运动。电影《狙击手》正是以此为背景，讲述了狙击手五班战士在敌我军备力量悬殊的境地下，与美军精英狙击小队展开殊死较量的故事，展现了中国狙击手们英勇无畏的牺牲精神与崇高的爱国信念。

此次《狙击手》定档大年初一，也是张艺谋从影以来首次进军春节档，更是对抗美援朝志愿军的真诚致敬。对于首次与父亲张艺谋合作，张末表示：“父女合作代表着一种传承，同时也是传承狙击手的革命精神。”影片在吉林白山实地取景，此番也是张艺谋首度挑战全战争场景电影，集结编剧陈宇、摄影指导赵小丁、美术指导林木、人物造型指导陈敏正、声音指导杨江和赵楠、动作指导傅小杰及剪辑指导李永，为完美呈现抗美援朝题材厚重历史保驾护航。

（据《新快报》）

欧冠：AC 米兰胜马竞



11月24日，AC米兰队球员萨勒马克尔斯（前）在比赛后庆祝胜利。

当日，在西班牙马德里举行的2021~2022赛季欧洲足球冠军联赛B组第五轮比赛中，意甲AC米兰队客场以1比0战胜西甲马德里竞技队。

新华社发