



雪映米兰 心向巅峰

■本报记者 马晶

长镜头

圣火照亮阿尔卑斯雪山，冰雪激荡奥林匹克荣光。

2026年米兰-科尔蒂纳冬奥会激战正酣。中国冰雪健儿表现不俗，苏翊鸣、谷爱凌等先后站上领奖台，多个项目刷新历史最佳。

冬奥赛场亦是生动课堂，对于我军官兵来说，除了关注中国冰雪健儿的表现之外，还能从这场世界最高水平的冰雪盛会中学到什么？

看拼搏，每一次出发皆无畏——

竞技体育最震撼人心的，是直面极限、永不言弃的拼搏精神。在米兰-科尔蒂纳冬奥会的赛场之上，无论是名将还是新秀，所有人都以最昂扬的姿态，向更快、更高、更强发起冲击。

从17岁一战成名成为冬奥冠军，到历经伤病低谷再攀高峰的挑战者，4年间的风雪征程勾勒出苏翊鸣的成长画卷。

米兰冬奥周期，单板滑雪男子大跳台的动作难度与日俱增，年轻选手快速崛起并不断用超高难度的动作一次次刷新着这项运动的极限。伤病在这4年的备战过程中折磨着苏翊鸣。肩伤与脚伤的反复，让他的系统训练屡屡中断。

面对困境，苏翊鸣用“极致刻苦”给出答案。伤病恢复期，他通过视频与教练佐藤康弘反复沟通动作细节；身体康复后，他在随后的夏季训练中，每天坚持6小时以上高强度训练，曾一周滑坏4块雪板。为突破技术瓶颈，他向人类单板

滑雪极限发起冲击：2025年5月，成功完成空中旋转6周的2160度高难度动作，跻身“2160俱乐部”；同年10月，在训练中解锁全球首个背靠背1980度动作，得到吉尼斯世界纪录认证。

这份超乎寻常的拼搏在米兰-科尔蒂纳冬奥会上得到回报。晋级北京冬奥会单板滑雪男子大跳台决赛的12名选手中，只有苏翊鸣站上了本届赛事的决赛舞台，并最终收获一枚铜牌。

拼搏，从来不只是为了夺冠。许多来自温带、热带的运动员，他们没有顶级的训练条件，没有雄厚的后勤保障，却依然依靠自己的努力，站在了冬奥会赛场之上。来自摩洛哥、巴西、南非等国的冰雪选手，在高山滑雪、单板滑雪等项目中尽力完成每一次滑行。他们或许与奖牌无缘，但敢于站上赛场、敢于挑战自我，本身就是对拼搏精神最好的诠释。对他们而言，拼搏不是战胜对手，而是战胜环境、战胜胆怯、战胜自己。

看突破，每一步前行皆历史——冬奥会的赛场，是不断刷新纪录、不断改写历史的舞台。

对个人而言，突破是超越自我极限；对国家而言，突破是拓宽项目版图；对世界体坛而言，突破是推动竞技水平不断攀上顶峰。

米兰-科尔蒂纳冬奥会自由式滑雪女子坡面障碍技巧决赛竞争激烈，虽然谷爱凌和4年前一样拿到了一枚银牌，但和北京冬奥会时的“孤军奋战”不同，这一次中国队在该项目上实现了4人全额参赛。谷爱凌摘银，刘梦婷获得第五名，韩林杉以预赛第五名的成绩进入决赛，中国自由式滑雪坡面障碍技巧项目

徐梦桃第五次踏上冬奥征程，尽管在这4年里发生了日新月异的变化。首次参加冬奥会的刘梦婷收获第五名，尽管没能登上领奖台，她仍对自己的发挥感到满意。在刘梦婷看来，米兰冬奥周期队伍增加了雪上训练的时间，非雪季时在成都进行气垫训练，提高动作难度，这是队伍取得进步的原因。“长时间的雪上训练，可以帮助我们更好地找到自己的不足。”

在米兰-科尔蒂纳冬奥会上，谷爱凌有了更多并肩作战的队友。“大家经常一起训练、比赛，能看出来她们不仅有很多高难度动作，而且心态也非常好。”看到队友的进步，能够和她们一起站上冬奥会的舞台，谷爱凌感到很开心，也很骄傲，“比赛中我们相互支持。能看到这四年，中国自由式滑雪有了特别大的进步。”

突破，不是一蹴而就的奇迹，而是日积月累的沉淀，是厚积薄发的必然结果。它来自训练场上的点滴进步，来自技术上的精细打磨，来自心态上的不断成熟。每一次突破，都凝聚着运动员的汗水与付出；每一次超越，都承载着冰雪运动的梦想与希望。

看坚持，每一份热爱皆滚烫——奥运赛场的闪光时刻，从来不是偶然发生的，而是日复一日、年复一年坚持的结果。米兰-科尔蒂纳冬奥会上，一批老将坚守赛场，用漫长时间证明：热爱可抵岁月漫长，坚持可破万难阻挡。

四战冬奥的范可新，从追赶者到被追赶，再到重新成为追赶者，走过了24年的冰上生涯。从青涩新人到赛场老将，她经历过伤病困扰、状态起伏，却从未脱下冰刀，远离赛场。

徐梦桃第五次踏上冬奥征程，尽管

在这4年里发生了日新月异的变化。

首次参加冬奥会的刘梦婷收获第五名，尽管没能登上领奖台，她仍对自己的发挥感到满意。在刘梦婷看来，米兰冬奥周期队伍增加了雪上训练的时间，非雪季时在成都进行气垫训练，提高动作难度，这是队伍取得进步的原因。“长时间的雪上训练，可以帮助我们更好地找到自己的不足。”

在米兰-科尔蒂纳冬奥会上，谷爱凌有了更多并肩作战的队友。“大家经常一起训练、比赛，能看出来她们不仅有很多高难度动作，而且心态也非常好。”看到队友的进步，能够和她们一起站上冬奥会的舞台，谷爱凌感到很开心，也很骄傲，“比赛中我们相互支持。能看到这四年，中国自由式滑雪有了特别大的进步。”

突破，不是一蹴而就的奇迹，而是日积月累的沉淀，是厚积薄发的必然结果。它来自训练场上的点滴进步，来自技术上的精细打磨，来自心态上的不断成熟。每一次突破，都凝聚着运动员的汗水与付出；每一次超越，都承载着冰雪运动的梦想与希望。

看坚持，每一份热爱皆滚烫——奥运赛场的闪光时刻，从来不是偶然发生的，而是日复一日、年复一年坚持的结果。米兰-科尔蒂纳冬奥会上，一批老将坚守赛场，用漫长时间证明：热爱可抵岁月漫长，坚持可破万难阻挡。

四战冬奥的范可新，从追赶者到被追赶，再到重新成为追赶者，走过了24年的冰上生涯。从青涩新人到赛场老将，她经历过伤病困扰、状态起伏，却从未脱下冰刀，远离赛场。

徐梦桃第五次踏上冬奥征程，尽管

在这4年里发生了日新月异的变化。

首次参加冬奥会的刘梦婷收获第五名，尽管没能登上领奖台，她仍对自己的发挥感到满意。在刘梦婷看来，米兰冬奥周期队伍增加了雪上训练的时间，非雪季时在成都进行气垫训练，提高动作难度，这是队伍取得进步的原因。“长时间的雪上训练，可以帮助我们更好地找到自己的不足。”

在米兰-科尔蒂纳冬奥会上，谷爱凌有了更多并肩作战的队友。“大家经常一起训练、比赛，能看出来她们不仅有很多高难度动作，而且心态也非常好。”看到队友的进步，能够和她们一起站上冬奥会的舞台，谷爱凌感到很开心，也很骄傲，“比赛中我们相互支持。能看到这四年，中国自由式滑雪有了特别大的进步。”

突破，不是一蹴而就的奇迹，而是日积月累的沉淀，是厚积薄发的必然结果。它来自训练场上的点滴进步，来自技术上的精细打磨，来自心态上的不断成熟。每一次突破，都凝聚着运动员的汗水与付出；每一次超越，都承载着冰雪运动的梦想与希望。

看坚持，每一份热爱皆滚烫——奥运赛场的闪光时刻，从来不是偶然发生的，而是日复一日、年复一年坚持的结果。米兰-科尔蒂纳冬奥会上，一批老将坚守赛场，用漫长时间证明：热爱可抵岁月漫长，坚持可破万难阻挡。

四战冬奥的范可新，从追赶者到被追赶，再到重新成为追赶者，走过了24年的冰上生涯。从青涩新人到赛场老将，她经历过伤病困扰、状态起伏，却从未脱下冰刀，远离赛场。

徐梦桃第五次踏上冬奥征程，尽管

膝关节旧伤频发，但她依旧坚持高难度训练，用热爱和坚守传承着冰雪精神。

坚持是什么？

是无人看见时的默默苦练，是年复一年的潜心打磨技术，是屡战屡败后的重新出发，是平凡日子里的不改初心。

一时激情易，长久坚守难。正是这份贯穿岁月的坚持，让冰雪运动不断开疆拓土，让奥林匹克精神生生不息。

看差距，每一次仰望皆清醒——在欢呼与掌声之外，正视差距迎头追赶，同样是奥林匹克精神的重要组成部分。米兰-科尔蒂纳冬奥会清晰展现出当今世界冰雪运动的格局，让我们看到不同国家、不同项目之间的真实差距。

承认差距，是前行的起点；正视不足，是进步的开始。在本届冬奥会夺得冬季两项女子15公里个人赛冠军的法国选手西蒙，在北京冬奥会上仅名列第21位。在这4年间，她潜心提高滑行技术，苦练射击精准度，才如愿摘得这枚金牌。

差距既是不足，也意味着潜力。有差距就有努力的方向，正视差距就有追赶的动力。世界冰雪运动的发展告诉我们：差距可以通过深耕细作缩小、短板可以通过久久为功补齐。从引进先进科学的训练理念，到夯实完善基层人才梯队，再到培育深入人心的冰雪文化……一步一个脚印，才能从追赶走向超越。

雪映米兰，心向巅峰。赛场上真正打动我们的，从来不是胜负，而是那份为了梦想和荣誉而拼搏的执着。相信冰雪运动所传递的力量，将激励每一名官兵不断超越自我，在军旅之路上奋勇向前。

意志：人类竞赛皇冠上的明珠

■凌川克

体谈

2026年米兰-科尔蒂纳冬奥会拉开了竞赛的大幕，各国运动员在冰天雪地中你追我赶奋力拼搏的场景，令人惊叹不已。

他们在寒冷的气候条件下，在崇山峻岭中，与风斗、与雪斗，挑战对手、挑战自我，也在挑战人类的极限。隔着电视屏幕，我们仿佛都能听到运动员们澎湃的心跳！

冬奥会能赢得世人的共情共鸣，在于它给我们带来了前所未有的挑战和美好的希望。蒸汽机解决了困扰人类的体力问题，AI把人类的智力拓展到了新的高度。即便如此，依旧没有淡化人类在冰天雪地里挑战更快、更高、更强的热情和勇气。

不可否认，现代科技为运动员创造优秀的运动成绩，发挥了不可替代的作用。比如，在花样滑冰训练中，教练员可以通过电脑视觉和传感器技术，捕捉选手的起跳角度和落地速度，用电脑分析每一个技术细节，最后形成最精准和最优化的指导意见，高效地提高运动员的技术动作；在越野滑雪的训练中，利用高精度的可穿戴设备，采集运动员在滑行中的各项生理数据，通过专用算法和模型进行深度分析，为每位运动员量身定制最适合其身体特征和技术特点的最佳滑行策略；在冬奥会的比赛中，高科技计时和轨迹追踪系统等AI辅助设备，为裁判的判罚提供了关键的数据参考，大大减少了人为误判，为各国参赛运动员提供了良好公正的比赛裁决……

蒸汽机和AI改变了世界上许多东西，但有些东西是难以改变和替代的，比如人的意志和精神。我国选手苏翊鸣在本届冬奥会单板滑雪男子大跳台决赛中勇夺铜牌。谁能想到，他是带着脚踝韧带撕裂、肩关节损伤

等伤病来参赛的。在过去的几年时间里，苏翊鸣克服了各种伤病的困扰，才坚持到了今天。帮他克服各种意想不到困难的，没有别的，只有绝不屈服的意志和报效祖国的决心。

冬奥会的赛场，是一个极寒、极速、极高风险的舞台，摔倒、失误和伤病对每一名冰雪运动员来说，都是绕不开的坎。世界各国顶尖选手在这里展开激烈角逐的时候，决定胜负的有时不是技战术，而是精神和意志。

在北京冬奥会上勇夺3枚奖牌的谷爱凌，在本届冬奥会自由式滑雪女子坡面障碍技巧预赛中，她的第一跳就失误了。如果第二跳再失败，她将在这个比赛项目中颗粒无收。在第二跳时，谷爱凌顶住了巨大的压力，展现了自己良好心态，发挥出了最佳状态，以预赛第二名成绩顺利进入决赛。决赛中，在与北京冬奥会冠军、瑞士选手格雷莫德的巅峰对决中，具有一颗“大心脏”的谷爱凌，完成了一套“职业生涯做过最好的动作”，向观众展示了完美的技艺，以0.38分的微弱差距遗憾地屈居亚军，为中国代表团赢得一枚银牌。

“事情不会变得更容易，但你会变得更强大。”因伤缺席了2025年世锦赛和亚冬会的谷爱凌，曾在内心经历了无数次挣扎，怀疑自己能不能爬出那个“很难爬出来的坑”。经过一次又一次又一次绝不放弃的努力，她用坚强的意志、拼搏的精神，再一次站在了冬奥会滑雪的跳台上，终于“激发出最好的我”。

石可破也，而不可夺坚；丹可磨也，而不可夺赤。冬奥会给人类提供了一个展示自己不屈精神和坚强意志的舞台。冬奥会每一块奖牌的背后，不仅是技战术的完美体现，更是闪耀着意志光芒的精神诠释。我们在为各国冰雪运动员创造的佳绩而喝彩，更为各国运动员展示的精神面貌和不屈的勇气而感动。

等伤病来参赛的。在过去的几年时间里，苏翊鸣克服了各种伤病的困扰，才坚持到了今天。帮他克服各种意想不到困难的，没有别的，只有绝不屈服的意志和报效祖国的决心。

冬奥会的赛场，是一个极寒、极速、极高风险的舞台，摔倒、失误和伤病对每一名冰雪运动员来说，都是绕不开的坎。世界各国顶尖选手在这里展开激烈角逐的时候，决定胜负的有时不是技战术，而是精神和意志。

在北京冬奥会上勇夺3枚奖牌的谷爱凌，在本届冬奥会自由式滑雪女子坡面障碍技巧预赛中，她的第一跳就失误了。如果第二跳再失败，她将在这个比赛项目中颗粒无收。在第二跳时，谷爱凌顶住了巨大的压力，展现了自己良好心态，发挥出了最佳状态，以预赛第二名成绩顺利进入决赛。决赛中，在与北京冬奥会冠军、瑞士选手格雷莫德的巅峰对决中，具有一颗“大心脏”的谷爱凌，完成了一套“职业生涯做过最好的动作”，向观众展示了完美的技艺，以0.38分的微弱差距遗憾地屈居亚军，为中国代表团赢得一枚银牌。

“事情不会变得更容易，但你会变得更强大。”因伤缺席了2025年世锦赛和亚冬会的谷爱凌，曾在内心经历了无数次挣扎，怀疑自己能不能爬出那个“很难爬出来的坑”。经过一次又一次又一次绝不放弃的努力，她用坚强的意志、拼搏的精神，再一次站在了冬奥会滑雪的跳台上，终于“激发出最好的我”。

石可破也，而不可夺坚；丹可磨也，而不可夺赤。冬奥会给人类提供了一个展示自己不屈精神和坚强意志的舞台。冬奥会每一块奖牌的背后，不仅是技战术的完美体现，更是闪耀着意志光芒的精神诠释。我们在为各国冰雪运动员创造的佳绩而喝彩，更为各国运动员展示的精神面貌和不屈的勇气而感动。

越野滑雪 雪上马拉松



越野滑雪是借助滑雪板和雪杖等滑雪用具，利用登山、滑降、转弯、滑行等基本技术，滑行于山丘雪原的运动项目。

越野滑雪起源于北欧。1226年挪威内战时期，两名被称为“桦木腿”的侦察兵，怀揣年仅2岁的国王哈康四世，滑雪翻越高山，摆脱了敌人。为纪念此事，现在挪威每年都会举行越野马拉松滑雪赛，距离为35英里，与当年侦察兵所滑路程相同。可见越野滑雪与军事有着密切的联系。

从1924年第一届冬奥会起，越野滑雪就被列为正式比赛项目；1952年，女子越野滑雪正式进入冬奥会。

越野滑雪按技术分为两种：传统技术和自由技术。在传统技术中，滑雪者沿着雪地上划出的轨道滑行，而在自由技术中，滑雪者相对于前进方向做出侧向运动。按照赛制分为间歇出发、集体出发、双追逐、冲刺赛、接力赛等。越野滑雪既有10公里比赛，也有最长50公里的马拉松赛程。中国队在本次冬奥会上派出6名选手参赛。

在已经进行的个人短距离（传统技术）比赛中，中国运动员基本发挥出训练水平。在接下来的比赛中，他们还将向更好的成绩发起冲击。

上图：中国选手池春雪在越野滑雪女子个人短距离（传统技术）比赛中。

新华社发

冬季两项 雪上狙击



1767年，守卫在挪威与瑞典边界的挪威边防军巡逻队，举办了第一次滑雪和射击比赛。比赛规定滑完全程，并在滑行途中用步枪射击40至50步远的靶标，成绩最优者可得奖品。据记载，这是历史上最早的冬季两项比赛。

1912年，挪威军队在奥斯陆举行了一场名叫“为了战争”的滑雪射击比赛，后来这项比赛逐渐在欧美国家流行起来，成为一种体育项目。

1924年，冬季两项被列为首届冬奥会的表演项目。1960年，在第八届冬奥会上，冬季两项成为比赛项目。1992年，女子选手首次亮相冬奥会冬季两项赛场。

冬季两项是冬奥会赛场上唯一含有射击内容的运动项目。运动员身穿专用小口径步枪，滑行时枪中不能有子弹。值得一提的是，冬季两项的步枪不同于夏季奥运会射击项目所用的步枪，而是特制的专用枪，不准使用自动步枪和光学瞄准镜。

在我国，冬季两项最初由原解放军体育学院引入。八一滑雪队曾培养出多名顶尖选手，先后代表军队和国家参加世界大赛，并取得不俗成绩。1980年，我国选手首次亮相冬奥会。经过多年发展，国内已建成多条国际赛道，成为亚洲开展项目最全、参赛人数最多的国家之一。

本届冬奥会上，3名中国选手闫星元、孟繁棋、褚源蒙分别参加男、女项目的比拼。

上图：中国选手闫星元在冬季两项男子20公里个人赛中。

新华社发

跳台滑雪 勇敢一跃



1809年，挪威军队的一名副官奥拉夫·赖伊为了向士兵展示自己的勇气，利用滑雪将自己射向空中，成为第一个为人所知的跳台滑雪者。跳台滑雪运动由此正式诞生。

在1924年第一届冬奥会上，跳台滑雪就被列为正式比赛项目，因其惊险刺激，被称为“勇敢者的游戏”。

早期，运动员采用身体直立、双板平行的姿势，飞行距离普遍不足百米，核心目标是安全落地。20世纪80年代，“V字型”滑翔姿势的普及彻底改变了项目格局，显著增加空气升力，使跳台滑雪从“跳跃”转向“滑翔”。此后，运动员对起跳角度、空中姿态的控制日益精细化，飞行距离持续突破。