

# 全红婵来到人生重要岔路口 泳池不小 但世界更大

刚刚过完自己的19岁生日，全红婵再次成为各大社交平台的热议话题。身边陪伴着因跳水结缘的朋友，全红婵在生日聚会上面对镜头笑得很开心。和初见时稚嫩的样子不同，大家看起来都长大了。在度过无比耀眼的巅峰期后，她遇到了前所未有的困难，来到人生重要的岔路口。在一池清水之外，更广阔的世界等着她去探索。

## 久未出战的她亮相全运会后被网友热议

或许很早之前，全红婵就知道自己无法回到曾经在十米台上游刃有余的状态了。“我也有年轻过，但是我怎么也回不到年轻的感觉了。”巴黎奥运会前，她曾这样说。

尽管在这之后，她凭借整个周期几乎最好的一次表现，卫冕了奥运冠军。但这抹不平之前的痛苦，也无法阻止后来的焦虑。

伤病、退赛、退役传闻，整个2025年，这些关键词不断纠缠着全红婵。

她回归赛场的首场比赛，是去年底在老家广东举办的全运会。久未亮相赛场的全红婵不再像过往那般娇小，这成为了被热议的话题。

体重是全红婵焦虑的重要来源。“别人老说我体

重特别重，我看到体重秤就特别害怕，也不敢穿短裤裙子之类的。”接受采访时，她如此描述自己的恐惧。

青春期体重增加，几乎是每个女子十米台选手都要渡的一场“劫”。完成技术动作越来越吃力，成绩出现起伏，舆论压力骤然增加，心态出现失衡，进一步影响比赛状态，这样的恶性循环，已经无数次出现过。全红婵正深陷其中，正尝试着寻找出路。

在全运会上，她帮助广东队夺得了女子跳水团体金牌。登上领奖台时，全红婵低头久久凝视着金牌，不停地抚摸着它。这并非她夺得过的最高规格比赛的冠军，但因为来自低谷期，得来不易，所以显得尤为珍贵。

## 未来要走哪一条路，或许她自己也不确定

自7岁离家练跳水之后，今年是全红婵第一次能在家安心享受春节长假。元宵节那天，她在社交平台分享自己拍的烟花，配乐是粤语歌曲《莫失莫忘》。

这首歌的第一句这样唱道：“当烟花灿烂完后，能如何期待白昼。”

两年前，在巴黎奥运会成功卫冕后的发布会上，被问到成年后会不会改变古灵精怪的风格时，全红婵曾说：“为什么要改变，我做我自己就好了，不会因为年龄改变自己。”

但现在的她，看起来似乎没有那么坚定了。

“我希望不要再骂我了，

不要骂我家人，不要骂我朋友。”她在近期的采访中几次落泪，肉眼可见地处于一种并不轻松的状态里。小时候练跳水最苦的时候她都很少落泪，最近两年眼泪反而多了起来。

从东京奥运会一战成名开始，全红婵的一举一动都备受关注。无数人表达着对她的喜欢，但在如此巨大的舆论场里，声音当然不可能只有一种。当她因为身体发育情况而出现成绩波动时，这些负面的声音就更大了。如今，她很难只专注于眼前的某一个技术动作、某场比赛，太多的人好奇她在未来要走哪一条路，迫不及待要对她的决定评头论足的人更不在少数。

全红婵从未给出过明确的回答，或许因为在她的心里，也未能有一个最终的答案。

## 跳台之外的人生，她正在慢慢体会

运动员的职业生涯，多半是跟着奥运周期起伏的。尽管距离下一届奥运会还有两年多的时间，人们却急于想知道全红婵究竟会不会继续走向洛杉矶。

但全红婵并没有必要急着决定。她曾经在十米跳台上做到极致，也在慢慢体会跳台之外的精彩人生。不论如何，未来总是会来的。

去年冬天，全红婵在社交平台发布了自己滑雪的视频，从跌跌撞撞起步，到能够丝滑换刃，她只用了三天时间。冬奥冠军苏翊鸣看过这个视频后，都称赞她“非常有天赋”。

实际上，全红婵的世界中不只有跳水。去年9月，全红婵成为暨南大学2025级新生，开启自己的大学生活。闲暇的时候，她会跟朋友一起尝试下街舞。若非那张过于耀眼的履历，她不过也是一名在校园里穿梭的普通大学生。

遗憾的是，她的“不普通”，恰恰是她当下烦恼的根源。聚光灯下的每一帧生活都被无限放大，而来自四面八方的注视并不总是出于善意。它们像潮水一般迅速涌来，让全红婵觉得有些窒息。

好在，每一朵水花最终会在找到自己的方向后归于平静，深谙“水花消失术”的全红婵，也终会找到属于自己的平静。

她只有19岁，还有大把的时间。

本报综合报道

全红婵在全运会夺冠后向观众致意。

## 体操世界杯开罗站 中国队三金收官

据新华社开罗4月6日电 2026年世界体操单项世界杯开罗站6日落幕，中国队共获得3金2银3铜，其中首次参加世界杯的小将柯沁沁收获1金1银。

本站赛事，中国体操队派出以新人为主的阵容，包括李鸿颜、郑奥、虞琳敏、蒋淑婷、柯沁沁、刘洋、邱祺缘7名队员，他们均在各自参赛项目中晋级决赛。

柯沁沁在女子自由操资格赛排名第一，6日决赛中，她以4.900的难度分、总分12.966分夺得冠军。在女子平衡木决赛中，柯沁沁和伤愈复出的邱祺缘分别以13.166分和12.833分收获1银1铜。首次出战世界杯的中国选手蒋淑婷获得女子高低杠银牌。虞琳敏则在5日女子跳马决赛中夺得季军。

中国队男选手方面，刘洋和李鸿颜双双摘金。刘洋从资格赛起一路领先，在男子双杠决赛中以5.600的难度分、总成绩14.366分夺得金牌。李鸿颜同样以男子单杠资格赛头名晋级，在6日举行的决赛中凭借14.400分的总成绩，为中国队再添1金。

刘洋还在男子吊环决赛中收获铜牌，金牌归属于希腊吊环名将、奥运会“三朝元老”皮特鲁尼亚斯。

## 杨舒予加盟 墨尔本老虎女篮

据新华社墨尔本4月7日电 澳大利亚NBL1联赛墨尔本老虎队7日宣布，中国女篮球员杨舒予加盟该队，将出战2026赛季NBL1南区联赛。

现年24岁的杨舒予司职后卫。根据NBL1官网介绍，她曾帮助中国女子三人篮球队夺得东京奥运会铜牌，随中国队获得2023年女篮亚洲杯冠军，并入选今年女篮世界杯预选赛武汉赛区的最佳阵容。她此前效力于中国女子篮球联赛(WCBA)东莞队，帮助球队夺得2025年亚洲女子篮球联赛冠军，并在决赛中当选最有价值球员。

墨尔本老虎队主教练卡莱布·斯克萊特表示，杨舒予拥有出色天赋、国际比赛经验和强烈竞争意识，期待她在新赛季为球队带来积极影响。

根据NBL1官网赛程，墨尔本老虎女篮下一场比赛是4月12日主场对阵巴拉瑞特矿工队，接着在4月16日客场对阵桑德灵厄姆军队。

## 国青男篮热身赛首站 中国U18男篮两胜一负

据新华社北京4月6日电 中国篮球协会消息，2026年中国国青男篮热身赛广安站6日落幕，中国U18男篮取得两胜一负。

在4日的首场比赛中，中国队以73:74惜败于加拿大皇冠篮球队。5日，中国队以78:62力克新西兰U18男篮。

在6日晚进行的第三轮比赛中，中国队以78:72击败澳大利亚阿尔法篮球学院队。本场比赛，中国队五人得分上双，朝乐9投7中得到全队最高的17分。

加拿大皇冠篮球队在本站比赛中三战全胜，排名第一。

4月9日至11日，以上四支队伍将在江苏省盐城市响水县进行第二站较量。中国U18男篮正在备战2026年U18男篮亚洲杯，这两站比赛是球队出征前的练兵。

该项赛事由中国篮球协会主办，深篮体育有限公司承办，奥世达国际体育管理有限公司推广。

