

# 周倩：“摔”出来的全国冠军



10月16日，周倩开心地期待领奖。图：受访者提供

今日女报/凤凰网记者 徐美龄

偶尔摔了一跤，那可能只是人生小事；但如果经常“摔跤”，却有可能成为全国冠军。

湖南妹子周倩10年来，每天有近7小时“摔跤”，终于在10月16日于海南举行的2014年全国女子自由式摔跤冠军赛上，获得了女子自由式摔跤75公斤级冠军。

但另一个问题来了，75公斤，在“以瘦为美”的当下，对于一个正值青春的女孩来说，意味着什么？

11月1日，正在北京训练的周倩向今日女报/凤凰网记者讲述了自己成为全国冠军背后的“摔跤”人生。

## 最怕让别人看见自己的耳朵

周倩认为，她的减肥办法，可能不适合普通人。因为，她的减肥办法主要就是加大运动量，不停地练习摔跤，做基础动作，以及持续跑步等等。另外，队里也会建议她少吃点。“运动员体重的增减，在训练之中都有科学的方法，这种体重变化对身体健康的影响也被降到了最低。”周倩说。

但是作为摔跤运动员，唯一避免不了的职业伤害却是“摔跤耳”。

在摔跤比赛中，因为要进行贴身的拼搏，运动员们发力时经常要用头抵住对方，而对方一挣扎，耳朵自然受到揉搓撞击。起初可能是折断破损，等不到把伤养好便又投入训练，软骨便出现增生。练习时间短一些小队员，软骨增生较轻，耳朵肿胀的形状像木耳，还基本可以看出耳朵的轮廓。时间长一些，耳朵软骨一再受损增生，耳朵的轮廓甚至渐渐消失，肿胀得像菜花一般，更严重的话，外耳部位会“退化”成一个“软骨球”，也就成了所谓的“摔跤耳”。

周倩也不例外，长时间的摔跤运动让她的耳廓肿胀变形得非常严重，几乎看不到耳洞。周倩回忆，2008年第一次发现耳朵肿得十分厉害时，觉得特别恐怖，耳洞里一直渗出黄色的液体，最后只能靠医生将耳朵里的积水抽出才得以缓解疼痛。但现在，周倩早已习惯了，她的耳朵也已经跟手上磨的茧一样坚硬，没有感觉了。只是出于女孩爱美的天性，一直是短发的周倩说她现在想留长发，头发放下来就遮住耳朵了。周倩笑着说：“那样才像美丽泼辣的湘妹子。”

有人曾把摔跤手的耳朵比喻成勇士的耳朵，这样的耳朵经受过千百次的摔打，就跟摔跤手们都拥有千锤百炼的人生一样。周倩同样也是个勇敢的姑娘，不仅能适应大强度、大运动量的训练，更能以积极向上的心态面对自己单调的训练生活。“因为有这么多人关心，我的运动生涯才取得了一丁点的成就，我必须更加努力备战2016年里约热内卢奥运会。”周倩说她还算幸运的，至少她的付出获得了回报，有很多辛苦训练多年的队友，因为各种原因与获奖总是失之交臂，他们才是真正的勇士，更值得尊敬。

在周倩爸爸妈妈心中，女儿今天的成功既让他们自豪，也让他们担心不已。担心的是在这种对抗性的竞技项目里打拼，受伤是无可避免的。周倩父亲告诉今日女报/凤凰网记者，自周倩到省队以后，周倩没有找家里要过一分钱，反倒是把自己所有的待遇经费全部交给了妈妈保管。周倩每到一处参加比赛总不会忘记给爸妈带点东西。周倩父亲希望周倩这两年能努力训练，争取在退役前获得一块奥运金牌，不给自己运动员生涯留下任何遗憾。周倩母亲则希望女儿以后能健健康康，找个好对象，组建一个幸福的家庭。



## 运动项目“三变”：高中时打败摔跤职业选手

“其实我也不知道为什么会变成摔跤运动员的，可能是因为长得高长得壮吧。”今年25岁的周倩身高1.75米，在湖南妹子中属于高个子。性格开朗的她在接受今日女报/凤凰网记者采访时，一开口就笑称自己属于典型的“女汉子”外表，“萌妹子”内心。

周倩出生在湖南汨罗市高家镇镇燕塘村，刚上初中时，身高就达到了1.65米。周倩文化成绩在班上算中等。为了能读重点高中，她选择成为了一名体育特长生，练习投掷项目。负责体育特长生训练的老师龙婷把周倩当成了重点培养

对象，周倩也不负老师的期望，在校田径运动会的投掷项目上经常拔得头筹。

但在离中考特长生考试不到3个月时，龙婷突然决定让周倩改学篮球专业。周倩回忆说：“我属于特听话的女孩子，当时我认为老师肯定有老师的理由，没问原因我就马上投入篮球训练了。”龙婷告诉今日女报/凤凰网记者：“周倩是个十分坚强的孩子。对于当时的初中生来说，在高强度的训练里能高质量完成每一次的训练任务其实是很难的，但是每次测试结果出来她都能达标，这是很不容易的。”2004年9月，

周倩以篮球特长生身份顺利被招入了汨罗二中。

在龙婷心里，周倩是个特别感恩的孩子，“我们感情好，现在每次回家，她都要来看我，平时更是少不得电话。”龙婷深以周倩为豪。

上高中后，周倩一直在刻苦地训练打篮球。但一次突然而来的选拔，又让她的命运再次改变。

有一天，汨罗二中的体育组老师召集所有体育特长生开会。原来市教育局分配了一个“摔跤运动员”培养名额给汨罗二中。经过多项测试后，周倩以“骨骼粗，反应快，桩子

稳”的体能优势成为唯一人选，但这意味着周倩将再次改变运动项目。重新上路的周倩依然没有任何心理包袱，开始了新的训练。

高一学期结束的那个暑假，周倩代表学校参加了岳阳市举办的摔跤比赛。初次参加大型比赛的周倩在68公斤级项目的比赛里竟出人意料地打败了职业选手。这让周倩十分高兴，也让老师们非常惊讶。周倩摔跤的启蒙教练老师武小平认为，周倩天生就是摔跤运动员的胚子。

## 减到比标准体重低7公斤

2005年下半年，周倩被选拔到湖南省摔跤队成为预备队员，2008年正式加入湖南省摔跤队。2010年，周倩摘取女子67公斤级摔跤青年锦标赛金牌。2011年，第七届全国城市运动会，周倩再获67公斤级摔跤第一名。负责训练周倩的毛利民教练非常看重周倩，认为她是一个善于动脑子的运动员。“看她那么高的个子，但是在技术层面来讲，周倩是十分细腻的。一些技术要领，别人要做到可能会有一些困难，但是周倩完全没有问题。”毛利民教练如是评价周倩。

为了备战2013年9月在沈阳举行的全国运动会，湖南省女子摔跤队在浏阳市体育中心开展了集训。和以往不同的是，周倩和队友们的生活区域被控制在了一层楼的范围内：训练，宿舍，食堂都在位于体

育馆的一层楼里。除了一天7个小时的摔跤训练，周倩还多了一个任务：将自己的体重由“72公斤级”降至“63公斤级”。其实，按照一般的标准体重计算方法，1.75米的女孩的标准体重应该是70公斤左右。周倩的“苦”日子来临了。

“最难受的就是上体重秤，每天都要控制食量加强训练量，这对于我来说简直太难熬了。”周倩回忆，“为了在不减少食量的同时达到减肥的目的，我一般都加大自己的运动量。”集训时，每周六下午都是可以休息的，可周倩由于体重一直没达标，依然坚持训练，并且惩罚自己不吃晚饭。到了晚饭时间，周倩独自在宿舍，听着与宿舍同在一层楼的食堂里发出的动静——队友们吃饭时搬凳子的声音，感觉实在是忍不住了，“那些声音就像吃

饭摇铃一样，一直在召唤我，‘快点来，有肉吃’。”

到8月底，周倩的体重仿佛到了一个临界点，怎么减都减不下，教练也越来越急，对她也就越来越严厉，这让周倩承受了很大的压力。有一天，周倩哭着给爸妈打电话说，感觉自己没什么希望了，真的不想再练了。第二天，心急如焚的父母便从汨罗赶到浏阳看望女儿。一贯严厉的周爸爸目睹女儿辛苦训练的场景也动摇了，但通过与教练的交流后，夫妻俩最后还是决定说服女儿，不能就这么半途而废。

最终，周倩甩开消极情绪，积极面对训练和减轻体重的任务，并顺利将自己的体重减到了63公斤以下，达到参赛要求。

2013年的全运会上，周倩一路杀入决赛，最终不敌西

藏选手西洛卓玛，获得了银牌。一下赛场，周倩感觉左腿疼得不能动弹。经诊断，她的左膝关节外侧的韧带撕裂。

同年10月，中国女子摔跤国家队向周倩抛出了橄榄枝。今年3月，完全康复的周倩正式加入国家队。但这次，周倩又得增肥12公斤，因为她的比赛级别从63公斤级升为75公斤级。7个月后的10月16日，周倩在加入国家队后的首场全国性比赛——全国女子自由式摔跤冠军赛中，获得了女子75公斤级冠军。

从2010年至今，从67公斤到72公斤到63公斤再到75公斤，体重的升降过程，周倩一直在被迫改变也在逐渐适应，但再也没有了抱怨与放弃。“其实增肥也没什么，也可以说是工作需要，国家需要。以后退役了，应该能减下来。”

## 我陆军航空兵首批武装直升机女飞行员走上战位

文/云鹏 周敬波

10月29日晨，北京燕山腹地，3架国产某新型武装直升机穿云破雾，直插“敌”导弹阵地……担负此次破袭任务的，是5名刚刚改装旋翼机的陆军航空女飞行员。在场的总参陆航部领导介绍说，这标志着我陆军航空兵首批武装直升机女飞行员已具备执行任务能力，正式进入陆航战斗序列。

为改善陆航飞行员结构，一年前，总参陆航部从空军部队选调了5名固定翼机女飞行员充实到陆航某旅。作为中国陆军航空兵历史上首批武装直升机女飞行员，姑娘们严格训练不降低标准，出色完成各项训练任务。前不久，在部队组织的航空理论知识、特情处置、法规条例考核中，她们的成绩全部达到优秀。

总参陆航部领导介绍说，女

飞行员因其细心、缜密等特点，在驾驭武装直升机时具有一定优势，特别是在精密仪器操作和地形地貌识别方面更精准，在应对特情时比较冷静。

据了解，这批女飞行员平均年龄24岁，均为本科以上学历。其中女飞行员负璐，还作为女飞梯队成员参加过建国60周年首都国庆阅兵。（摘自《解放军报》2014年10月31日04版）



女飞行员准备驾机起飞。图/任银彬