

# 韶山女孩，10次刷新世界纪录

今日女报/凤凰网记者 章清清

9月18日，里约残奥会落下帷幕，中国体育健儿以107枚金牌和239枚奖牌夺得金牌榜和奖牌榜第一，再次震惊世界。

其中，湖南籍女运动员谭玉娇第10次打破举重世界纪录并夺冠，令世人瞩目。

里约时间9月18日，今日女报/凤凰网记者通过微信采访了尚在里约的韶山妹子谭玉娇，听她讲述获得金牌背后的故事。

## 金牌不是目的，破世界记录才是

时间回到里约时间9月11日，里约残奥会女子举重67公斤级决赛正在激烈进行。中国选手、来自湖南韶山的妹子谭玉娇站在现场大屏幕下，深吸一口气后又不由自主地看了眼榜单。

此刻在大屏幕上排名第一就是谭玉娇，而且她第一把试举重量就是130公斤，而第二名才108公斤，夺冠已经毫无悬念。但谭玉娇在第一把试举130公斤成功后，把目标瞄准了世界纪录。

第二次试举135公斤，成功！第三次试举138.5公斤，如果成功，就将刷新世界纪录。然而，她失败了。

但谭玉娇还有机会。

原来，残疾人举重又叫卧举，它要求运动员躺在一张特制的长凳上，依靠手臂的力量举起杠铃。运动员必须将杠铃从支架上取下移至胸前，在胸前平稳支撑，然后向上推举至两臂伸直，肘部不能有任何弯曲。按照规定一共可以试举三次，如果想破世界纪录可以举四次。

第三次试举失败后，走下场的谭玉娇深深地吸了一口气，再次看了看榜单，在心中默默暗示自己：“第四次我一定可以成功！”

第四场试举开始了。“哈！”上台后谭玉娇发出了一声强有力的声音，赛场观众随即以热烈的掌声为她鼓劲。

从容转身在比赛长凳上躺下，138.5公斤的杠铃已经在她头顶支架上准备好，她再次长长地吐出一口气，双手紧紧抓住杠铃，将它从支架上取下。此刻，全场观众都屏息凝神。谭玉娇的双臂在两倍于她身体重量的重力下轻微颤抖。

“我当时想，成功就在此一举，便开始发力。”里约时间9月18日，谭玉娇在里约通过微信告诉记者。谭玉娇双臂奋力向上，138.5公斤的杠铃被平稳地举起。新的世界纪录诞生了！全场顿时一片沸腾。

谭玉娇从长凳上直起腰，挥起了胜利的拳头……



## 五次刷新世界记录

谭玉娇是“90后”，1990年出生于湘潭韶山市银田镇银田村。7岁那年，她不幸患上“骨髓炎”，落下了下肢残疾，右脚比左脚要短一些。但她一直都在学校读书，“从小学到高三，她成绩都还不错。”谭玉娇的父亲谭自力说。

12岁那年，谭玉娇被湘潭市体校的教练看中，并参加了湖南省第六届残疾人运动会。在举重项目中，她获得了女子48公斤级第一名。于是，从那一年开始，谭玉娇开始了艰辛又漫长的梦想之路。

“运动员很辛苦。”谭自力对这句话有着深刻理解，“里约比赛前一两个月，她的手还受了伤，都是些老伤。”

在谭自力看来，女儿的付出比正常孩子多10倍还不止。

“举重训练是一项非常单调又枯燥的项目，而且特别容易受伤，受了伤之后却又不能中断训练。那种痛苦，打个比方，就像你在路上崴了脚，很疼却又不得不继续向前走。将这种疼痛放大10倍、20倍就是我们训练时面临的最艰难的处境，时刻考验着运动员意志和毅力。”

谭玉娇成功经受住了这份考验，她不仅在体校练，在家里也练。为此她的父亲还特意为她“土制”了一个简陋的杠铃。这个杠铃因为多次抓举被汗水多年浸泡，早已铁锈斑斑。

2007年，谭玉娇休学全力备战全运会，但只获得银牌，和2008年北京残奥会擦肩而过。此时的谭玉娇面临着一个重大的抉择：是暂停训练，全力投入学习为高考做准备；还是继续全情投入训练，为冠军梦努力奋斗。

谭玉娇回忆那段时光曾说：“当时身体状况也不好，腰、手臂都受了很多伤，感觉所有

的困难都从四面八方袭来，让我不知所措……”

经历短暂的困惑期后，谭玉娇在老师和教练的帮助指导下很快从迷茫中走出来，她要继续训练。

2009年，在内蒙古全国残疾人举重锦标赛中，她获得女子举重56公斤级金牌。这是谭玉娇第一次在全国性的比赛中获得冠军，但她也与大学梦擦肩而过。

同年，在印度世界轮椅及肢残疾人运动会上，谭玉娇再次获得女子举重60公斤级青年组及成年组金牌。谭玉娇终于如愿以偿地拿到了人生中的第一块世界冠军奖牌。

因表现出色，2010年，谭玉娇进入国家队，同时落户到浙江台州。谈及这个选择，谭玉娇说：“这是为了得到更好的训练条件和机会。”

此后，谭玉娇在举重运动员的追梦路上越战越勇。2013年，在马来西亚吉隆坡亚洲残疾人举重锦标赛暨亚洲残疾人举重公开赛上，谭玉娇获得女子举重67公斤级两块金牌，连续4次刷新世界纪录。

2014年到2015年，谭玉娇先后在阿联酋迪拜世界残疾人举重锦标赛、韩国仁川亚洲残疾人运动会、哈萨克斯坦亚洲残疾人举重锦标赛等举重比赛中，5次打破女子举重67公斤级世界纪录。

在里约残奥会上，谭玉娇再次打破自己之前保持的世界纪录。

记者从公开报道查询得知，这应该是她第10次打破世界纪录。而她自己笑称：“记不清多少次了！”

北京时间9月12日凌晨4时，谭玉娇兴奋地给父亲谭自力发来微信报喜。谭自力在接受媒体采访时，高兴又感慨地说：“女儿太不容易了！”

## 唱歌主持样样行

里约时间9月18日晚，已经结束全部比赛的谭玉娇在朋友圈晒出了正在打包的行李箱。

说起此前曾有媒体报道里约的安全问题，谭玉娇说：“这里比大家想象中要安全。大门外一直都有持枪的警察在站岗。”在里约奥运村，中国队所有人员都住在一栋22层的楼里，既有两个人住的小套间，也有四个人住的两室一厅大套间。

吃的方面，奥运村里提供巴西特色的烤肉、麦当劳，还有中餐。唯一让她想吐槽的是，里约的天气。“太热了，都9月份了感觉比湖南还热啊！”谭玉娇笑着说。

说起来，谭玉娇也有成为“网红”的潜质，她是队里最多才多艺的一个，唱歌、主持样样行。谭自力透露，女儿心里其实还有个大学梦：“她准备读北京体育大学。”而对谭玉娇来说，她的举重梦还将继续。在参加完残奥会闭幕式当晚，谭玉娇在朋友圈里写下这样一句：“2020年，我们相约东京吧！以里约为起点，我们重新开始，一起努力，一起加油！”

## TIPS: 麻阳陈君飞，获得一枚跳远金牌

在谭玉娇夺冠的同一天，来自怀化市麻阳苗族自治县的陈君飞在田径项目女子T38级跳远比赛中也获得了一枚金牌。

陈君飞今年24岁，出生于普通农家，左手先天残疾。在16岁那年，因为父母担心她身体弱影响学习，将她送到麻阳县业余体校参加田径训练。从此，她开启了自己的另一种人生。

2010年，陈君飞考入甘肃省天水市体校。刚开始，因为强烈的高原反应，陈君飞跑几圈就头晕，身体极为不适，但她咬紧牙关坚持训练，很快度过了适应期，成绩也开始突飞猛进。

2011年10月初，陈君飞首次代表甘肃出战在杭州举行的第八届全国残疾人运动会。她一鸣惊人，独揽3块金牌，破一项全国纪录，超两项世界纪录。2011年11月，陈君飞入选国家队，在伦敦残奥会上，陈君飞取得了一金两银的好成绩，为祖国赢得了荣誉。

今年9月11日，在里约她奋力一跳，以4.77米的成绩获得湖南运动员在里约残奥会上的首枚田径金牌。

## TIPS:

第十五届残奥会：  
湖南获得8金4银1铜

据悉，在本次里约残奥运会上，湖南共派出了9名运动员，其中有6名女运动员。他们勇于拼搏，获得8金4银1铜的好成绩。

9月18日，中共湖南省委、湖南省人民政府第一时间向中国体育代表团发去贺信，祝贺湖南省运动员在第十五届残奥会中取得出色成绩。

吃的方面，奥运村里提供巴西特色的烤肉、麦当劳，还有中餐。唯一让她想吐槽的是，里约的天气。“太热了，都9月份了感觉比湖南还热啊！”谭玉娇笑着说。

说起来，谭玉娇也有成为“网红”的潜质，她是队里最多才多艺的一个，唱歌、主持样样行。

谭自力透露，女儿心里其实还有个大学梦：“她准备读北京体育大学。”而对谭玉娇来说，她的举重梦还将继续。在参加完残奥会闭幕式当晚，谭玉娇在朋友圈里写下这样一句：“2020年，我们相约东京吧！以里约为起点，我们重新开始，一起努力，一起加油！”

## 里约残奥会

湖南代表团奖牌榜

9月8日，晏亚平在第十五届残奥会首个决赛项目女子10米气步枪比赛中获得铜牌。

9月9日，杨超在男子射击SH1级十米气手枪比赛中获得金牌。

9月11日，黄兴在男子射击SH1级P3混合组25米自选手枪比赛中获得金牌；陈君飞在女子田径T38级跳远比赛中获得金牌。

9月13日，史逸婷在女子田径T36级200米比赛中获得金牌；刘卫和队友一起，在T11-13级4×100米接力赛中获得该项目银牌；文晓燕在女子T37级400米比赛中获得银牌。

9月14日，周霞在女子田径T35级100米比赛中获得金牌，并以13秒66破残奥会纪录；文晓燕在女子T37级跳远比赛中以5.14米获得金牌，并破世界纪录；杨超在SH1级50米慢射自选手枪比赛中获得银牌；陈君飞在T38级400米比赛中获得银牌。

9月15日，陈君飞、蒋芬芬、文晓燕在T35-T38级4×100米接力赛中，以50秒81的成绩获得金牌，并破世界纪录。

9月17日，周霞在女子田径T35级200米比赛中以28秒22的成绩获得金牌，并破世界纪录。