放弃美国国籍，谷爱凌成首位回归祖国的滑雪运动员

15岁，世界第一！滑雪少女代表中国出征冬奥会

扫视频，感受这位天才少女的飒爽英姿

整理 / 欧阳灵溪

从“三亿人上冰雪”，到北京冬奥会进入倒计时，国家在大力扶持中国冰雪产业蓬勃发展的同时，冰雪运动员也在用自己的方式贡献一份力量。

“中国自由式滑雪运动员谷爱凌报到。”6 月 6 日晚，15 岁的美籍华裔自由式滑雪运动员谷爱凌（Eillen Gu）宣布，自己已正式加入中国国籍，成了中国滑雪首位归化的运动员，并将在 3 年后代表中国出战 2022 年北京冬奥会。

只有 15 岁的谷爱凌可以说是一个不折不扣的人生赢家，小小年纪却已经彪悍地包揽世界上所有有关滑雪的奖项，成为外界眼中的“天才滑雪少女”。

谷爱凌和妈妈。

天才滑雪少女，3 岁踩上滑板

谷爱凌出生在一个受过高等教育的家庭，爸爸毕业于哈佛大学，妈妈先后毕业于北大和斯坦福大学，就连爷爷都是斯坦福毕业的高级知识分子。

从小在这样精英教育的家庭氛围熏陶下，谷爱凌却并没有走上我们想象的学霸之路。在北京做过滑雪教练的妈妈是谷爱凌与滑雪这项运动最初的渊源。

三个月大的时候，她便经常被妈妈带去滑雪场，从那个时候开始，她幼小的心里便种下了一个关于滑雪的梦。

第一次正式接触到滑雪场是在三岁那年，踩上滑雪板的她感到自己仿佛被赋予了新的生命。很快，谷爱凌的天才光芒便展现了出来。4 岁时，她就可以和母亲一起滑着雪在树林间自在穿行。

随着她的飞速进步，滑雪老师看出了她早已厌倦基本的滑雪动作。于是，在别的小朋友还在看着滑雪板因为胆怯而哭泣的时候，谷爱凌已经在练习障碍转弯。

随着年纪的增长，谷爱凌滑雪天赋越来越出类拔萃，8 岁的她已经成为了北美太浩湖地区专业滑雪队唯一的女孩。

进队不到一年，9 岁时，谷爱凌拿到了全美自由式滑雪的少年组冠军，并开始蝉联 USASA 美国青少年锦标赛，总排名第一。11 岁时，她夺得全美 13 岁以下坡道障碍赛冠军以及全能亚军。13 岁，她开始参加成人组比赛，到目前为止拿到总金牌 50 多块。

几个月前，刚满 15 岁的谷爱凌第一次参加国际雪联 A 级赛事，随即便在世界杯意大利站中夺冠，且在那场比赛之后暂列国际雪联女子坡面障碍项目积分榜首位。

“我不是洋娃娃，我是中国人”

谷爱凌的妈妈很早就移民了美国，而谷爱凌自己又是在美国出生，接触中国文化的时间和机会都不太多。而谷爱凌的妈妈却非常在乎和重视女儿的中文和中华传统文化教育。如今她的一口京片子都是妈妈从小培养起来的。

说起绕口令，背起唐诗宋词来，谷爱凌也一点都不比中国小孩差。

过去十多年里，每逢暑假，谷爱凌的妈妈都会花一两个月的时间带她回中国学习、训练、游玩，让她完全沉浸在中文的语言环境中。家人也都会在这个时候鼓励她去结交新的朋友，参加短期课程，“沉浸式”体验中国文化等等。

在妈妈的熏陶下，谷爱凌从小就有很强的身份认同感。刚进去洛杉矶的学校时，她还曾在学校调查问卷的族裔一栏写下中国人。

小时候，谷爱凌跟妈妈一起回北京期间，别人会好奇地走过来夸她：“好漂亮的洋娃娃”，而谷爱凌立刻解释道：“我不是洋娃娃，我和你们一样，我也是中国人”。

如今，谷爱凌的梦想正一步步实现，天才少女，未来可期。

2022 年冬奥会，北京见！

成功源于极强的自律

才 15 岁就把无数职业选手当作此生奋斗目标的奖项拿到手软，取得这样傲人的成就对谷爱凌来说却并不全是天赋，小小年纪的她便有着极强的自律意识。

在练习滑雪这件事上，她从不需要家人过问，她有自己的时间表，上面清楚地规划了每天几点吃饭、几点训练、几点上床睡觉。谷爱凌这样日复一日严苛的自我管理时常让常春藤高材生出身的爸爸妈妈都自愧惭愧。

滑雪不像在平地上，摔倒摔伤都是常有的事。谷爱凌介绍，她每练习一个新动作，都是先在蹦床上试，然后在装着塑料泡沫池的跳台上练习，最后才真正上雪场跳台。可即便如此，受伤依然在所难免。

在一次去北京滑雪期间，谷爱凌就摔断了锁骨，她的手脚也曾多次受伤。但她说：“训练虽然累，但是乐在其中，我觉得这是每个人在为自己的爱好付出时都会有的感受。”

除了滑雪以外，谷爱凌的体育爱好可谓非常丰富：足球、越野跑、骑马、攀岩，这几项运动都是她所爱。即便在炎热的暑假，谷爱凌每天都坚持四十分钟的跑步。

面对记者的采访，谷爱凌常常操着一口熟练的京腔回答道：“常常会有人问我滑雪怕不怕，当然怕，有时候怕得要死。但是越是怕，越是在成功完成一个新动作之后才会更有成就感。”

■延伸阅读

华裔运动员纷纷回到祖国怀抱

除了谷爱凌之外，还有越来越多的华裔运动员纷纷回到祖国怀抱。

20 多年来，中国花样滑冰女子单人滑一直是弱项，自 1995 年陈露在世锦赛中，成为中国第一位花滑世界冠军后，女单长期陷入“寒冬”，在冬奥会等大型国际赛事中扮演“配角”。令人惊喜的是，华裔天才少女朱易的“归化”，很快将打破这种窘况。

2018 年年初，她夺得全美花滑锦标赛新人组女单冠军，超出第 2 名高达 35 分。2018 年 9 月 22 日，朱易进入了中国国家集训队，这对于紧缺人才的中国花滑来说，无疑是个“爆炸性”的好消息。

在 2019 年全国冰球锦标赛男子组的赛场上，袁俊杰第一次披上了北京队的队服，与北京二队的兄弟们一起拿下了本次全国赛男子 A 组的铜牌。在温哥华出生长大的他是加拿大籍华人，但是对于中国，他始终有强烈的归属感：“虽然我在加拿大出生，但我觉得我是中国人。我希望可以为我的祖国做贡献。”

■ 女报赠书

《减法护肤》

日本美容外科医师、抗衰老整形专家教你给护肤做减法，用四个步骤摆脱对护肤品的依赖，恢复肌肤原有再生力。

99% 的肌肤问题都是保养过度造成的，因为护肤品、化妆品中含有大量的防腐剂、表面活性剂等有害物质，长久下来会破坏“肌理”，使肌肤干燥、粗糙、痘痘、色斑、细纹等困扰更加恶化。作者倡导的“无添加美肌保养法”，经过了二十年的案例研究及科学临床验证，带你立刻远离无效美妆、昂贵护肤品的滥用与伤害。

《四季养生全书》

轻微头痛、体寒、水肿、失眠、月经失调、皮肤粗糙、便秘、总是觉得累……你是否常有这些不适与烦恼？

掌握一年的自然变化，顺应季节生活，遵循春生、夏长、秋收、冬藏的原则，就不会生病，甚至还能延缓衰老。

《四季养生全书》针对不同季节、不同节气的自然变化，阐述了起居作息、饮食养生、精神调节与运动指南等全面的内容，科学、简明、实操性强，搭配手绘插图，把二十四节气里的养生智慧融入现代女性的日常生活，是当下养生 Girl 的必备之书。

扫一扫，转发微博，即有机会获赠该书