

她从跳水名将到妇联干部

曾战胜奥运冠军，也曾多次夺得全国金牌

文：今日女报 / 凤网记者 陈炜 供图：受访者



扫一扫，看跳水名将的传奇故事

2020年12月30日，跨年前夕，在乡镇走访调研的刘贺瑞忙到深夜才回到家。此时，孩子已经酣睡。尽管身心疲倦，29岁的她仍坚持在桌前坐下，打开电脑，敲击着键盘，开始了工作的“下半场”。

“年底了，大家都很忙，我也习惯了。”几个月前，在衡阳市妇联工作9年的刘贺瑞被任命为市妇联组织联络部副部长，工作愈发忙碌——从基层妇联改革到结对帮扶贫困户，从女干部选任考核到组织庆“三八”联谊……别看她处理诸多事宜都驾轻就熟，少有人知道的是，这个留着齐耳短发，身量娇小的妇女“娘家人”，曾经是斩获无数金牌的跳水名将……



刘贺瑞展示职业跳水生涯的老照片。

跳水 她是国家级“好苗”



2002年，在湖南省九运会上，刘贺瑞（前排中）与教练欧阳波合影。

闲暇时，刘贺瑞偶尔会翻看旧照片，一张张被定格的稚嫩脸庞，总会把她的记忆带回曾经的跳水往事里。

1996年5月，彼时隶属衡阳市体育局的熊倪跳水学校正在当地幼儿园选拔跳水苗子。年仅4岁、身材消瘦的刘贺瑞顺利通过了初试。“那时候，我一坐车就头晕，更别说从高处跳水了。”但父母坚持让她去试训，“他们觉得锻炼对身体好”。

拉臂、压腿、下水……接下来的一年里，刘贺瑞在学校教练欧阳波的引领下日复一日地训练。但很快，小孩子的耐心被磨完了，“不想训练时会躲一两天”。

可即便这样，欧阳波仍未放弃培养刘贺瑞。

“她是个好苗子，同来的一批有30多个孩子，训练一年后只留下6个，唯独她把所有的训练量都完成了。”欧阳波说。

“我希望她能往职业跳水发展。”在刘贺瑞升小学这年，欧阳波的建议让她的父母犯了难。

“父母让我练跳水，原本只是当做业余爱好，重点还是要放在学习上。”不过，在教练的劝说下，父母决定让她再练两年，“想着年龄还小，万一练不出成绩，再专攻学习也不迟”。

从直起直落的“冰棍式”跳水到向前翻腾半周屈体动作，刘贺瑞心无旁骛地投身到训练中，最终在2000年初举办的湖南省跳水比赛中崭露头

角——年仅8岁的她荣获女子跳板金牌和女子跳台银牌。同年9月，经欧阳波推荐，刘贺瑞被送进湖南省跳水学校。

但高强度的训练量让刘贺瑞又打起了退堂鼓。

“为了练好10米跳台跳水，每天要完成200个规定动作，有时，一个动作要重复练习数十遍甚至上百遍。之后，还要在海绵垫上进行起跳、空翻、入水打开等一系列技术动作的模拟训练，一练就是几个小时。”没有父母陪伴的日子，委屈、焦虑、迷茫……当夜色一点点收紧，当宿舍从喧闹变得平静，刘贺瑞常常躲在被窝里流泪。

直到母亲刘春霞有次来长沙看她，刘贺瑞的情绪再也控制不住了。

“妈，我不想再练了，你带我回家，我保证好好读书，将来考个好大学！”刘贺瑞清楚地记得，母亲起初没有说话，只是默默地给她按摩，待自己哭累了，才开始加油打气。

“每一种选择都要付出辛勤和汗水。如果现在回家，就是前功尽弃。再咬咬牙，将来你不会后悔的。”刘贺瑞一直记得母亲的话。

此后，刘贺瑞逐渐适应离家的生活，比赛成绩再次上升，并在2002年举办的湖南省九运会上斩获两金一银。同年，她被解放军海军跳水队相中，正式开启职业跳水生涯。次年，她又被选入国家跳水队。

遗憾 跳水名将奥运梦碎

训练地从天津辗转至北京再到济南，刘贺瑞离家的距离被一点点拉远，但与父母的情感却在聚少离多的日子里越淡越浓。

2020年12月30日，刘贺瑞告诉今日女报 / 凤网记者，那时，父母所在的企业经营不善，两人只能下岗。



刘贺瑞（左一）与著名跳水运动员田亮合影。

尽管生活突然紧巴起来，但父母总会一路汽车加火车，辗转十余个小时，赶在春节前夕与自己团聚。有限的相聚时光里，母亲刘春霞时常借来锅碗瓢盆，为她准备“妈妈味道”。

半年多后，痊愈的刘贺瑞在赛场上上演了“王者归来”——

家庭的温暖给了刘贺瑞坚强前行的勇气，但突如其来的眼伤却让她在迎来巅峰后又滑向低谷。

2004年10月，刘贺瑞在一次训练中突感视力模糊，经检查，她的双眼视网膜已脱落穿孔。

刘贺瑞介绍，视网膜脱落是跳水运动员的职业病。“跳水运动员头下脚上入水时，水面对眼睛的冲击力是非常大的。如果是从10米高的跳台处自由落体14秒到水面，运动员瞬间所受到冲击力差不多是人体体重的10倍，眼睛很难不受伤。”

手术很成功，但长时间的休养让刘贺瑞的竞技水平直线下滑，但她没有放弃训练——双眼缠上一层层纱布，每天仍不断拉臂、压腿，风雨无阻。

2005年9月，获得第七届亚洲

转折 运动员成温暖“妇联人”

自从2012年经军转干部安置，被分配到衡阳市妇联组织联络部后，如今已是刘贺瑞工作的第9个年头。

“和以前相比，我现在的沟通能力强了不少。”刘贺瑞向今日女报 / 凤网记者透露，以前做运动员时，除了父母、教练以及同寝的室友，自己很少主动与外人说话，除了与跳水有关的事，其他的也都不太在意。“但成为妇女姐妹的‘娘家人’后，我就经常逼自己主动开口说话。毕竟，有些工作如果不主动沟通，就不可能为她们提供更好的服务。”

相比曾经的跳水训练，刘贺瑞觉得，如今的妇联工作强度更大。“我们部门只有两个人，但全市妇联系统的干部教育培训和基层组织建设规划需要我们组织实施；市妇联机关和直属单位的干部管理以及人事、编制等工作需要我们负责；另外，还要在培养选拔女干部工作中配合党

委组织部门做好宣传、调研、培训、女性代表人士联谊等工作，事情真的是一波接一波。”

但眼下最紧要的，还是推进基层妇联改革“破难行动”。

“从2016年试点全市基层妇联组织改革，到2017年出台《衡阳市妇联改革实施方案》，再到‘四级联系制’‘设岗定责制’……这几年，衡阳市妇联通过‘妇联+互联网’思维，打造了网上网下相互促进、有机融合的妇女工作新格局。”但社会组织妇联的改革力度仍需加强，于是，刘贺瑞没少下乡走访调研，鼓励女性较多的社会团体成立妇联组织，“必须做到哪里有妇女，哪里就有‘娘家人’”。

谈及在妇联工作的感受，刘贺瑞坦言，曾经高强度的训练不仅让她练就了健康的体魄，也养成了坚毅独立的性格。“作为妇联组织的一员，我会要求自己认真对待、尽力做好每一件事。希

跳水锦标赛女子10米台双人金牌；2005年9月29日，获得全国十运会跳水比赛女子10米跳台双人冠军；2006年3月，在全国跳水冠军赛上，刘贺瑞在最后一轮竞技中力压群芳，最终逆转战胜奥运冠军劳丽诗，夺得女子单人10米跳台冠军。

一时间，刘贺瑞“火”了——关于她逆转夺冠的报道在网上铺天盖地，人们将她誉为“中国泳坛四小龙”，2008年北京奥运会的入场券，似乎触手可得。

然而，刘贺瑞的左眼视网膜在2007年再次脱落，手术后视力降至0.01。她不得不放弃10米跳台，改练3米跳板，但效果仍不理想。

刘贺瑞的奥运梦，彻底破碎了。

两年后，年仅18岁的刘贺瑞无奈退役，离开了曾带给自己无尽荣耀的跳台。



刘贺瑞退役后一直从事妇联工作。希望通过妇联汇聚更多巾帼力量，团结更多优秀女性，搭建起更好的平台，为妇女群众办实事、解难题。