

奥运冠军 广东制造

她，创造了奇迹

中国第一位卫冕奥运柔道冠军

中国第一位“妈妈级”奥运冠军



妈妈冠军

冼东妹 传奇

◆ 陈艳冰 高小莉 著



广东出版集团

全国优秀出版社 广东教育出版社



奥运冠军 广东制造

妈妈冠军 冼东妹传奇



◆ 陈艳冰 高小莉 著

图书在版编目(CIP)数据

妈妈冠军冼东妹传奇 / 陈艳冰, 高小莉著. —广州: 广东教育出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5406-7181-5

I. 妈… II. ①陈…②高… III. 报告文学—中国—当代 IV. I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 13711 号

总策划: 顾作义 黄尚立 梁志强 陈清
出版监制: 李夏铭 周建平 何祖敏 陈玉文 柯文仲
审阅: 曾宪志
责任编辑: 邹靖华 杨洁
美术编辑: 黎国泰 陈国梁 何维
封面设计: 黎国泰
技术编辑: 佟长缨

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

(南海区狮山科技工业园 A 区)

890 毫米 × 1240 毫米 32 开本 4 印张 80 000 字

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5406-7181-5

定价: 15.00 元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-34120440

目录

1

震惊世界的奇女子

冼东妹张开双臂，与全场热情的观众一起庆祝胜利。她的笑容是那样灿烂，那样质朴纯真。那一刻，她向全世界展示了一个女人别样的风采，别样的美丽。

15

四会农村的“丑小鸭”

在甘蔗林茂盛的夏日，在橘子收成的深秋，在细雨霏霏的春季，在寒风萧萧的严冬，那个甩着短发、模样黑瘦、光着小脚丫的女孩奔跑的姿态成为一道风景。

23

业余体校的摔跤手

父亲打量着东妹，只见她汗水湿透了衣衫，一张她这样的年纪本应该细皮嫩肉的脸却黑不溜秋，眼神里，透露出的是超乎她年龄的成熟与坚韧。东妹倔强地说：“我会努力，我会做得最好，我不会让你失望的。”

33

从不服输的犟妹子

到了竞技场上，冼东妹就成为一个“好战”、“好斗”、“不认输”的战士，这种永不言败、从不服输的精神，使她不仅进步神速，而且很快就在柔道场上崭露头角。

39

幸遇伯乐的千里马

傅国义、罗培、龙谦都是心胸宽广的伯乐，他们各自身怀绝技、各有所长。更为可贵的是，他们用自己的火眼金睛高看人才，没有把千里马当作普通马，而是充分挖掘冼东妹的潜能，让英雄豪杰在适当的时机一展身手，自由驰骋。

51

冲刺奥运金牌的狠角色

冼东妹20年的运动生涯，正是一个与伤病作斗争的过程。面对常人无法忍受的伤痛与肉体的折磨，她的脸上始终带着乐观的微笑，微笑背后是坚强的意志、坚定的人生信念，她步履轻盈地一步一步地走过来，而且走得这么远这么高。

63

情真意切的幸福小女人

事业，家庭，冠军，妻子，在这些常人不容易协调的关系中，冼东妹以一颗平常心，质朴心，处理得妥帖。这，就是角色意识。在什么地方，扮演什么角色，自己心中有数。只有认清自己的角色，全情投入，才能演得精彩。

79

创造奇迹的“中国冼”

冼东妹是一个刻苦训练的运动员。无论是做前滚翻、后滚翻还是侧手翻，她都不会偷懒；做仰卧起坐，教练要求做30个，她会主动做够32个。每一次，她都交足功课，每一天，她都绝不虚度。

93

再度出山的“狠心妈妈”

女儿刘佳慧出生刚刚100天，冼东妹便果断地给女儿断奶，为复出作各种准备。这位广东省女子柔道队的领队兼教练员，与队友们同吃同住同训练，每天来得最早、走得最晚，训练得最刻苦，家属楼距离训练场所在的大楼只有50米，但她很少回家看女儿。大家都向她投以敬佩的眼光，背后调皮地称她为“狠心妈妈”。

99

为信念献身的女铁人

冼东妹总是喜欢讲一句话：“只有把每项工作都做好了，才能得到你想要的结果。”为了把比赛打好，她每天严格按照教练的安排和部署，进行大运动量、高强度的强化训练。冼东妹以旁人无法想象的毅力赢了一局又一局，并且每局都赢得精彩。

105

名满天下的“妈妈冠军”

毫无疑问，中国人对柔道的真正认识始于“冼东妹时代”。仿佛就是天意，冼东妹的荣誉和辛酸、痛苦和快乐都和柔道紧密相连，还有她的爱，她生命中最温柔最真挚最光彩夺目的那部分，都和柔道密不可分。

114

朴实无华的魅力女性

美丽来自内心，是信念的力量，智慧的光芒。这样的美丽没有人能够给予，而是需要自身经年累月的修炼。犹如一只涅槃的凤凰，冼东妹历经苦难，浴火重生，最终以精美绝伦的飞翔姿态，成就了永恒的美丽。

震惊世界的奇女子

冼东妹张开双臂，与全场热情的观众一起庆祝胜利。她的笑容是那样灿烂，那样质朴纯真。那一刻，她向全世界展示了一个女人别样的风采，别样的美丽。

2008年8月10日18点23分，北京科技大学体育馆，第29届奥运会女子柔道52公斤级决赛。

当身穿白色战袍的冼东妹上场，全场响起了热烈的掌声。对这个雅典奥运会冠军，观众寄予了深切的厚望。退役一复出，能否成功卫冕，答案即将揭晓，观众的心被高高悬了起来。

对手也绝非等闲之辈。

朝鲜选手安琴爱，2006年多哈亚运会冠军，在行内也是战绩辉煌。朝



鲜是小级别柔道的传统强国，本届奥运会半决赛上，安琴爱淘汰了有“谷亮子（日本



第1金

陈燮霞

举重女子48公斤级

我赢了，冼东妹举起双手向全场观众致意



奥运资料库



奥林匹克运动会简称“奥运会”，是由国际奥林匹克委员会主办的世界性综合运动会。奥林匹克运动会起源于古希腊，因举办地点在奥林匹克而得名。相传古代奥运是希腊众神的竞技活动，有关古代奥运会确切日期的记载，始于公元前776年，四年竞技一次。

著名柔道选手)第二”之称的日本新秀中村美里，因而在决赛中遭遇洗东妹。

安琴爱与洗东妹从未交过手，洗东妹又有“摔生跤”的特长，越陌生的对手越是吃不透她的风格。赛前，熟悉洗东妹的教练员和运动员都预测，洗东妹的赢面比较大。

洗东妹却不敢有丝毫的懈怠。比赛开始，洗东妹强势出击，安琴爱总是采取闪躲战术，比赛进行到2分钟，安琴爱被裁判警告消极，洗东妹因而获得一个效果，得1分。眼看形势不利，安琴爱改变策略，展开反扑，扯住洗东妹死缠烂打，几乎把柔道衫都要扯掉了。洗东妹表现得气定神闲，防守滴水不漏，始终找不到下手机会的安琴爱越来越着急。就在这时，洗东妹突然发动进攻，利用对方的防守漏洞狠狠来一个抱摔，又获得一个有效，得10分。于是，洗东妹把比分改写到11分，胜利的天平向洗东妹倾斜。

在比分落后的情况下，年轻的安琴爱仍然斗志十足，她希望趁着洗东妹体力有所下降，利用



安琴爱反扑死缠烂打，
洗东妹防守滴水不漏

最后的时间发起反击。这时，比赛时间还剩1分钟，无论安琴爱如何奋力反扑，冼东妹都稳如磐石，坚决采用守势，在距离比赛还剩40秒的时候，她被判消极使安琴爱获得1分。时间在一秒一秒地过去，冼东妹凭着丰富的经验始终维持双方胶着的局面，当倒计时归零时，全场欢声雷动，安琴爱瘫倒在地，冼东妹卫冕成功！

冼东妹张开双臂，与全场热情的观众一起庆祝胜利。她的笑容是那样灿烂，那样质朴纯真。那一刻，她向全世界展示了一个女人别样的风采，别样的美丽。

2008年8月10日19点，中华人民共和国国歌庄严奏响。冼东妹站在冠军领奖台上，轻声唱着国歌，热泪盈眶。她又一次把自己的命运和中华民族的命运联系在一起，像2004年雅典奥运会一样，她再次成功地为中国人捧回了一面分量很重的金牌。

中华人民共和国国歌《义勇军进行曲》是一首为英雄谱写的歌曲，为英雄而奏响。冼东妹就是一位英雄，她以自己20年的青春，为中国柔道事业无私奉献，她以超乎常人想象的“血肉”付出，筑起了中国柔道事业的新长城。

作为2008年北京奥运会中国军团第五面金牌的获得者，她再续了2004年雅典奥运冠军的辉煌，成为国际柔道运动史上第二位连续两次获得奥运冠军的柔道运动员，她并因为是中国奥运代表团历史上第一个“妈妈冠军”而更显得引人注目。在国际奥运历史上，只有日本柔道的传奇人物谷亮子曾在2000年和2004年连续获得冠军，中



第2金

庞伟

男子10米气手枪



冼东妹站在领奖台上，眼里盈满了喜悦的泪花

奥运资料库



古代奥运会最初的比赛项目只有一项，是192.27米的短跑，这个距离刚好是大力神赫拉克勒斯脚长的60倍。第13届奥运之后也就是公元前724年，才增加了另一个项目4.5公里的长跑。公元前708年又增加了全能十项，包含跑、跳、投、掷、摔、拳等动作。优胜选手可获橄榄枝叶编织的花冠。

国还没有哪一位运动员在荣升“妈妈”后依然站在柔道垫上与国际强手一分高下。

随后，世界三大新闻通讯社都对洗东妹夺冠给予了高度评价。路透社报道：“雅典奥运会冠军洗东妹击败朝鲜对手，使得现场的主场观众陷入了狂欢。在经历了短暂的试探之后，洗东妹发出了决定性的一击。她把安琴爱的胳膊举起，使得对手失去平衡并且倒地。虽然在比赛接近结束的时候，洗东妹因为消极被罚一分，对手也变得更加具备攻击性，洗东妹还是将胜利保持到了最后。在全场观众的加油声中，33岁的老将利用自己的技术与对手周旋，她的旋转如杂技一般，使得对手无计可施。在比赛结束之后，洗东妹兴奋地跳了起来，并且向全场的支持者致敬。”

美联社认为洗东妹的冠军之路未遇一丝危险：“洗东妹在全场爆满的观众关注下进行了一场颇具进攻性的比赛，而在决赛之前洗东妹甚至在比赛中没有遇到过一丝危险。在首场比赛中，洗东妹仅用时1分21秒就淘汰了对手。半决赛中，她又用毁灭性的一摔淘汰对手。”



洗东妹击败阿尔及利亚选手哈达德，晋级决赛



第3金

郭文珺
女子10米气手枪

法新社的报道以“卫冕冠军统治柔道比赛”为题写出了冼东妹在国际女柔竞技场上的霸气：“冼东妹以令人眩晕的方式统治了比赛，只是在决赛中遭遇了一场苦战。她在比赛中先后战胜了欧洲冠军西班牙选手安娜·卡拉斯科萨和去年世锦赛亚军得主葡萄牙选手特尔玛·蒙泰罗。半决赛中面对哈达德，她利用一个富有灵感的一本淘汰对手进入决赛。决赛中遭遇了朝鲜选手安琴爱，这是一场艰难的比赛，不过在这场勇敢的较量中冼东妹点燃了全场的激情。”

夺冠后面对中央电视台的采访，冼东妹没有多说什么。当主持人问及家人时，她哽咽着说：“我会补偿，补偿我以前没有做到的。”她的神情有些激动，是抑制不住的激动，是内心的波涛汹涌百感交集。这种感受，并非常人所能体会，也并非三言两语所能表达。此时此刻，她最想做的，就是马上和亲人团聚，和支持她、疼爱她的丈夫分享，和天使一般伶俐可爱的女儿一起欢笑，和关注她鼓励她的家乡父老一起痛饮！

比赛前一天，冼东妹为《广州日报》写下了这样的心声：

明天奥运会柔道开赛了。这一天我等了一年多了，但奇怪的是，我现在的心情却很平静，只是感觉体内涌出一股力量，似乎有一个声音在耳边萦绕：这枚52公斤级金牌一定是你的，你一定行的。这个声音一会儿是男声，一会儿又变成女声，随后渐渐消失。

洗东妹传奇

妈妈

冠军



我想，这一定是丈夫与女儿的声音。但我马上在心里笑起来，女儿才一岁半，平时她对着我只会喊妈妈，对她说什么她也似懂非懂，她又怎能知道妈妈今天要上阵拼杀呢。

想到女儿，我是肠百结。以前无论训练多忙我都会每天抽空打电话回家，但明天肯定不会，哦，应该是白天

不会，晚上是一定要打的，报喜讯事小，亲女儿事大。明天是星期天，碰巧能在这一天比赛，我的运气真好，丈夫可以在家里抱着女儿看我比赛，他会指着电视上的我，对女儿说：你看妈妈，她多厉害。女儿不会喊加油，她只会说妈妈，妈妈。

对我来说，这就足够了。乖女儿，但愿你能记住这一天，妈妈这枚金牌是献给你的礼物，还有什么礼物能比它好呢？小的时候，你可以把它当作玩具，长大了，你懂事了，就把金牌挂在家里的墙上。妈妈已经有一枚奥运金牌了，这一枚就送给你。两枚金牌的价值对妈妈我来说意义可不一样，四年前在雅典拿那一枚时我的宝贝女儿还没来到人世呢，而更重要的是，这次奥运会是第一次在中国举行，这多不容易啊，还是领导概括得好：千年等一回，玩命搏一次。这就是语言



佳慧是妈妈的小天使

奥运资料库



公元前776年后，奥运会的项目愈来愈多，参与的国家也逐届增加。但从公元前720年起改为裸体比赛，女性不得参赛或观戏。393年，罗马皇帝奥多希斯下令禁止奥运活动，数个年代之后，天灾、人祸不断，奥运会的光荣史绩渐渐地被淡忘了。

的艺术，我还要努力学习。

写到这里，自己也觉得好笑，好像这一枚金牌已经到手似的。其实，虽然我渴望这枚金牌，但只要自己尽力了，我谁都对得起了。明天的每一场比赛，我都不会轻敌，因为对手都很强，就算以前她们败在我的手下，我也不会大意。我的状态很好，心态更好，这一点最重要。

女儿是我拼搏的动力，这是真心话，一直以来，我都欠女儿太多太多，没有尽到妈妈的责任，但我也相信，女儿长大之后一定能理解妈妈的，她是那么的可爱。

一会就要出发了，我信心“爆棚”，充满力量，玩命搏一次。

这篇赛前独白，是我们能够看到冼东妹唯一的一篇心情日记，表达了冼东妹夺取金牌的坚定信心和无穷的勇气。作为一个妻子和母亲，她也

表达了对家人深切的思

念，对一年多不在

女儿身边愧疚的心

情。为了参加北京

奥运会，冼东妹在

女儿刚刚满4个月

就强行断奶。

2007年8月到

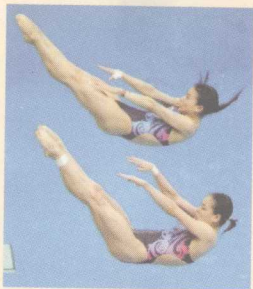
北京参加国

家队集训

后，她

每天最

29届奥运中国金牌榜



第4金

郭晶晶 吴敏霞
女子双人3米跳板



女儿是东妹拼搏的
动力



大的消遣，是训练结束后与女儿的相聚，除了打电话，就是在电脑前通过视频聊天看看女儿的模样，女儿学走路、学说话，洗东妹都没有“参与”，但只要听一听女儿牙牙学语的声音，她就会疲劳顿消，充满喜悦。因为担心电脑辐射影响女儿的健康，她规定自己每天只与女儿见面 10 分钟。

洗东妹的女儿刘佳慧出生于 2007 年 1 月 27 日。她长着圆圆的小脸，大眼睛，小嘴巴，皮肤白里透红，像一朵娇艳的小花，又像一个粉红的苹果。在妈妈比赛这天，面对家里来的一大帮电视台、电台和报社的记者，小佳慧一直没有哭闹，时而走来走去跟记者叔叔阿姨们逗乐，时而快乐地找爸爸和小姨撒娇。每当电视播出柔道比赛的画面时，小佳慧都会指着穿蓝色柔道袍的人喊妈妈，决赛时妈妈穿着白色柔道袍出场，她反而认不出来了。

刘佳慧只有一岁零七个月大，她还不会讲话，不明白成年人的世界。这一年，她每个月跟着爸爸到北京看妈妈，与国家队的叔叔阿姨玩得很开心，妈妈的队友让她坐在垫子上，在奥运公寓的走廊拉着她走，特别好玩。她不知道妈妈为

什么总不回家，为什么自己与妈妈见面那么少。在妈妈决赛期间，她好奇地看着激动的爸爸和小姨，也不清楚为什么爸爸哭了又笑了。记者给她拍了一张特别有纪念价值的照片，电视屏幕上她是她的冠军妈妈，她被爸爸抱在怀里，小手拿着

小佳慧依偎着爸爸在电视机前看妈妈比赛



国旗和奥运五环旗指着电视上的妈妈。她不知道自己妈妈拼搏的动力，每当想到她可爱的小脸，妈妈就会疲劳尽消，妈妈想给她别的小朋友都没有的玩具——奥运金牌，在她出生前妈妈赢得了一枚金牌，这次妈妈要为她再赢一枚。



决赛结束后，这边，冼东妹在接受中央电视台采访；那边，千里之外的东妹的丈夫刘波听到这句话后，用两手捂住双眼，挡住滚落的热泪，小佳慧不解地去抓父亲的手，似乎在安慰情绪激动的父亲。刘波欣慰地对记者说：“这块金牌就是所有的补偿。”

冼东妹晋级决赛的道路虽然顺利，但也充满艰辛。四场比赛，冼东妹场场都是硬战。

第一轮淘汰赛上，面对新鲜出炉的欧锦赛冠军、西班牙选手安娜·卡拉斯科萨，比赛仅进行了1分21秒，冼东妹就以一本掀翻对手；第二轮

29届奥运中国金牌榜



第5金

冼东妹
柔道女子52公斤级

冼东妹与西班牙选手卡
拉斯科萨对决



洗东妹淘汰葡萄牙选手特尔玛·蒙泰罗



淘汰赛，洗东妹与葡萄牙选手特尔玛·蒙泰罗对决，又以一本将她摔出局。半决赛，洗东妹迎战阿尔及利亚的苏阿克里·哈达德，她又是在1分21秒的时间里用抱摔技术以一本获胜，杀入决赛。

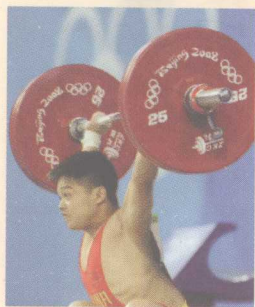
葡萄牙选手特尔玛·蒙泰罗一直被认为是洗东妹最难应付的对手，这名2007年世锦赛的亚军来势汹汹。尽管葡萄牙并不是一个柔道强国，但是蒙泰罗却一直是葡萄牙柔道的代表人物，她2004年之后表现突飞猛进，在欧锦赛、世锦赛都有很好的成绩。

洗东妹在和蒙泰罗的较量中，已让所有在场的运动员、教练、记者和观众看到了她冲击金牌的信心。开始时，洗东妹和蒙泰罗看似势均力敌，在比赛最后的40秒绝杀前，洗东妹用她擅长的抱摔招式，直接将蒙泰罗按倒在地，以一本彻底征服对手，让葡萄牙人毫无还手之力。这场比赛的技术含量非常高，洗东妹获胜后也颇为激动。在跟记者进行简短交谈时，她表示了对自己表现的满意，却不愿透露太多的细节，但留下了一句话：

“我会在决赛结束后告诉你们一切！”这句话透露了两个重要信息，一是冼东妹有足够的信心打入决赛，二是她有充足的信心拿下决赛。

冼东妹卫冕北京奥运会冠军不到10分钟，新华社向全世界发布了一张激动人心的照片——数以百计的村民围在电视机旁，手持中华人民共和国国旗，捧着冼东妹的巨幅照片共同欢呼庆祝。

现场是冼东妹家乡——广东省四会市迳口镇新农村。这一天是村里的节日，村口挂着三条巨大的横幅，“四会家乡人民预祝东妹再夺奥运金牌”、“向东妹姐姐学习”、“父老乡亲支持东妹”，把家乡人民的美好心愿和热切期望表达得朴实无华。下午5时起，村民们陆续来到安放了3台大彩电的村前小广场，把家里搬来的椅子排得整整齐齐。很快，小广场里就变得人潮涌动。冼东妹的父亲冼奚与大哥冼东权、二哥冼东槐和村中的长辈坐在第一排，前来观战的村民也各就各位。省、市电视台开来了直播车，数10名来自中央、省、市的媒体记者陆续到场，他们先是把冼东妹家里20多平方米的客厅挤得满满的，后又忙前忙



第6金

龙清泉

举重男子56公斤级

乡亲们早就将电视机搬到村中小广场，等着看东妹夺冠





后积极采访洗东妹的家人和她的启蒙教练、迳口镇的村民；村里的腰鼓队也准备完毕，静候决胜时刻的到来。

下午6点23分，东妹与朝鲜选手安琴爱开战了。观战现场也沸腾了，随着电视上播放比赛画面，乡亲们一边高呼“东妹加油”、“中国加油”、“奥运加油”，一边以紧张的心情等待着比赛结果。五分钟后，随着裁判一声哨响，东妹再次夺得奥运女子柔道52公斤级金牌。东妹双拳举起的同时，村庄里响起了雷鸣般的欢呼声，老人、年

轻人、小孩都开心地笑了，他们笑得发自肺腑，笑得天真烂漫。整个村庄沸腾了！锣鼓声声，鞭炮齐鸣，雄狮起舞，笑声、欢呼声响彻整个小山村。“我就知道东妹会再次拿奖牌，但想不到又是金牌！”72岁的东妹父亲洗奕在记者的包围中，不断擦着满脸的泪水，“我很满足，很高兴！真是辛苦她了，

但这辛苦值得啊！”

锣鼓响起来，雄狮舞起来，整个小山村沸腾了



这是一个不寻常的夜晚。洗东妹的金牌冲击波震动了四会市的各个街道、乡镇，四会市张灯结彩，整个城市显眼的地方都挂上大幅的红色标语，美丽的四会处处洋溢着节日的气氛。

洗东妹获得雅典奥运冠军后，2004年9月13日，中共四会市委、市政府在四会市行政会议中心举行了有700多人参加的庆功凯旋大会，她不仅受到了四会社会各界的热烈欢迎，迳口小学、