

★ 他们演绎着我们的激情与梦想，他们将现实生活布满荣光。回顾经典时刻，揭秘体操、举重、柔道冠军的非常人生。



荣誉殿堂

北京奥运中国冠军的故事①

宁丰 主编



中国社会科学出版社

荣誉殿堂

——北京奥运中国冠军的故事 ①

◆ 中国社会出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

荣誉殿堂：北京奥运中国冠军的故事. 1/宁丰主编.
—北京：中国社会出版社，2009.5

ISBN 978-7-5087-2639-7

I. 荣… II. 宁… III. 奥运会—冠军—生平事迹—世界
IV. K815.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 069130 号

书 名：荣誉殿堂：北京奥运中国冠军的故事. 1
主 编：宁 丰
责任编辑：孙武斌

出版发行：中国社会出版社 邮政编码：100032
通联方法：北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话：(010) 66080300 (010) 66083600
(010) 66085300 (010) 66063678
邮购部：(010) 66060275
电传：(010) 66051713
网 址：www.shcbs.com.cn
经 销：各地新华书店

印 刷：北京凯达印务有限公司
开 本：145mm×210mm 1/32
印 张：7.5
字 数：140 千字
版 次：2009 年 6 月第 1 版
印 次：2009 年 6 月第 1 次印刷
定 价：14.00 元



编织梦想

（代序）

有人说，编织梦想和实现梦想是人生的两大主题。那么梦想到底是什么？是虚无飘渺的海市蜃楼，是毫无根基的空中楼阁，还是徒有其表而根本触摸不到的水中月、镜中花？都不是。我觉得，梦想就是一些想法、愿望、憧憬、理想，它本身是一种很美好、很积极的东西。于是，做梦，编织梦想，设计人生，描绘未来，是一件美事，是一件很有意义的事。人总是先有梦想，然后才有将梦想付诸现实的行动。如果把人的一生比作一条河、一棵树，那么梦想就是源、是根，行动是流、是枝。梦想往往对人的一生发挥着决定性的作用。有一句广告词说得好：梦有多大，心有多大，人生的舞台就会有有多大。

我从小就爱做梦。20世纪60年代初，我出生在苏北一个叫做“沈灶”的偏僻乡村。这里虽然贫穷落后，但风景优美。村子附近有许多的小河、小池塘，河岸和池塘边长着一片片的芦苇和青草。夏天里，童年的我经常和小伙们到芦苇荡里捉迷藏，下河进塘摸鱼抓虾，有时也拿着自制的鱼竿到水边垂钓一番。芦苇和毛草是青青的，水是绿绿的，河里和池塘中的鱼烹调后吃起来很香，甚至刚从

水里摸到的虾，立马就可以扒掉皮吃下去。蹲在河岸或池塘边钓鱼的时候，自己会被四周高高的青翠欲滴的芦苇和草丛包围，仿佛置身于绿色的静谧的世界。再看到一些鱼儿在波光闪烁的水面游来游去，心里那份美啊，就甭提了，似乎鱼儿马上就会一直游到我的心里，游到我的梦里。

芦苇和青草，不仅有观赏和审美的价值，更具有实用价值。到了秋季，村里的人们把芦苇砍下来，经晒干处理，编织成柴帘子；把长长的毛草割下来，搓结成草绳，然后，用草绳编织成绳包。这些精美的柴帘子和草绳包，除极少数由自家使用外，绝大多数是卖给公家，销售给县里的日杂公司，赚点钱。县日杂公司再将此卖给各公社和大队。柴帘子用于晾晒各色粮食，绳包用来装储和运输棉花。

记得1971年，我家盖了三间大瓦房，外加一个院子，这在当时的家乡是不多见的。父母平时积蓄有限，盖房子花费又大，我家就欠了一千多元的外债。这些钱，现在看来不算什么，但那时的人们普遍工资低、收入少，所以它就是一笔很大的数额。如何还钱？计将安出？父母为此挖空心思，不知怎么办才好。这笔外债，就像一块大石头一直压在父母的心上。

穷人的孩子早当家。1973年，为了给家里做点贡献，搬去压在父母心头的石头，我向父母提出建议：向左邻右舍学习，搞家庭副业，通过编织绳包和柴帘子赚钱，来还清外债。父母听了我这个主意后，眼睛顿时一

亮，但沉思片刻后马上又神情黯淡下来，说：“不太可行，你还小，而且爸爸在县医院上班，妈妈也在公社卫生院当勤杂工，没有时间和精力从事这种家庭副业。”眼看我的主意将要落空，我就坚持说：“我今年已超过十岁了，不算小，还有两个弟弟可以帮我。你们平时工作忙，就算了，如果星期天有空，就帮帮我。请爸爸重点负责销路，打通日杂公司这个关节。”父母见我执意要干，就说：“试试看吧！”

自此，我就开始编织我人生的第一个梦想。

当时刚上初中的我，与两个刚上小学的弟弟，每天放学后，便一人拿一个小板凳，来到自家小院里放好，然后，从屋里拿出父母买来的编织绳包的工具，如包架子、篾扞、竹梭之类，以及原材料草绳等，开始编织草绳包。就这样，三张稚嫩的、不时流出汗水的脸庞相视而笑，三双笨拙的小手由不熟练而日趋娴熟。一梭又一梭，我们聚精会神地编织绳包，编织梦想，编织未来。摆放在身旁的一捆捆草绳，就像我们从池塘里刚钓出来的鲫鱼的鳞一样，泛出醉人的光芒，把我们的梦也染成了迷人的金黄色。由草绳而结成的一个个小绳包，盛着我们的梦，装着我们对未来的希望。

最让我难忘的，是满院子响起的“嚓嚓”的穿梭声音。它是那么的动人，悦耳，像贝多芬的交响乐，又像“大珠小珠落玉盘”——这是天使叩开梦想之门的声音。

由于上学，平时我和弟弟们一天也就是织三四个绳包，比较慢，而到了星期天，进度就加快了。记得有一

个星期天，我和我二弟展开劳动竞赛，从天刚蒙蒙亮，一直干到夕阳西下，当天每人各织了二十八个绳包。这个成绩是一个新的记录，惊动了四邻。他们为我们哥俩娴熟的技术、不辞劳苦的执著精神所震撼，同时也对其中包含的不薄利润产生羡慕之情。是啊，如果以每个绳包净利润二毛钱计算，我们兄弟俩人共在当天赚了十一块两毛钱。这在当时可是一笔不小的收入。

由于我们的绳包织得越来越多，从附近购入的原材料——草绳就显得有点供不应求。为此，我决定深入邻乡，挨家挨户地收购草绳。记得有一天晚上，已过了吃晚饭的时刻，我一人拖着疲惫的身躯，推着车把前插着秤杆、车后座满载收购而来的草绳的自行车，沿着雨后泥泞而崎岖的乡间小道，急匆匆地往家赶。当走到村头的池塘边时，我借着朦胧的月光，依稀看到正在焦急等待我的母亲。当确认是我后，母亲马上过来接过我手中的自行车，然后久久凝望着我，抚摸着我的脸庞，潸然泪下。

功夫不负苦心人。我们以编织绳包为主，以编压柴帘子为辅，经过两年的不懈努力，不仅还清了所有的外债，还略有盈余。我的梦想成真了，辛苦没有白费。是啊，现在回想起来，当时确实很辛苦，白天上学，晚上做完作业就是编织绳包和编压柴帘。但是，我始终没有觉得苦，反而是整天乐呵呵的，总感到浑身上下有一股使不完的劲，总感到一切充满生机，心里特别自信、踏实和幸福。原因何在？大概是心中怀揣着一个对未来的冀望和梦想。梦想，激励着我，支撑着我。

用简单的草绳、芦苇，我编织成了人生的第一个梦想。我尝到了做梦的甜头。从此以后，我一发不可收拾，做了许许多多、大大小小的梦。这些梦，引领我的人生之路，一直走到今天。

我会做梦，但相比我们伟大祖国和本书中的北京奥运金牌选手，这些梦都是“小儿科”，不值一提。

伟大的中华民族，我为您骄傲。百年奥运梦，神七飞天梦，这些惊天大梦，都已通过国人的共同努力而实现了。今后，中国人将继续在中华大地和那广阔无垠的宇宙，织编一个又一个神奇的梦想。

本书所记述的我国 2008 年北京夏季奥运会金牌选手，都是做梦的高手、实现梦想的强者，是我们大家学习的榜样。其中，无论是男人还是女人，无论是中国人还是外国人，无论是宿将明星还是新人新秀，无论是天赋高的还是天赋低的，都毫无例外地做过奥运金牌梦。正是这些，为各自国家和各自人生增光添彩的七彩梦，带给了他们无限的力量、无穷的智慧 and 勇气，激发了他们的巨大潜力，促使他们跑得更快、跳得更高、举得更重、射得更准、打得更狠、游得更快。为了圆梦，为了好梦成真，他们历尽艰辛，饱尝折磨，耐住了寂寞，忍住了清贫，拒绝了诱惑，不怕默默无闻，不畏长久等待，不惧伤痛困扰，一心去追梦，去超越梦。一次次纪录的刷新，就是一次次梦想的实现。如果说奥运金牌本身是一个运动员价值的体现，是昂贵的，那么，奥运金牌梦以及为实现这个梦想所铸就的精神，就更昂贵，或者说，



是永远无价的。

积极的梦想，只有大小之分，而并无贵贱之别，它的社会价值、经济价值和文化价值，都是无法准确计算的。愿普天下的所有想获得成功的人，都敢于编织各种各样的、源于现实而高于现实的梦想，更要甘于为实现这些梦想而付出！当然，如果最终并未如愿以偿，也不要气馁，不要沮丧，还要以一个平常心坦然面对。只要你曾经梦想过，付出过，这就足够了，就可以问心无愧，笑对人生！

是为序。

宁 丰

2008年国庆于北京



目 录

杨 威

——体操男子团体冠军、个人全能冠军 1

李小鹏

——体操男子团体冠军、双杠冠军 15

黄 旭

——体操男子团体冠军 28

陈一冰

——体操男子团体冠军、吊环冠军 42

肖 钦

——体操男子团体冠军、鞍马冠军 58

邹 凯

——体操男子团体冠军、自由体操冠军、
单杠冠军 65

程菲 / 杨伊琳 / 江钰源 / 邓琳琳 / 李珊珊 / 何可欣

——体操女子团体冠军 75

何可欣

——体操女子团体冠军、高低杠冠军 109



陈燮霞

——举重女子 48 公斤级冠军 116

龙清泉

——举重男子 56 公斤级冠军 126

陈艳青

——举重女子 58 公斤级冠军 138

张湘祥

——举重男子 62 公斤级冠军 150

廖 辉

——举重男子 69 公斤级冠军 160

刘春红

——举重女子 69 公斤级冠军 169

曹 磊

——举重女子 75 公斤级冠军 179

陆 永

——举重男子 85 公斤级冠军 189

冼东妹

——柔道女子 52 公斤级冠军 200

杨秀丽

——柔道女子 78 公斤级冠军 210

佟 文

——柔道女子 78 公斤以上级冠军 219

杨威——体操男子团体冠军、个人全能冠军

杨 威

——体操男子团体冠军、
个人全能冠军

身 高：1.60m

体 重：55kg

性 别：男

出生日期：1980年2月8日

籍 贯：湖北仙桃

“千年老二”打出漂亮翻身仗

作为中国体操队领军人物，三次出征奥运、曾有“千年老二”外号的杨威率领中国体操男队以完美的发挥，在时隔8年后，重夺男团这块分量最重的金牌。随后，他又把失落了12年之久的个人全能体操冠军重新夺了回来。

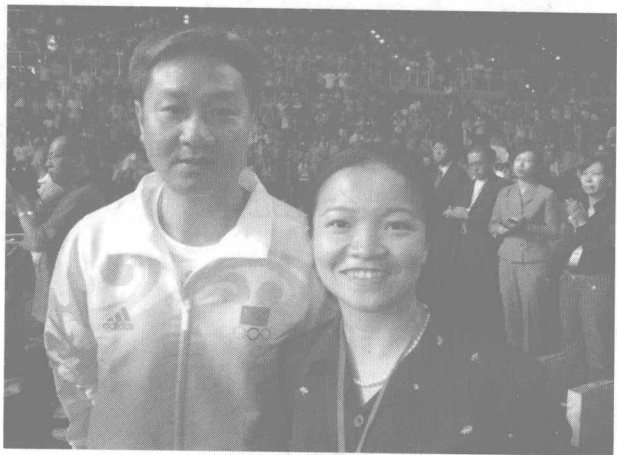
杨威经过多年的努力已经逐渐成长为中国体操队的领军人物。2007年12月入选了第18届“中国十大杰出青年”。

一、世界冠军的骨龄

1980年2月8日，杨威出生在湖北仙桃这座体操名城，父亲杨元品和母亲肖冬仙均为普通职工。

1985年3月，刚5岁的杨威正在学前班里疯玩，灰头





2008年9月1日，笔者吴京辉与体操总教练黄玉斌（左一）在澳门访问时合影

土脸地在桌子底下钻来钻去。而此时，小伙伴们都规规矩矩地站着，被两位陌生的叔叔打量着。这两个陌生人是湖北省仙桃市业余体校的教练彭友平和颜永平，他们是到仙桃市新生街小学选体操苗子的。挑了半天，两位教练没发现合适的，正准备走时，杨威从桌子下面钻了出来。他们拉过这个脏兮兮的小男孩瞧了瞧，似乎长得还挺结实。再用尺子量量，双臂展开比身高还长几公分，当下觉得“是个练体操的苗子”。两位教练回到体校，马上给杨威的家长发去一封通知书，征求家长的意见。

开始，妈妈不同意儿子练体操，因为“练体操又辛苦又危险，而且不容易出成绩，要是练不出来，孩子的学业也荒废了”。因为杨威从小体质弱，经常生病，爸爸则希望让儿子练，让他强壮点。相持不下的时候，夫妻俩想到了

一直在旁边“看热闹”的杨威：“儿子，你愿意练体操吗？”小杨威点了点头，尽管此时他还不知道体操是什么。从此，杨威走上了体操之路。

杨威的身体“缺陷”竟成为体操项目上的优势，因为他身体瘦小，便于灵活翻腾；双臂较长，便于做支撑动作。另外杨威在体操项目上还有一个天赋，那就是他的骨龄相对较短。武汉体育学院对杨威进行体格检查时，发现其实际年龄虽已11岁，但骨龄却只有9岁。当时一位老师曾惊叹：“这孩子有世界冠军的骨龄。”

杨威与前中国体操运动员李小双是同乡，他的运动经历也与小双很相似。1985年，5岁的杨威进入湖北省仙桃市业余体校开始练习体操，1990年选入武汉体院体操队，1996年初进入湖北省体操队，1997年初入选国家队。

刚被送到仙桃业余体校时，他并不是重点培养对象，因为他膝关节有点弯，双腿是“x”形，倒立时并腿动作很难看。但他上肢力量比较强，彭友平很看好他。为了矫正腿形，睡觉时他的两条腿要被捆上，有时还要压上重物，疼得他龇牙咧嘴。

彭友平评价杨威时，说的最多的就是“老实、听话”，教练留下的训练任务，他从不偷懒，无论怎样都要完成。

1990年，10岁的杨威被选入湖北省队。但没几天，他就因为体形欠佳被退回，这给了杨威很大的打击。随后，他进入武汉体院，1996年又重回湖北省队。在同年底的国家体操大集训中，他被教练组挑中，接到入选国家队的通知。

初进国家队的杨威只是不起眼的非主力选手，突然增大的训练量和心理压力让他吃不消。他给爸爸打电话，说

训练太苦，想“不练了”。爸爸让他自己考虑：“现在放弃，值得吗？”最终，他决定留下来。3个月后，他在中美对抗赛上取得不错的成绩，在八运会上也表现不俗，引起了总教练黄玉斌的注意，迅速迈进核心队员行列。

二、冉冉升起的体操新星

杨威是一名全能型选手，自由体操、吊环是他的强项。杨威的动作特点是干净利落、节奏好、力量强、空翻高飘。杨威在自由体操上有直体后空翻转体 720 度、直体前空翻转体 360 度接直体前空翻转体 540 度、俄式挺身转体 1080 度、直体后空翻转体 900 度以及团身后空翻两周转体 360 度的高难度动作；吊环上有后摆上水平十字 2 秒翻上接倒十字 2 秒接后摆上成倒十字 2 秒等高难度的、力量接力量的连接动作。

1998 年第 13 届曼谷亚运会，杨威首次代表国家队出战，和队友获得男子体操团体冠军，这是中国男队连续第七次获得亚运会体操团体冠军。同时他还获得了自由体操金牌，男子个人全能银牌和吊环第五名。

1999 年 10 月，第 34 届世界体操锦标赛在中国天津举行，这是杨威第一次参加国际比赛。他与队友李小鹏、董震、邢傲伟、卢裕富和黄旭合作，蝉联了男子团体金牌。他还获得了男子单杠的铜牌，虽然在全能比赛中最终只获得第 12 名，但是预赛第一的成绩已经让体操界开始注意这颗新星。人们寄希望于杨威，希望他能续写李小双的金牌传奇。然而在此之后，辉煌不但没有续写，杨威“千年老二”的时代反而开始了——他离世界冠军一直都只有一

步之遥。

三、三征奥运之一：悉尼首度出征，杨威全能夺银

2000年，澳大利亚的悉尼，杨威第一次出战奥运会。这年是杨威体操生涯的第一个高峰，20岁的他技术已经开始成熟，也积累了一些参加国际比赛的经验。

中国体操男队在1992年和1996年两次夺得奥运会团体银牌后，再度向金牌发起了冲击。这届奥运会由夺得上届世锦赛的四员大将——李小鹏、邢傲伟、杨威和黄旭，带着两位新人肖俊峰和郑李辉上阵。在团体资格赛当中，中国男队的表现只能算是一般。杨威在自己的强项跳马上本来要冲击金牌，没想到意外的失误让他无缘最终的决赛。团体资格赛排名第二，不少老将都摔在了地上，冠军似乎正在远离中国男队。年轻的杨威顶住压力，拿出自己的冲劲和气势，最终和队友一起努力夺得男团冠军。中国男队实现历史性突破，终于在悉尼奥运会男团决赛圆梦，而杨威就是其中重要的一分子。

而在最考验运动员综合实力的全能项目上，初出茅庐的杨威给俄罗斯名将涅莫夫以极大的压力，他初生牛犊不怕虎的气势让人钦佩。杨威6个项目的表现都非常出色，在前三项自己的强项吊环、跳马和双杠都取得高分，紧随涅莫夫排名第二。单杠和自由体操比赛结束之后，五轮战罢杨威落后涅莫夫只有0.088分。最后一战杨威出战自己擅长的跳马，而涅莫夫的项目是双杠。杨威在鞍马发挥出极高水准，9.75分给涅莫夫极大的压力。可是俄罗斯老将毕竟身经百战，顶住压力在双杠获得9.775分，以微弱优



势击败杨威登顶。杨威6个项目获得总分58.361分，仅比涅莫夫落后0.113分，这个微弱的差距确实让人有点遗憾。但是对于首次出征奥运会的杨威来说，团体夺金和全能获银的战绩已经非常惊人。

杨威如此评价这场比赛：“第一次参加奥运会，当时没有那么大的野心去拿第一，但最后只比涅莫夫差那么一点点，我觉得自己肯定有拿冠军的实力。”然而，拿冠军之路却并不是那么一帆风顺。2003年8月，杨威以预赛第10名的成绩进入在美国阿纳海姆举行的第37届世界体操锦标赛男子个人全能决赛，最终以0.046分之差惜败于东道主选手保罗·哈姆。这个结果令杨威非常失望，赛后接受采访时，他忍不住落泪。本次比赛杨威作为主力队员，还和队友配合获得了男子体操团体冠军。

四、三征奥运之二：经历雅典梦魇，“千年老二”惨败

2004年的雅典奥运会，那是中国体操队的一个梦魇，中国体操队和杨威一起遭遇了滑铁卢。由于期待卫冕，压力过大，从资格赛开始，有着体操“梦之队”美誉的中国男子体操队就失误不断，一路摔跟头，结果在男团决赛仅仅名列第五。中国男队不仅未能实现卫冕，而且第五的成绩被看作是历史上的一大耻辱。

已经成为老将的杨威未能率领男队夺得团体冠军，个人全能便成为他的希望所在。然而，男团失利让杨威的压力剧增。在个人全能比赛前四项比赛中，杨威一直排名第一，但在最后举行的单杠项目中一个简单的扭臂动作上，杨威却意外地出现了失误，失手落杠让他仅仅得到8.987