



芦玉菲： 被体操选中的女孩

文 / 尹航

“有些事情，需要时间，耐心点。”芦玉菲把这句话留在了自己的微博简介中。“有些事情”即体操，“需要时间”为18年。

芦玉菲一直很耐心。5岁学体操，14岁进入国家队，她拿下了全国青年运动会自由操冠军、亚洲体操锦标赛女子团体冠军、高低杠冠军、全能亚军，却又因伤病接连错过多场国际大赛，迟迟没有在国际上亮相的机会。

如今她迎来了自己的22岁，也是练体操的第18年。她的22岁，仍燃烧在一次次跳跃和翻腾之中。



在翻腾中成长

2021年7月，东京奥运会，竞技体操女子团体决赛。

决赛现场，芦玉菲穿着绣有金色凤凰图案的红色体操服。登场、致意、上杠……一切都很顺利，直到芦玉菲跃起，路线略微偏离，她没能抓住杠，高高落下，狠狠摔到了垫子上。

这一刻，场外是解说员的惊呼、观众的屏息、收看直播的芦玉菲妈妈泪水渐渐涌出眼眶、#芦玉菲掉杠#的热搜词条瞬间登上热搜。

场上的芦玉菲则迅速起身，询问一旁的教练：“我可以再翻吗？”随后她重新上杠，完美地完成了剩下的动作。

再回忆起当时的场景，芦玉菲平静很多，但仍无法释怀：“失误对运动员来说挺常见。但是我觉得很遗憾，因为这是我练过，没有千次也有百次的动作，特别失落。”

“但是我只能立马站起来接着做动作，因为成套动作还没有完成。完成后那一刻，我才能让自己去难过一下。”

高观赏性的体操，远比看起来更危险。2018年，美国体操杯跳马比赛，中国选手毛艺在落地时严重受伤，大腿骨骨折，转播中甚至可以清晰听见骨头断裂的声音。

里约奥运会体操跳马预赛，法国选手萨米尔·艾特·赛德在落地时意外摔断左小腿。他的左小腿因骨折呈现90度翻折，在场观众以手掩面，不忍直视这样的画面。

芦玉菲是幸运的。软垫托住了她平行掉落的身体，她没有受伤。

芦玉菲也不太幸运。明明是自己训练的时候练了千百遍的动作，明明已经有了肌肉记忆。那些为了备战而训练不停歇的日夜，也变得再无意义。

东京奥运会下场后，芦玉菲和教练、队友们一一拥抱。赛后拥抱是体操队的传统，得到教练和队友的安抚，狂跳的心会渐渐平静下来。



“是体操选择了我”

自五岁进入体院起，芦玉菲每天见到最多的“伙伴”便是高低杠、跳箱。爸妈每个月可以来看望一次，他们总是会问：“苦不苦？累不累？还要不要继续练下去？”

六七岁的芦玉菲，每次都坚定地回答：“我要坚持下去。”

这样的努力很快带来了回报。芦玉菲从市队选拔到省队，又入选国家体操队，在十三四岁的花样年纪，芦玉菲在一次次翻腾中成长。

不过，与荣誉相伴而行的是伤病，像是一直以来盘绕在芦玉菲头顶的一块乌云。2016年，芦玉菲备战里约奥运，后因坐骨伤病放弃；2017年，芦玉菲备战体操世界杯巴库站，却又因发烧未能成行。

芦玉菲右膝双侧半月板的损伤，至今仍在影响她的日常生活。她无法长时间走路、跑步，膝盖会传来疼痛警示过量的运动。

因为要持续地训练、备战、比赛，芦玉菲没办法通过手术来修复，她只能选择保守治疗。平常训练的一天，各项目加起来，要完成近400套动作。想在这样的节奏中康复伤病，几乎不可能。

因为有伤，芦玉菲在做动作时时常为了躲这一侧，而伤了另一侧。如此下来，她身上的伤病越积越多，除了半月板损伤，她还有坐骨伤、双侧脚踝骨折……小伤更是数不胜数。

东奥并不是结束。仅仅两个月后，全运会就要拉开帷幕。赛前训练时，教练和运动员们会围住正在跳马、高低杠上训练的队员，为他们高难度的动作欢呼，加油的喊声环绕整个场馆，每个人

都备受鼓舞。

芦玉菲重整旗鼓，一举拿下了全运会体操女子高低杠亚军。那些东奥期间的质疑烟消云散，她的能力再次得到了认可。



像是小童星在镜头下长大，芦玉菲也是在镜头前长大，她的成长被一场场比赛记录下来。

从纤细的10岁小女孩，到22岁的亭亭少女，体操在逐渐塑造她，成为现在的自己。就像芦玉菲所说：“是体操选择了我，而不是我选择了体操。”

上午训练四小时，下午上大学文化课，6点下课，吃晚饭，然后回到房间做作业——这是最近的属于芦玉菲的一天。



顶视频的点赞量甚至超过了130万。不过，直到去年她才开始规律发布短视频。从她的抖音和微博中可以窥见体操之外的芦玉菲——爱分享、爱美妆、爱跳舞、“猫狗双全”。

化妆这件事，对于任何一个体操运动员来说都不算难。14岁上台比赛的时候，小体操队员们就需要给自己化妆。那时候还无处学化妆技巧，芦玉菲也几乎一窍不通。

芦玉菲的化妆技巧在一次次比赛中提升，现在，她已经学会了根据自己的五官设计妆容。她被粉丝催更美妆视频，发布在抖音上的美妆视频也点赞过万。

芦玉菲从小就表现出了对音乐舞蹈的热爱。她的协调能力、对音乐的理解和表现能力都十分出色。现在她仍会在训练中挤出时间去学现代舞和街舞，并把练舞成果发布在抖音上。不过，她总是不知不觉间把舞蹈跳出“体操范”。体操如水滴，经年累月，它在芦玉菲身上刻下了印记。

但比赛的时候，伤病会被她全部抛在脑后。忘了要小心，要保护，疼痛甚至也忘了，她沉浸在独属于自己的那几分钟里。

其实，东京奥运会上的芦玉菲也并不处于最佳状态，那时她的腰有骨折伤。但芦玉菲是以全国体操锦标赛个人全能第一的成绩，获得在东京奥运会上为国出战的资格，她选择背水一战。

东奥之后。芦玉菲吸引了一批自己的粉丝。他们称芦玉菲为“鲈鱼”，做她比赛的混剪视频，为她加油，默默支持。

芦玉菲2017年注册了抖音，她置

听起来无异于其他人的22岁，但这样张弛有度的生活对于芦玉菲而言却像是另一种人生。她吸取着新生活带来的全部心情和感受。

交流的最后，我们问芦玉菲：“如果能对选择体操之前的自己说一句话，你会说什么？”

18年的体操生涯，让芦玉菲攒下一身伤病。属于十几岁的轻松生活也在无尽的训练中度过。除此之外，还有遗憾、压力、重重困难……

但芦玉菲回答：“我会告诉她，再努力一点。”



（来源 / 女孩不下场）