

<<璇木>>

图书基本信息

书名：<<璇木>>

13位ISBN编号：9787544732154

10位ISBN编号：7544732150

出版时间：2012-8

出版时间：译林出版社

作者：刘璇

页数：241

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<璇木>>

前言

小时候，我的眼中，世界是旋转的。

伴随着每一次用力的起跳，不同的景象总是令我眼花缭乱。

当我一次又一次地在旋转中寻找平衡，我的脚下是一段又一段高低起伏、泥泞崎岖的道路。

当我在旋转中终于用双脚抓住地面稳稳站定的时候，世界才张开了双臂，拥抱了我。

作为运动员，尤其是体操运动员，我的运动生涯与其他运动员一样短暂而紧凑。

我们都是在平凡中起步，在失败中起飞，在成功后迎来人生中新的一段起承转合。

即便是我比同代体操运动员的竞技状态保持得更久，但在女子体操这个特殊的项目中，我和队友们都不可避免地面临这样一个问题——在我们还没有长大的时候，人生就已经炫目地绽放过。

那么，面对漫长的生命之路，在璀璨的一瞬之后，该如何去抒写生命中余下的绵长的一撇？

退役十二年后，我开始认真思考这个问题。

十二年的时光，我像是站在旋转木马上绕了一圈，回到了起点。

人生又画了一次圆。

这十二年来，我经历了退役，读书，工作……随着岁月，一路成长。

成长，使我大脑海马区(hippo-cam-pus)里有关体操的一切记忆细胞被真正激活。

置身于往昔岁月，不免感慨：受过锻炼的肌肉筋骨不免退化，坚忍不拔的意志力却与生命同存，像点燃的圣火，永恒不熄。

韩愈说，业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。

所以，我对自己的体操生涯进行整理，不仅是为了记录那持之以恒的训练生活，更是为了时刻提醒自己“行百里者半九十”。

炫目，是荣誉最终来临时的瞬间感受；璇木，是对我运动生涯的形象描述。

这两组同音单词，是我未来人生轨迹的延续，也是我过去人生经历的回忆。

<<璇木>>

内容概要

中国第一位参加过两届奥运会的女子体操运动员刘璇，讲述自己从5岁开始训练，到20岁退役的体操生涯。

年幼时就锋芒毕露的刘璇，为何直到第二次奥运会才拿到金牌？

为何还没退役时，刘璇就笃定日后要做国际裁判？

在当时所有女子体操运动员的退役年龄为17，18岁的时候，是什么力量让刘璇突破自身的变化和外界的舆论，坚持到第二次奥运会？

一切都让《璇木》来告诉你！

<<璇木>>

作者简介

刘璇

奥运冠军，二十世纪九十年代中国体操女队全盛时期的队长，中国第一位参加两届奥运会的女子体操选手，从体操场晋身演艺圈最成功的运动员之一。

<<璇木>>

书籍目录

初芒 食得咸鱼抵得渴

惊蛰

梦想，有时是个伊甸园，有时是个屠宰场

炫目 一念不起，万念放下

后

<<璇木>>

章节摘录

1我似乎一直忘不了，十年前，2002年，我脑袋里产生复出念头的那一段日子。那是一段伴着梦想与激情辗转睡去又随着噩梦醒来的每一个日日夜夜。虽然后来由于种种原因，这个念头最终没有落实，但回想起那一阵子，仿佛是经历了一个漫长的雨季，走过了一段泥泞不堪的路，狼狈不已，身心俱疲。也因此，我才对自己亮出了底牌，彻底地放下了体操。也从此，再也不会再在梦里不断重播，和1996年亚特兰大奥运会赛场上一模一样的掉杠情节。有时候，醒来的枕边全是泪水；也有时候，惊声尖叫地坐起来发现是一场梦，置身于黑暗的空间之中也禁不住内心情绪的上涌，继而嚎啕大哭。如果说悉尼奥运给了我一整片灿烂阳光，那么亚特兰大奥运留给我的则是一大块黑色淤青。白与黑，如是体操带给我的幸福与辛酸，更像是我年少时代的两条轨道，生命列车在它们上面飞驰而过。

小时候，我体弱多病，打针吃药是家常便饭。由于爸妈工作繁忙，奶奶义不容辞地挑起了家里的大梁，照顾我和哥哥。奶奶对我格外宠爱，生怕我受一丁点的委屈，所以常常把我放在眼皮子底下，绝不允许我走出她的视线范围之外。奶奶常常在饭桌上跟爸妈说：“千万不能让璇璇陀被别人欺负。”（妹陀是湖南长沙一带的口语，通常用来形容小姑娘。）由于我长期跟奶奶生活，没有被放养，自然也就缺乏与其他小伙伴们的接触。爸妈担心我上学后会不适应群体生活，也担忧我因此而受欺负。正苦于不知如何对症下药之际，爸爸在报纸上看到一则体操健美班的招生广告，培训地点恰巧是离家不远的少年宫。经过奶奶同意之后，爸爸就给我报了名，他希望我不仅能借此机会强身健体，亦能改善我胆怯内向的性格。蓬皮杜曾经说，命运是对一个人才能考验的偶然。也许吧，冥冥之中，这个考验就这样无声地到来。第一天去健美班上课，就遇到体校的老师来选苗子。被挑走的小朋友去了湖南省体操学校试训，但过了几天试训后，因为这些小朋友的条件不合格又被退了回来。我在少年宫练了大概二十天左右时，又来了一个挑体操苗子的老师。她让我做了几个基本动作，主要是为了考查我的柔韧度和力量。当我透过镜子偷偷看见她赞许的目光时，内心受到了极大的鼓舞，努力想要使自己做得更好。很多年来，我始终忘不掉那种可以给予人力量和温暖的目光，也忘不了那一刻像是爆发小宇宙一般的生命动力。所以在往后很多日子里，尤其是退役后下到基层去辅助体操训练时，我都要求自己对每一个孩子给出这样一种温暖而有力量的眼神。长大后读到一句话“赠人玫瑰，手有余香”，我更加认定，鼓励他人不仅能愉人也能悦己。也许是因为老师这种充满鼓励的眼神，使得我格外努力，后来我竟成为了少年宫当时唯一一个选入湖南省体操学校试训后没有被退回的小朋友。而挑选我的老师，就是我的体操启蒙教练周小林，她也是著名体操运动员陈翠婷和陆莉的启蒙教练。最开始走进体操房的时候，我连体操是什么都不知道。健美操和体操，对于我来说就像大白兔奶糖与放了糖的牛奶一样，除了口感以外没有太大的区别，因为做的动作基本上都一样，不同的是体操房多了很多器械，还有一块很大的浅棕色地毯。第一次踩上去，感觉这个大地毯真好玩！在这块四面都用白色胶布粘贴起来的大地毯上蹦蹦跳跳，我总能感觉到一种不可名状的魔力，我可以跳得更高，蹦得更高。

<<璇木>>

虽然后来慢慢得知，自由操的地毯下面埋有一些小弹簧所以才使得蹦跳更加轻松，但对于当时的我来说，这块地毯无疑像一个硕大的糖果纸，里面包裹着快乐的翻滚与打闹。

我也将这块大地毯视为我人生中的第一个游乐场，在这里每天能傻乐傻蹦几下就甭提有多开心了。

可未曾想过啊，就是这块大地毯，竟成了日后磨练我意志力的起始之地。

在周小林教练的带领下，我每天下午都会来体校训练。

小朋友们，无论男生女生，在那个年代，都穿着一水儿的背心和短裤。

到了体操房，真正开始训练，才知道“训练”二字意味着咬牙吃苦。

压韧带，下腰，搬腿，控腿，前滚翻，后滚翻，靠倒立，提倒立，趋步，侧手翻以及每个关节与肌肉的力量训练，这些体操入门的基本动作日复一日地重复着。

刚开始，我还挺有兴趣的。

因为我天生柔韧性比较好，所以在压腿的环节，往往都能最好地达到教练的要求，而其他小朋友经常因为不忍韧带的撕拉而嚎啕大哭。

抬头看见小伙伴们擦拭眼泪的样子，一瞬间练体操带来的乐趣就跟长了翅膀一样，飞去了九霄云外。

而我柔韧性比较好，其实是因为在训练体操之前，妈妈常常在家里给我压腿，锻炼韧带，但是妈妈从来没有因此而希望我走上运动员这条职业道路。

妈妈曾经当过体操运动员，自然是知道练体操所要承受的枯燥与痛苦，所以小时候在家里压腿就是为了锻炼身体。

没想到，这种锻炼身体的方式，竟然给我后来走向体操职业道路铺下了坚实的基础。

长大以后，妈妈曾告诉我，她起初不愿意我成为体操运动员。

但是，也许体操和我们母女有缘，这兜兜转转地一折腾，我还是成为了体操运动员。

进入体校试训一年后，我也开始读书了，6岁的我进入了长沙市吉祥巷小学。

进校的时候，班主任老师问我是不是喜欢跳舞。

我得意地说，我在练习体操。

班主任问我练习体操是不是很辛苦。

我摇着头，表示自己很喜欢练体操。

后来，为了保证读书和训练两不误，经过爸爸妈妈、教练和班主任的三方协商，我每天上午去读书，下午一点去体校。

一练就是六个小时。

回家吃饭前，还要绕路去同学家问当日的课后作业。

有时候，做完功课已时至凌晨。

我是一个特别幸运的人，命运总是在很多时候给予我不一般的照顾。

在吉祥巷小学，我的班主任竟然是我哥哥的班主任。

哥哥比我大六岁，他刚一毕业我就进校了，正好赶上郭老师，于是我们刘家两兄妹都是在郭老师的麾下学习。

为了照顾我的训练和学习，郭老师特意将语文和数学两门课程全部提到了上午，这样一来，主课学习就得到了保障，训练也不耽搁。

我不知道现在的小学里是否还有那种大麻绳做成的秋千。

在我读书的年代，中国很多的小学里都有大麻绳做成的大秋千。

我特别喜欢荡秋千，两只手只要一握紧像马尾辫一样的麻绳，脚上就特别有劲。

很多人都说湖南女生天生胆子大，也许有一定道理。

那个时候，在学校荡秋千，也没有家长和老师的保护，几个小女生几乎可以把秋千荡到水平面的高度。

有时候，一个人荡，其他同学在下面叫好。

有的时候，两个人面对面的站在秋千上，合伙荡，荡起来就更加刺激，常常荡在最高处，还能松开一只手，表示自己的胆量和技术。

虽然现在想起这些动作不免手心出汗，但在那个时候，手心脚掌可攒足了劲儿。

也许是由于荡秋千和高低杠上摆浪的动作特别相似，所以当我开始正式准备上体操项目的时候，高低

<<璇木>>

杠成为了我第一个感兴趣的项目。

教练令我们站成一排，观看比我们大的学姐在低杠上做演示。

低杠，顾名思义是指高低杠里较低的杠子。

刚开始练习时，低杠都是架在海绵坑上面的。

在练习动作中，如果不慎掉了下来，也有海绵坑作为保护。

学姐在低杠上做了摆浪的示范后，教练问我们谁愿意试试。

我第一个举手。

在1996年高低杠器械改革之前，杠子是很粗的，再加上，那时候才6岁的我，手掌很小，根本没有办法握住杠杆。

所以抓在杠子上，稍微摆动两下手掌就被磨破了。

教练没有叫停，我只能继续摆浪，那种钻心的痛是无法用语言形容的。

再后来，到了摆浪动作熟练之后，就在教练的要求下，必须摆成倒立。

也就是说，我要在教练的保护和协助下，通过双臂的支撑将整个身体倒立在杠子上方。

我已经不记得自己是怎么过关下杠的，只是记得从那一刻开始我真的不再喜欢与荡秋千类似的任何动作和游戏。

因为，每次从杠上摆浪下来，我的手掌都会被磨破，而且双臂几乎发麻到失去知觉。

回到家，奶奶抱着我痛哭流涕，使劲埋怨爸爸说不要再让我打童工了。

奶奶说家里虽然不富裕，但养活一个小孙女是没有问题的，不许我再去练习了。

也许是这种家庭内战给我幼小的心理带来了压力，为了解决这种矛盾，我从奶奶怀里站了起来，鼓足勇气对全家人说：“我要练体操，再苦都不怕。

”奶奶和妈妈两个人哭得跟泪人儿一样。

我一个劲儿地劝长辈不要流眼泪，自己的眼泪却不争气地流了出来。

第二天早晨，爸爸把我叫醒，坐在我的床边，意味深长地对我说：“璇璇陀，体操这条路很辛苦啊。

”那片刻，我看见爸爸眼里的泪花也滴滴垂下。

手掌被磨破，但摆浪并不会因此而停止。

这，就是专业队的训练。

教练要求我们戴着护掌继续在杠子上摆浪。

但是护掌只是在杠子与皮肉的摩擦中起到一种缓冲的作用，等训练起来，疼痛感依然还是会随着身体的摆动，从手掌传到心里。

到了夏天，在杠上做倒立。

不知道是汗水，还是泪水，一颗颗落在海绵坑的黄色海绵上。

那个时候，为了分散自己的注意力，坚持完成教练的要求，我常常把那些浸染在海绵上的汗水与泪水，看作烈士陵园的小雏菊。

每摆一次倒立，就数数，一朵两朵三朵……二十朵，三十朵……有些小雏菊因为闷热，很快就被蒸发了，但随着训练的力度加大，新开的小雏菊就以野火烧不尽，春风吹又生的速度遍布整个海绵坑。

三个月的摆浪训练，淘汰了一部分小队友，也锻炼了我们这些剩下来的小队员的握力。

有了足够的握力，杠子终于就像我们身体的一部分，对它的熟悉度也不言而喻。

在教练的带领下，我们开始学习大回环。

其实，很多人都在学校里的单杠上做过大回环动作。

在我记忆中，那种铁杠子的直径不长，而高低杠的杠子几乎是一般铁杠子的三四倍。

在不能握全整个杠子的基础上做大回环，其风险度和难度是显而易见的。

经过不断地咬牙忍痛，忍痛咬牙，我成为了我们同批女队员里第一个学会大回环的队员。

那天爸爸和奶奶来体操房接我，我高兴地拉着他们来海绵坑看我表演大回环。

等我表演完之后，奶奶一个箭步就冲进了海绵坑，又一次抱着我哭了。

我已经记不清奶奶哭了多少次，在我记忆里，只要是关联着体操房和奶奶的画面，几乎都是带泪相伴。

长大以后，听很多体委的朋友们说起，当年在全国各省市的体工大队训练其他项目的场馆外，都有家

<<璇木>>

长前来观看孩子训练，唯独体操房除外。

很多人都举过不同的例子，证明看过体操训练的家长，要不就痛彻心扉地在体操房外涕泪滂沱；要不就将孩子从训练场接走，彻底不回来了。

小时候，我们只知道痛，不知道苦。

每次有大人来家里玩，对我说，练体操很苦哇！

我就说一点都不苦，甜着呢。

但一旦有人说，练体操很痛吧！

我就伸出小手掌回答说，嗯，真的很痛。

2010年，小鹏结婚，我们前往美国观礼，顺道参观了小鹏妻子安琪的父亲母亲、著名体操运动员李小平先生和文佳女士经营的体操馆。

在偌大的体操房里，孩子们练得非常快乐，把体操锻炼视为一种课后娱乐。

我们聊及两国训练的不同之处，文佳姐说：“国内要的是成绩，国外要的是快乐。”

说完后，文佳姐拍着我的肩膀又说：“但是只有我们这种经历了苦练的人，才会更加懂得如何轻松面对人生，所以，也挺好。”

后来想了想，体操带给我们这几代运动员的是对生命的感悟，也许超越了所谓的快乐与痛苦之类的感触。

食得咸鱼抵得渴。

在人生途中，对痛苦有多大的承受力，对美好就有多大的感知度。

<<璇木>>

编辑推荐

<<璇木>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>