

夏雨雨：“雨”滴石穿的力量

▶ 本刊记者 曾卓崑



夏雨雨

社科学院 2021 级硕士研究生，本科就读于清华大学经济管理学院。多次获得学业奖学金和体育竞赛奖。曾获国家励志奖学金、2022 社科学院年度人物等荣誉。多次代表国家和学校外出参赛，斩获冠军几十余次，曾获第 31 届世界大学生运动会女子 10000 米冠军；2022 北京马拉松冠军；2018 年全国田径锦标赛 10000 米冠军。

一位身着黄色背心、红色短裤的中国姑娘，在万米决赛最后一圈时开始加速，超越了一位土耳其选手，又超过了另一位……

全场观众的热情被她点燃，“加油！夏雨雨！”

“夏雨雨，好样的！坚持住！”

喊哑嗓子的人群、激动不已的解说员、坐席处一片片中国红、灯光、镜头……

这一切都和夏雨雨无关，她沉浸在比赛中，满脑子只有一个念头——向前、再拼一点、再快一秒……

冲刺了，过线了。金牌！

成都第 31 届世界大学生夏季运动会，田径女子 10000 米项目冠军，是 25 岁的中国姑娘夏雨雨。她来自清华大学！

赛后接受采访时，镜头特写

中，夏雨雨一脸汗水，眼睛熠熠生辉：“跑起来的瞬间，感觉特别有激情。就感觉如果自己不拼，都对不起这片土地！”

夏雨雨说自己事后看回放，才意识到自己冲刺是甩后对手一截的。

“不敢回头，我怎么敢回头看？”夏雨雨连连摆手，“我不知道自己身后有没有人，不知道她们离我多远，很多比赛都是绝杀——就是在最后冲刺的关头被别人抢先，丢了金牌——所以，我怎么敢回头看？！”大运会赛后修整期，当夏雨雨接受我们采访时，回想冲刺前的几秒，她如实说。

山间跃动的红色身影

夏雨雨的家乡是贵州毕节。洞天花海，百里杜鹃，是对毕节

的描述。杜鹃花适合在高海拔、低纬度的地方生长。暮春三月，花开遍野，漫山是杜鹃花的海洋，热闹无比。

少年时代的夏雨雨就擅长奔跑，在学校数一数二、小有名气。生活在云贵高原，天生可能是比较具备跑步优势的：高原海拔高，相对氧气少。运动过程中，血液中的红细胞负责氧气的运输。由于少氧，人体内红细胞会增加，从而提高血液输送氧气的能力；居高原而到平原地带参加比赛的人，会感觉更轻松。

初三时被选拔进体校，身边一些亲戚朋友替夏雨雨觉得可惜，她在当地初中的重点班，学习成绩一直不错。不过夏雨雨喜欢跑步，也有决心接受高强度训练，夏雨雨的父母尊重孩子的选择，她很感谢父母对她选择的支持。

从那时起，一个小小的身影便开始跑动在漫山粉红的花海之中。

每天进行跑步训练的同时，夏雨雨一直有上大学的理想。作为毕节市田径后备人才训练基地的一员，高一暑假，夏雨雨听说清华附中有招考机会，便打电话说明自己的学习和训练情况，获得了到北京参加测试的机会。曹振水老师给夏雨雨作了测试，慧眼识珠相中她这株好苗子。16岁，夏雨雨从家乡来到清华附中读书，与大学一墙之隔，那是她第一次离清华大学那么近。小小的红色身影就这样跑出大山，奔向清华，跑到首都北京。

清华园中健步如飞

“清华附中的学习要求与老家的学习要求相比，更为严格。学校的老师对我们的日常训练和学习都抓得非常紧。”那时夏雨雨的时间被学习和训练填满，几无闲暇。在附中马约翰班，夏雨雨开始了解到这位对于清华体育乃至中国体育的教育产生深远影响的大师。对体育强身健体的基本功能，以及体育的迁移价值，夏雨雨开始有切身的体会。被学习与训练充满的生活枯燥却也单纯，清华的体育人才辈出，夏雨雨心中种下了一个梦，那是一个世界冠军的梦。

不出意外，夏雨雨考入了清

华大学。这是她几年来勤奋学习与努力训练的结果，大家都看在眼里。曹振水教练说：“对于长跑运动员来说，韧劲和拼搏精神尤其重要。长跑中的变数很多，不到最后一刻，都不能完全确定胜负。谁能够比拼到底，谁能够智慧地分配体力和掌控节奏，都可能影响比赛结果。”

进入大学后，她的学习与训练更是一天都没有放松过。到北京9年了，夏雨雨回家的日子屈指可数。“一天不练，自己知道；三天不练，别人知道”是运动员无比真实的状况。从高中算起，日均训练至少20公里，每年7000公里。北京到毕节是2100多公里，夏雨雨等于每年都跑一个半来回。

夏雨雨所从事的长跑运动，可以说是运动项目中最需要耐力和意志力的项目之一。“短跑需要爆发力，中长跑对于体力、耐力，腿部、脚踝等小肌肉的灵活性、身体的协调性等要求都特别高。之所以运动员不能中断训练，是因为运动的成效‘固定’在一个人身上很难，几天不练，训练所带来的进步可能就退却了，真是‘不进则退’”。对长跑运动员来说，高原训练是常规的训练方式之一。在高原缺氧的条件下跑步，身体在进行有氧代谢的同时还会进行无氧代谢，代谢产生乳

酸，乳酸的不断积累对肌肉收缩起了一定的抑制作用，从而会提高运动员的抗乳酸能力；而且在高原环境下跑步，为了吸入更多氧气，运动员的呼吸频率会提高，肺部的毛细血管会增加以使呼吸更加高效，从而提升运动员的肺活量。每年的寒暑假，夏雨雨和队友们都会进行集训。环境的变化会帮助运动员练就更强的适应能力，更棒的身体素质，以及更稳定的运动成绩。

弹指一挥间，跑着跑着，夏雨雨就到了25岁。

赛场上拼搏的中国红

2023年夏，在成都举办的大运会上，运动员们面对的是潮湿而闷热的天气，这对运动员的体力和身体素质都是严峻的考验。在10000米决赛中，某外国运动员跑向最外面赛道旁的补给桌时，直接晕倒在地上，这说明运动员们的身体已经处于极限状态，一点“风吹草动”就成为“最后一根稻草”。

“这种情况在我身上也发生过”，夏雨雨说，“2017年我在台湾参加世界大学生运动会半程马拉松项目的比赛，离终点只有200米了。我当时的位置还不错，可以有不错的名次。但当时与日本运动员拼得太狠，体力透支了，两眼一黑，晕过去了。等我醒过



夏雨雨和体育部主任刘波（右1），体育部副主任、田径队领队杜超（左1），体育部曹振水老师（右2）合影

来时，已经是躺在医院的病床上了。我还问身边的人我怎么了，她们说我在离终点很近的地方晕倒了。”

这应了曹教练所说的长跑需要“智慧地分配体力和掌握节奏”，也诠释了为何夏雨雨在冲刺时，脸上的表情是拼到极致后的“痛苦”“根本没有时间也不会有心思表情管理，所有的力气都使到了跑步上。”夏雨雨说。

恰恰是这样的夏雨雨打动了亿万观众。人们看到了一位娇小的姑娘如何健步如飞，如何在跑了9600米后仍然可以加速。比赛是如此高强度，“这次比赛是连着比了4场，而且我发挥得都还算可以，虽然到最后非常疲惫了，但还是想着能顶一步是一步。”成都大运会是夏雨雨第三次参加大学生运动会，“就想着要一定把这枚金牌留在祖国！”

领奖台上，夏雨雨哭了，她

说自己倒还好，但是一看见场外的教练们、队友们，想到在家乡的父母，自己的眼泪就忍不住了。

来到北京，日复一日、年复一年的训练，就算假期的高原集训在离家不远的云贵高原上进行，夏雨雨也难得回家。“今年大运会比赛之后，我抽空回去了一趟。”全国观众为夏雨雨得金牌而热血沸腾，而在夏雨雨父母那里，更多的是对孩子的心疼。女儿取得这样的成绩，背后是多少艰辛、多少付出，多少汗水甚至泪水，父母无法细算，连夏雨雨自己也是数不清的。

雨之幸运

“在我冲线的时刻，天空下起了雨，我的名字里面也有‘雨’，今天是个幸运的日子。”夺金后接受采访时，夏雨雨说。

滴答，滴答……我们采访的这天，清华也在下雨。身着红衣

的夏雨雨看着雨落下来，“可能真和名字有关，我好像和雨是挺有缘的。”

清华园的树很绿，就像毕节的树一样。在清华生活了9年，夏雨雨慢慢习惯了北京的生活。

“如果说有什么‘遗憾’，就是觉得如果让我重新来一遍，除了跑步和学习，我还想参加各种社团。”夏雨雨还喜欢足球、羽毛球，“可惜我没那么专业，水平不够高”，她也喜欢逛街、听音乐、看书，向内求索，向外则在运动场上释放巨大能量。

夏雨雨关注人。她的观察带着独特的运动视角——

对手：赛场上是对手，是可尊敬的；赛场下是朋友，是惺惺相惜的。

夏雨雨这样来描述：“比如和我同在万米决赛跑道上，与我争夺金牌的那两位土耳其选手，我们就是朋友。在半程马拉松的赛场上我们又遇见了，彼此相视一笑，很奇妙的感觉，竞争，但互相尊敬。”这便是马约翰先生说的 Sportsmanship 吧。

同学：夏雨雨和清华同学交流最多的空间，是每天下午的运动场。

“我在跑步训练。有一些人也在运动，可能是跑步爱好者，还有进行其他体育锻炼的人，或者是我的队友在做其他的训练……



夏雨雨以33分48秒35的成绩在第31届世界大学生夏季运动会上夺得万米比赛的金牌



是对手，也是朋友

当我们擦肩而过的时候，互相说‘加油’，都在这两个字里了！”

某人：夏雨雨与清华园子里的人最多的对话是这样的：

“我是不是见过你！你不是在校园里跑步？”

“是啊，我每天都训练！”

“那肯定了。我跑步的时候就看到过你……”

“嗯！”

“哎呦，我想起来了，你是那个世界冠军……”

师者：谈起影响自己的清华人，夏雨雨说，马约翰先生以及体育部众多前辈、老师都对自己有深刻地影响：

“马约翰先生的体育迁移理论对我们影响特别大，体育运动中所培养的道德品质、拼搏意识、毅力耐力等，可以迁移到工作、生活的方方面面。”

“刘波老师、胡凯老师还有李翔宇师兄……他们既是非常优秀的运动员，从事学校的体育工

作也一样出彩，清华人全面发展、追求卓越。”

“我希望自己也能像胡老师和李翔宇师兄一样有机会站在奥运赛场上。”

歌者与作家：夏雨雨喜欢李健的歌和余华的书。

“喜欢《车站》，还有《贝加尔湖畔》。优美。音乐诗人。”

“余华老师真实、深刻，写出了现实生活。”

一个优美、浪漫，一个厚重、现实。

跑向未来

“这么辛苦，你还会跑下去吗？”

“会啊，还要跑下去。对我来说，现在如果一天不跑步，我都不习惯了。”

夏雨雨目前在清华大学社科学院读体育学的研究生。“长跑运动员的运动生涯是比较长的，很多著名的马拉松选手从25岁甚

至是30岁才慢慢攀升他的运动高峰。”“运动员最大的敌人有时是自己。运动员最怕伤病，有时伤病会断送一个人的运动生涯。比如我们熟悉的刘翔，雅典奥运会惊艳世界之后，因为伤病，留下的更多是唏嘘。”

运动是不断挑战和突破自己的极限，体育比赛的引人入胜之处也在于它是必然与偶然的结合，有意外，也有惊喜。在必然与偶然之间，运动员以不懈的努力作为桥梁向命运求索，这种拼搏与努力所焕发的力与美也赢得了人们的尊敬与喜爱。

夏雨雨，人如其名，像雨滴一样：她是灵动的，跃动在赛场之上；她也是坚韧的，“自己活动，并能推动别人的，是水；经常探求自己的方向的，是水；遇到障碍物时，能发挥百倍力量的，是水……”愿这位灵动而坚韧的清华姑娘跑得更棒、跑得更快、跑向未来、跑向世界！🏃‍♀️