



本期嘉宾

薛晨 1989年生,福州福清人,中国沙滩排球运动员。先后获得2008年北京奥运会沙滩排球项目铜牌、2010年广州亚运会沙排女子组金牌、2013年第十二届全运会沙排女子组金牌、2013年沙滩排球世界锦标赛金牌、2016年亚洲沙滩排球锦标赛金牌、2023年亚洲沙滩排球锦标赛金牌、2023年杭州亚运会女子沙滩排球金牌,以及2025年第十五届全运会沙排女子组金牌。

薛晨:越过山丘 挑战极限

本报记者 陈君沂

36岁的薛晨又一次站在了全运会的最高领奖台上。

11月8日,第十五届全运会女子沙滩排球决赛现场,随着最后一球落下,大比分锁定在2:1,薛晨与搭档曾津津紧紧相拥。这是时隔12年,她又一次完成全运会加冕。

12年,足以见证竞技赛场的数轮迭代,对薛晨而言,这12年是两次退役又两次复出的跌宕。她从巅峰跌落,又从谷底攀爬,一次次跨越伤病与年龄的障碍,向新的高峰发起冲击,只因心中那份热爱和对胜利始终如一的渴望。

又一座高峰

本届全运会前,薛晨参加了5届全运会,搭档过5名不同队友,其中3次闯入决赛,收获一金两银。

这一次,携手新搭档曾津津,薛晨又站上了新的高峰。“我在24岁拿到过全运会冠军,今年36岁,又是一个本命年。通常说12年是一个轮回,我觉得这个轮回也会带来好运。”

所谓“好运”眷顾,实则是又一次的艰难攀登。

全运会资格赛环节,原本分散在一整年的8站比赛被密集压缩到两个半月内完成,赛程又与七八月的酷暑高度重合。对于老将,考验更甚残酷。“在密集的赛程和高温下,我们基本上都在比赛、恢复、再比赛,再恢复间循环。”

过关斩将闯入决赛,要面对的是青春力量的冲击。赛场上,与薛晨隔网而立的是上届全运会青年组冠军严旭/周明利组合——当薛晨在2005年第一次参加全运会时,周明利刚刚出生。

比赛开始,薛晨/曾津津以21:15先胜一局,对手在第二局以21:13扳回一城。决胜局中,双方比分交替上升,直到最后,薛晨/曾津津以15:9锁定胜局,完成对又一座高峰的征服。

回看过往,薛晨似乎是位天生的“攀登者”。

“第一次见到她的时候,才10岁身高就有1米67了。”回忆起1999年初见薛晨,市体校女排教练周国琴的印象是“个子很高、条件不错”,但最打动她的还是女孩“不

怕苦”的特质,“对每项要求,她都能认真执行”。甚至在薛晨因为年龄小而被安排适当减少训练量时,她会感到委屈乃至落泪,主动要求加训。

2002年,薛晨被推荐至国家队,开启职业沙排之路,更高的山峰等着她去攀越。2006年,薛晨和搭档张希配对仅几个月,便在世界沙排巡回赛上夺得上海站冠军,成为年龄最小的世界沙排巡回赛冠军。同年底,薛晨与张希在多哈亚运会上夺金。那年,17岁的薛晨获得了国际排联颁发的年度最佳新人奖。

2013年无疑是一个意义非凡的年份。第十二届全运会沙滩排球女子组决赛中,薛晨携手张希夺冠。同年7月,二人又在波兰举行的沙滩排球世锦赛中捧回冠军奖杯,这也是中国女子沙排的第一个世界冠军。

沙滩排球亚锦赛金牌、亚运会沙滩排球项目金牌……向高处攀登的路上,更多荣誉被收入囊中,也引来同行者的仰望。“从2013年我进入沙排项目起,晨姐就一直都是我要追的光。”搭档曾津津坦言,与偶像并肩,压力不小,“但她坚定选择了我,鼓励我,给了我信心。”

“薛晨成长了,以前都是我们带着她往前走,现在她也慢慢扛起了带领新人,为新队员制定计划的大旗。”有这样优秀的队员,周国琴发自内心地感到骄傲。



2018年,薛晨与母校福州第十六中学的小队员分享冠军成长故事(资料图片)。 本报记者 叶诚摄



穿过低谷

从冠军到冠军,高峰之间,是旁人

不曾知晓的低谷。

2015年,一次肩膀手术几乎将薛晨的运动生涯推向终点。

当时,薛晨久受肩部伤病困扰,不得不进行手术。术后,她发现连最简单的抬手动作都成了挑战。“我还能不能扣球?还能不能适应高强度的比赛?”薛晨心里没底,身边的医生、康复师包括教练,也没人能给出确定的答案。

不安,迷茫,但向上的脚步没有停下。薛晨借助带有滑轮的牵引绳,用健康的手臂一次次拉动受伤的肩膀。从第一个动作的僵硬艰难,到第一百次练习时,手臂终于能够缓缓上举。

术后一段时间,薛晨无法进行扣球,这对以进攻为主的沙排运动员来说是巨大打击。但她没有放弃,而是开启了技术转型,“通过加强与队友的二次球配合,减少对肩膀的依赖”。这段被迫的“弱势期”,反而让她将自己的技术打磨得更加全面。“我经历了从高峰突然跌到谷底,再慢慢爬起的过程。”

受伤病困扰,重返巅峰状态的前路充满挑战,2017年全运会后,薛晨宣布退役。新的人生篇章即将开启,但她的目光还是没有办法离开沙排。彼时,国家队青黄不接,中国沙排渐渐从高光走向沉寂。“我亲历过队伍从无到有,我走

后队伍又要从有到无,实在不忍心。”抱着要“带一个新人出来”的决心,薛晨重返赛场,原本司职高点的她改练防守,并扶持新人成长。

复出之路并不平坦。2021年,她与新搭档携手征战东京奥运,遗憾止步第九名。年龄与伤病的双重压力下,薛晨再次选择告别。

但这次告别,薛晨换了一个身份继续留在赛场——作为国家队领队随队南征北战。2022年,薛晨又收到了排管中心发出的复出邀请,彼时国际赛场局势变换,外教团队带来了全新的训练方法,她的体检结果也表明身体状态符合要求。

“要不要再试一次?”一颗依旧渴望胜利的心给出了肯定的答复,“说是为了队伍,其实我自己也放不下”。

33岁的回归,意味着要与时间和身体机能的下滑赛跑。“稍一放松,就很难保持高水平状态。”薛晨深知,每一堂训练课都必须百分百投入,不能再有任何浪费。训练场外,她坚持每日复盘,寻找每一个可以提升的细节。

这份坚持终于开花结果:时隔13年再夺亚运会金牌,巴黎奥运会虽未能如愿却积累了宝贵经验,在本届全运会上完成又一次登顶。



11月8日,全运会决赛中薛晨(右)与搭档曾津津相拥庆祝。

新华社发



薛晨(右一)和队友晒出全运会金牌。(受访者供图)

11月7日,福建队球员薛晨(左)在全运会比赛中。

新华社发

新的风景

夺得全运会金牌后,薛晨更新了自己的微博。她写下的第一句话就是,这是最好的 Happy ending(圆满)。

23年,薛晨的国家队生涯可以凝练成一串数字:4届奥运会1铜、3届亚运会3金、6届全运会2金2银。但数据算不清的是,一个个与伤病斗争的日与夜,一次次与新搭档的磨合,一场场在落后中完成的逆转……

山丘的意义,不在于高度,更在于攀登;低谷的价值,不在于深浅,而在于沉淀。

“运动员的时间都是以‘4年’为单位来计算的。”在薛晨看来,运动员的职业生涯如同加速的人生,要在有限的时间内完成技术积累、经验沉淀和心态磨炼。薛晨的特别之处在于,她不仅完成了这一过程,还在低谷时,不断尝试着突破运动的极限,终于,在36岁再次站上最高领奖台。

决定再次复出前,薛晨曾自问过要挑战什么?她的答案是:“我想看看中国女沙运动员能不

能在35岁后还保持高水平竞技状态?为什么这个年纪的国外沙排选手很常见,我们却早早退役?我就想挑战极限,能不能再次站上领奖台。”

岁月带走了巅峰时期的体能,却沉淀出更坚韧的意志和更通透的心态。“我很感激,也庆幸,最后这次选择复出。”薛晨感慨道,“不管是庆祝的高光时刻,还是低谷的挣扎瞬间,其实都不可或缺。”

在追梦之路上,薛晨坦言自己已经“任性”了很久,接下来她要逐步将生活重心转向家庭,好好陪伴家人,弥补这些年因专注赛场而忽略的日常温情。在她看来,家人一直很支持自己,不然也不会有后面的几次复出,特别是这一次。

这回真退役了吗?薛晨笑着说:“有了之前的经历,现在不敢把话说太满了。”但无论选择哪条道路,她都会带着职业生涯中积累的智慧与勇气,继续向前,去发现更多新的风景。“祝福我在人生的下一章,越走越开阔吧!”

讲文明树新风 公益广告

文明健康
有你有我

制止餐饮浪费 培养节约习惯

厉行节约 反对浪费

中共福州市委文明办 宣