

独家专访

一跳成名天下知。在东京奥运会中摘得双金的广东跳水名将谢思埸，从站上奥运最高领奖台开始，荣誉就纷至沓来。不过面对诸多荣誉，谢思埸坦言心态很平静，甚至很多荣誉他自己都不太清楚。“（夺冠前后）我没什么变化，因为我是一个只要做好自己就可以了的人，没有什么太多的想法。”谢思埸这样向羊城晚报记者吐露自己的心声。

在东京，谢思埸夺冠时泪流不止，眼泪里蕴含着哪些内容？是否会坚持到下一届巴黎奥运会？未来退役时有哪些打算？近日谢思埸回到广东接受了羊城晚报记者的独家专访。



谢思埸在东京奥运会颁奖仪式上 新华社发

羊城晚报记者独家专访奥运冠军、跳水三米板单双人大满贯得主谢思埸：

夺冠前后我没什么变化 做好自己就可以了”

羊城晚报记者 魏超然

B 谈备战 奥运延期后按部就班调整状态

奥运赛场上，谢思埸的每一跳都很完美，他动作之稳定令人印象深刻。来到全运赛场，经过短暂调整，谢思埸又一口气拿下三枚金牌，竞技状态可说十分火热。不过，看似轻松摘金的背后，谢思埸的付出实非常人所能够想象。谢思埸的脚裸里到现在还有一根柳钉，这是他在2014年备战青奥会时意外脚腕骨折，医生在他脚裸里打入的。如今，这根柳钉已经成为他身体的一部分，也是谢思埸伤痛的来源。“每一次训练、每一次比赛的时候，脚都会痛。”

东京奥运周期，谢思埸的状态一直很稳定，拿到了所有能拿的冠军，就差一个奥运会冠军就能实现大满贯成就。然而，奥运会的延期打乱了所有人的备战节奏。“刚宣布（奥运延期）那会儿肯定多少会着急的，心里也会很焦虑。”谢思埸坦言，不过他也很快就将心态调整了过来，“因为毕竟已经是一个事实，再怎么去抱怨也不会有所改变，只能按部就班地重新调整自己。”

有些紧张。奥运会前，中国跳水队为奥运选手专门安排了心理课，谢思埸也从中得到了启发。之前的奥运选拔赛，谢思埸两度败在队友王宗源手下。谢思埸对羊城晚报记者透露了当时的情况。原来，谢思埸当时正处于改技术的阶段，刚改完技术拿出来比赛，结果是会有一些出入，但并不意味着能力问题。这说明，谢思埸的心一直很定。2016年因伤错过里约奥运会的谢思埸，在五年之后终于实现了心中的梦想——参加奥运会并站在奥运会最高领奖台上。

A 谈夺冠 泪水里包含对吴国村指导的想念

东京奥运会上拿下男子单人三米板冠军的那一刻，谢思埸哭了，通过信号转播，全世界都看到了这一幕：一个大男孩，双手捂住哭得红肿的眼睛。直到站上领奖台时，人们依然能看到谢思埸流泪的痕迹。

哭的时候在想什么？泪水里都包含了哪些内容？时隔一个多月后再去回想，谢思埸依旧记得很清楚：“包含的（内容）还挺多的吧，那时候心里还是比较复杂的，有9年时间的辛酸和辛苦，然后也有对吴指导的想念。”

谢思埸口中的吴指导就是广东跳水队前总教练吴国村，在东京奥运会前，吴国村因病离世，这是广东跳水一个难以估量的损失。包括谢思埸、陈艾森等人在内的广东跳水队员都和吴国村感情甚笃，吴指导的离世也令重感情的谢思埸非常难过。对于谢思埸来说，吴国村是他跳水生涯中最重要的贵人之一，正是在吴国村的一路指导和陪伴下，他才能取得今天的成就。吴国村去世后，谢思埸一直很难过，但面对即将到来的奥运会，他又不能一直沉浸在情绪

谢思埸荣誉小档案

- 2011年 夺得全国跳水冠军赛男子双人十米台冠军
- 2015年 夺得喀山游泳世锦赛男子一米板金牌
- 2017年 在布达佩斯游泳世锦赛上，夺得首个男子单人三米板大赛冠军
- 2017年 在第十三届全国运动会上，夺得跳水男团、男子单人三米板三块金牌，成为全运会史上首位跳水“三冠王”
- 2018年 成为跳水世界杯男子三米板“双冠王”
- 2018年 成为雅加达亚运会男子三米板“双冠王”
- 2019年 在光州游泳世锦赛上，再次成为男子三米板“双冠王”
- 2021年 夺得东京奥运男子双人三米板、男子单人三米板金牌，成为奥运“双金王”
- 2021年 在第十四届全国运动会上再次加冕“三冠王”

C 谈感谢 背后有很多人一直在支持我

“跳水生涯一路走来，你最想感谢的人是谁？”面对记者抛出的这个问题，谢思埸没有直接回答，而是说要感谢的人很多，但如果要说最想感谢的，脑海里却一时产生不了印象，“因为成就我的不单单是一个人，而是靠着所有人的努力，才有我的今天。”

家人一直是谢思埸最坚强的后盾。东京奥运会期间，汕头当地体校组织了集体观赛活动，邀请谢思埸的父母、姐姐和体校小队员一起隔空为谢思埸加油助威。为了不影响谢思埸的训练和比赛，他的家人和体校的老师并未告诉他这件事。直到在东京拿到双冠，谢思埸才从新闻中了解到，原来在家乡，有那么多人为他加油。在谢思埸拿到冠军之后，谢妈妈说他回家，要做牛肉丸给他吃；姐姐则说要带谢思埸一起逛海濱路。而谢思埸本人对回家休假的生活有何期待？“回去无论做什么事，跟家里人聚在一起是最重要的”。

D 谈打算 未来想一直留在跳水一线

全运会期间，谢思埸暂时跟着广东省队的时间表走，日前他也回到广东，进行短暂调整。除了回省队、回队，谢思埸现在的身份还是暨南大学的一名研究生，攻读国际商务专业，他也想抽时间回学校看看。东京奥运周期，专注于跳水训练和比赛，谢思埸自评“学得还是挺快的”。他说，因为训练的原因，他已经落下了很多知识，所以需要找时间去恶补一下。

谈到未来，谢思埸暂时还没有一个很明确的打算。是否会坚持到下一届巴黎奥运会？谢思埸说，他当然想坚持到下一届，但目前还是要看伤病的情况再作安排。“到下一届的时候毕竟我都28岁了，伤病的恢复肯定不会再像以前那么好，内心快了。”谈到伤病，谢思埸内心还是有忧虑。虽然未来的路还不明确，但有一点谢思埸很肯定，那就是他未来一直想在跳水一线，“如果真说退下来，要转型，可能我会留在队里帮忙，或者是当一个助教在旁边学习。”谢思埸说，他自己也一直在思考结束运动员生涯之后的路，因为这是自己始终要面对的。可能他跳水真的太热爱了，就想一直在前线“长征”。

文/图 羊城晚报记者 蒋隽 实习生 张慧敏

拼桌子、铺垫子、拉柜子……广州中小学想方设法实现“舒适午休”

让学生不再趴桌睡 午休躺睡难在哪儿

2 场地有限、经费紧张 推广“躺睡”还有重重困难

羊城晚报记者调查了解到，虽然学校都在想方设法让学生“躺睡”，但开学近一月，还没实现午休躺睡的学校仍不在少数。这些学校通常面临场地有限、经费紧张、家长意见不统一等问题。不少小学和初中，教室面积小，40几个孩子坐着也塞得满满当当。也有很多学校功能室不足。越秀、荔湾、海珠等老城区校龄长的学校，过去的学校建筑规模本就很小，功能室少；天河、黄埔等人口流入区的学校，学生人数每年攀升，也没有多余的功能室可以开放给学生午睡。



天河区某小学，5年级孩子在教室拼接的课桌上午休

3 “舒适午休”是努力方向 各区出钱出政策保证“刚需”

无论各方意见如何，“舒适午休”是广州各区、各校努力的方向。9月18日，荔湾区发布“公办小学优质午休工作实施方案”，对于不同情况的学校，采取不同的方式推进优质午休。对走廊、课室等空间狭窄的学校，可以沿用桌子拼合成午休床，椅子拼合后铺垫垫，让学生能躺睡。同时购置一定数量折叠床垫堆放在课室，午休时拼成课桌椅后腾出的空间，打开折叠床垫来补充床位。并且，午休时开放所有功能场室，购置折叠床垫，补充课室不足床位。

对于走廊、课室等空间富余（如走廊净宽约2米以上）的学校，可以在走廊和课室墙边定制折叠床收纳柜，同时需要同步在走廊安装铝合金窗、不锈钢护栏、空调配套设施。此外，也可有其他创新、实惠、安全、环保的“平躺睡”方式。荔湾区已经摸查汇总各公办学校实施方式及具体预算后确定所需资金，资金来源由荔湾区教育发展基金统筹。整体计划今年年底前完成。

1 教室大改造、引入折叠床 学校想方设法让孩子“躺睡”

“双减”政策要求，小学和初中学校要提供午休基本托管。“趴睡”还是“躺睡”？成为家长和社会关注焦点。如何让处于生长发育期的孩子们健康、舒适午睡，成为各学校想尽办法、创造条件、尽力解决的问题。广州市第五中学采用“课堂改造”的方式，将学生们的“午休床”分为三种：三张桌子拼一张“床”、四张椅子拼一张“床”以及地面铺瑜伽垫，从而实现全校初中部近1200名学生躺着睡。记者在番禺区市桥南雅学校看到，午后，同学们齐心协力快速打扫卫生、桌椅往教室两边拉放整齐，铺上垫子，平躺午睡。家长为学生购置睡垫等午休用品，学校则定期消毒课室，组织学生清洁午休用品。广州市天河区华康小学课室场地紧张，午餐后学生拼好桌椅，在书桌或椅子上躺平睡。

“双减”政策要求，义务教育阶段学校要给学生提供午休托管。“双减”下的首个学期，广州中小学如何让学生不再憋屈趴桌子，实现“躺睡”午休？近日，羊城晚报记者调查发现，广州一些学校用拼桌子、铺垫子、装柜子等方法实现“舒适午休”。可是，也有不少学校面临场地不够、经费困难、家长意见不统一等问题，孩子们暂时只能“趴睡”。如何保证学生们的身体健康和午休质量？如今各方正在寻找对策，例如荔湾区投入真金白银，力争今年年底前让所有学生实现“躺睡”午休。

近日，羊城晚报记者调查发现，广州一些学校用拼桌子、铺垫子、装柜子等方法实现“舒适午休”。可是，也有不少学校面临场地不够、经费困难、家长意见不统一等问题，孩子们暂时只能“趴睡”。如何保证学生们的身体健康和午休质量？如今各方正在寻找对策，例如荔湾区投入真金白银，力争今年年底前让所有学生实现“躺睡”午休。



广州番禺区市桥南雅学校，学生们把桌椅拉开，在教室中间空地铺垫子午睡

针对不午睡的孩子 有学校开设“午修”课

没有午睡习惯的孩子怎么办？“双减”政策要求，午睡以自愿为原则。海珠区第二实验小学集团针对不爱午睡的孩子，开设了午修课。小朋友可自主选择书法或者阅读课程，或者参加“与总校长聊天”活动。书法课程有专任老师辅导和讲解，孩子们在老师的指引下安静地练习毛笔字。在阅读室，同学们有的围坐在书桌前，有的蜷缩在沙发上，自由阅读。

四年级的岑同学表示，自己从小就没有午睡习惯，学校开设午修课后，他报名了书法课，爸爸妈妈也很支持。六年级学生简子龙说，自己想利用午休的时间看看书，于是选择了阅读课。

链接