

广东健儿闪耀巴黎

陈清晨

挫折塑造了最强大的自己

巴黎奥运会羽毛球女双冠军陈清晨/贾一凡一向是中国羽毛球队的“喜剧人”和“励志姐”，每次赛后采访，她们活泼乐观的言谈总能逗得大家哈哈大笑，而场上昂扬的斗志和逆风翻盘的顽强精神则总给人带来无穷的能量。十年搭档巴黎终圆梦，广东籍球员陈清晨日前回到梦开始的地方——广东省二沙体育训练中心，在昔日省队的训练场边，回忆昔日奋斗拼搏的过程，也让人们对这块金牌背后的汗水和泪水有了更深刻的了解。奥运会开赛前一个月，她们曾遭遇严重伤病，也曾面临崩溃，背后更有一群无名英雄在默默扶持，蹚过困难的她们也因此变得“强大得可怕”。

作为世界排名第一的女双组合，陈清晨/贾一凡的强大毋庸置疑，她们曾连续93周稳坐世界排名第一的宝座，蝉联四届世锦赛冠军，再从东京奥运会亚军到巴黎奥运会冠军，十年配对终得圆满。站到巴黎最高领奖台上，贾一凡从手上摘下一枚戒指，戴到陈清晨的手指上，两人默契地比出了“十”的手势。

“我们早就说好了，计划在搭档十年的时候完成（奥运冠军的目标），十根手指代表十年，她当时又戴了两枚戒指，就摘下来一枚戴我手上，是一个非常随意的动作。”陈清晨回忆道。

A 搭档情深：1+1>2的“弹簧组合”

陈清晨是广东兴宁人，7岁那年在奶奶的陪伴下在楼下玩耍，接触到羽毛球，从而踏上追梦之路。陈清晨并不认为自己是天赋型选手，“我是那种在别人休息的时候，会站在场上一筐一筐进行多球训练的那种类型，只要认定一个目标，我就一定要完成。”

这种执拗的性格帮助陈清晨实现了从业余体校到省队再到国家队的目标，并在心里埋下了“升国旗奏国歌”的种子。“从业余到专业的跨度特别大，作为兴趣爱好，你很开心，但走专业道路，你必须对自己负责、对教练负责，未来还有机会穿着印着国旗的服装代表国家队征战，责任更大，也会走得更加困难。”

到国家队后，陈清晨与贾一凡的结缘始于2014年，一开始只是抱着试一试的想法，毕竟国家队内换搭档是常事，两人都没想到，这一配就是十年。“现在回忆起来，我们都觉得这是不可思议的事情。”

陈清晨性格倔强、内向，有事喜欢闷在心里，是个典型的i人（内向），贾一凡大大咧咧，是彻头彻尾的e人（外向），没想到两名性格迥异的姑娘场上却异常互补。作为广东人，陈清晨用广东街坊最喜欢的“阿”字昵称“阿贾”来称呼贾一凡，贾一凡则给陈清晨起了很多奇奇怪怪的小外号，比如“领导”来逗这位一开始看去不苟言笑的搭档。在贾一凡的影响下，陈清晨在场上也变得越来越放得开，接受采访时从一开始的寡言发展成后来“凡尘组合”常见的“相声捧逗”式采访风格。

在场上，两人也能瞬间擦出火花，2014年两人搭档获得印度黄金大奖赛冠军，此后排名一路狂飙，2016年两人多次在大赛中与国际上的顶尖对手打成均势，成为无人敢轻视的对手，“从那时起，我觉得我们两人可以继续下去，且对未来充满了希望。”

陈清晨说从那时候开始，无论陷入低谷还是搭档遭遇伤病，自己

从未有过更换搭档的想法。一来自己性格专一且怕麻烦，一旦认定了就要配到底，“她（贾一凡）其实也很感动我每次都那么坚定地选择她，也想和我一起取得更多更好的成绩，我们的方向是一致的。”

二来“凡尘”二人性格互补，能学习对方的优点，从而达到1+1>2的效果。“她（贾一凡）非常能体察到别人的情绪，使人相处得非常舒服。我是一个非常专注的人，但应变能力相对较差，当事情突如其来，她的应变速度会非常快。她优秀的地方正好是我薄弱之处，向她学习，可以让我变得更全面。”当两人互相吸收对方的优点、弥补弱点，最强组合就此诞生。“我们两人就成了一人，这个人太强、太全面了，当我们各自的强项加在一起，任何困难都无法打倒我们。”

赛场外人们给这对组合起了很多绰号，有人用“弹簧组合”来形容两人的韧劲与抗压能力。从东京周期到巴黎周期，这对组合最令人感动的是在场上永远澎湃的斗志和无论顺境逆境永不言败的气质。对此，陈清晨将抗压能力归因于大赛的历练，“我们的抗压能力是练出来的，只有在各种大赛中经历逆境，在一次次逆境中赢回来，才能在最后直面更大的困难。”

在陈清晨看来，她和贾一凡更像是“母女组合”，“只有互相包容，我们才能一直走下去。在场上我其实会承担更多责任，常常会告诉她如何执行。她在场下则更多地包容我，让我们生活相处得更加融洽。随着时间推移，我们经历、面对、突破了越来越多的困难，感情也变得越来越深厚。有时候我们一个眼神，就能立刻知道对方想表达的东西。两人在场上也越来越舒适，减少了很多不必要的消耗。”



陈清晨(左)和贾一凡庆祝夺得巴黎奥运会羽毛球女双冠军 新华社发

B 直面挫折：感恩背后有无数无名英雄

早在东京奥运周期，“凡尘组合”便曾长期占据世界排名第一的宝座，可惜在东京奥运会决赛爆冷输给印尼组合波利/拉哈尤。此后的1097天，陈清晨每时每刻都想再次证明自己，夺回丢失的冠军。她在备战上投入百分之百的努力，同时在心态上给自己做好心理按摩。“在东京，我认为自己最后一场必须拿冠军，然而没能拿到，这次我可以接受任何结局，但前提是必须全力以赴做到最好。”

越临近巴黎奥运会，陈清晨的斗志越为昂扬，越不掩饰自己对于巴黎奥运会的野心。5月在尤伯杯的决赛后，陈清晨直白地说出了那句：“我一定要拿奥运会冠军！”这是一种心理暗示，也是一种信念的驱使。“在我看来，无论最后我能否拿到冠军，我永远都要朝冠军的方向努力。作为一名专业运动员，无论面对队内还是国际上的竞争对手，我都需要不断努力，必须拿到冠军，这就是我的信念。只要我站在赛场上，我就一定要赢，要去冲

击冠军。”

做好了全力以赴的准备，但距离巴黎奥运会开赛还有一个多月的时间，意外降临的伤病却打乱了两人的备战节奏。贾一凡突然高烧不退，无奈住院。搭档不在的日子里，陈清晨疯了一般地扎在训练馆，不知疲倦地奔跑、跳跃、永无止境地训练，最后离开，幻想着把搭档的训练量一并完成，也许便能弥补一二。那段时间她像无头苍蝇，想要使劲却找不到抓手，情绪上她几近崩溃，罕见地摔球拍，练习着就跑到场馆角落里痛哭。

“对于搭档的生病我能理解，但我的压力非常大，我深知奥运会的重要程度，我背负着教练的期望，那一刻我感到很迷茫，一度以为自己将承受不住，出现了很多不好的情绪和行为，因为我也是一名运动员，我也有无法控制自己的时候。但我只能调整，我也不想影响整个队伍的训练氛围，所以我会独自到角落里训练，发泄后仍然需要再次控制自己，回到训练场，收拾好自己的心态。”那段经历让陈清晨至今不堪回首。

也许是“天将降大任于斯人也，必先苦其心志、劳其筋骨”，好不容易贾一凡康复了，陈清晨却又意外遭遇了伤病，在成都奥运模拟赛上，陈清晨在小腿再次出现拉伤，最严重的几天连动都动不了。距离巴黎奥运会开赛前3天，伤势的再次加重，令陈清晨再次掉泪。“你们可能也看到，后面6场比赛，我的小腿每天都缠着厚厚的绷带，就是为了能够让我站到赛场上。在备战的过程中，我的陪练、队医、体能

老师一直在安慰我，也想了很多办法，那一刻我非常感动，我认为我不是一个人在战斗。”

除了巴黎奥运会前的伤病困扰，很多人不知道的是，早在2022年，陈清晨就差点因为左脚的伤病退役。“那是2022年的5月，在高强度训练下，我的左脚一直处于崴脚的状态，导致骨头病变凸出，令我无法在场上跑步。那是我第一次面对这么严重的伤病，严重到无法完成训练的程度。”那时医生给陈清晨下了诊断书是必须手术，再不行，只剩下退役一条路。

回忆最艰难的时刻，陈清晨依然为队医当时的一句话所感动。“队医让我给你一个月的时间，说‘治不了我陪你一起走’，为了让我恢复，他想尽了一切办法，治疗、推拿、针灸、冰敷……那段时间，伤病导致训练非常痛苦，训练后各种治疗过程也非常难受，治完不痛了，但第二天练完疼痛再次出现，如此无限循环，是队医一直陪着我。那一年我们再次获得了世锦赛冠军，回忆起来，是我们备战最为艰难也最为感动的一次。”

如今夺得巴黎奥运会冠军，陈清晨得以有机会郑重地向身边的人致谢。“我一直认为，这块金牌背后有太多需要感谢的人，父母、我的奶奶，启蒙教练、输送我的每一位教练，国家队教练、陪练、体能教练、队医……大家知道的是奥运会女双冠军贾一凡/陈清晨，但不知道我们背后站着多少帮助过我们的人，他们都是无名英雄。我永远告诉自己，人应该拥有感恩的心，我永远心存感激和感动，对每一个帮助过我的人。”

陈清晨的激情极具感染力
图/视觉中国

C 展望未来：十五运会将在“家门口”竭尽所能

回忆自己的运动生涯，梳理最终夺冠的道路，陈清晨认为成功的关键在于过去那一次次的失利，她感谢这些挫折让自己成长并塑造了最强大的自己。“只有经历过许多困难，我们才能在关键时刻选择勇敢面对和解决。如果我前面的运动生涯是一帆风顺的话，那奥运会前的这些伤病可能会击垮我。过去的经历就像滚雪球，一直在积累，最终让我有足够的信心面对更大的困难。”

此次在巴黎，除了“凡尘”夺冠外，亚军也归属中国组合刘圣书/谭宁，也是奥运会历史上时隔20年中国女双包揽金银牌。回忆起那个高光时刻，陈清晨至今还会“起鸡皮疙瘩”的反应，“真的很震撼，这是我们的荣耀，也是中国羽毛球的荣耀。”

由于伤病的原因，巴黎奥运会后

陈清晨选择了暂时放松和休息，“一个周期备战下来，我确实感到身心有些疲惫，我是对自己要求特别高的人，如果没有特别好的身体状况去面对接下来的挑战的话，我可能会选择休息，然后再做接下来的计划。”

2025年，全运会将在粤港澳大湾区举行，陈清晨也将迎来自己的第四届全运会，也是自己第一次在“家门口”打的全运会，她坦言将竭尽所能。“我一直期待在广东打比赛，毕竟我也是广东代表团的成员，虽然我不确定自己能否做好，但我会全力以赴去面对。至于洛杉矶奥运会，现在说还太早，如果我能继续打下去，我当然高兴，如果身体条件各方面都不行了，那我希望可以帮助到年轻的队员们，让他们能够在队伍里实现传承，再次将国旗升到最高处！”

彩票开奖公告栏

开奖时间：2024年9月21日

排列3排列5 第24255期

排列3		1	5	5		
排列5		1	5	5	8	7
中奖情况						
全国销量 (元)	全国销量 (元)	本省销量 (元)	全国 中奖注数	本省 中奖注数	单注 奖金 (元)	
12008	461	1040				
42279016	1902186	22079	767	346		
3 组选6		0	0	173		
排列5	19938026	73	100000			

18608108.28元奖金滚入下期排列3奖池。

2469632.74元奖金滚入下期排列5奖池。

本期兑奖截止日为2024年11月20日，逾期作弃奖处理。

超级大乐透 第24110期

前区号码		后区号码	
28	01	18	08
本期中奖情况			
奖级			
一等奖	2	10000000	20000000
二等奖	191	53245	10169795
三等奖	486	10000	4860000
四等奖	1091	3000	3273000
五等奖	27301	300	8190300
六等奖	32427	200	6485400
七等奖	58934	100	5893400
八等奖	97218	15	14581920
九等奖	9028652	5	45143260
合计			130132543

本期全国销售金额：307601707元

106090845.59元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2024年11月20日，逾期作弃奖处理。

快乐8 第2024255期

本期全国投注总额：113475104元 广东省投注额：10874500元(未计深圳市)										
中奖号码										
49	13	65	29	14	31	32	21	62	16	
52	77	09	12	53	50	44	22	72	27	
奖等	每注金额		奖等		每注金额		奖等		每注金额	
选十中十	5000000		选七中七		10000		选七中六		288	
选十中九	8000		选七中五		800		选七中四		28	
选十中八	200		选七中三		80		选七中二		4	
选十中七	50		选七中一		50		选七全不中		2	
选十中六	30		选六中六		3		选六中五		3000	
选十中五	10		选六中四		2					