

独家专访

从杭州亚运会到爱知·名古屋亚运会

电竞金牌教练李洋“二次出发”

文/羊城晚报记者 陈旭泽 图/广州TT和平精英分部微博

第二次参加亚运会,责任反而更重了



中国电竞队主教练李洋

三年前的杭州,李洋第一次以中国电竞队主教练的身份踏上亚运会赛场。那是电子竞技首次作为正式奖牌项目亮相亚运会。他带领中国队拿下《和平精英(亚运版本)》冠军,成为中国电竞史上首批亚运正式项目的金牌教练之一。

三年过去,他又要出发了。今年6月,爱知·名古屋亚运会电子竞技项目教练员和运动员名单公布,李洋再次担任《和平精英(亚运版本)》项目教练。9月4日,第20届亚运会中国体育代表团正式成立,他将随中国电竞队再赴亚运会赛场。

李洋还有另一个与广东联系紧密的身份——广州TT和平精英分部赛训总监。值得一提的是,今年6月,广东省电子竞技运动协会发布体育运动奖章申报公示,李洋以2023年杭州亚运会《和平精英(亚运版本)》冠军教练身份申报一级奖章,注册单位正是广东省电子竞技运动协会。

从杭州亚运会到爱知·名古屋亚运会,李洋对“教练”两个字的分量有了新的理解。“最大的不同,是心态和责任感不一样了。”他在接受羊城晚报记者专访时说。

2023年的杭州亚运会,对整个中国电竞而言,都带着一股“第一次出发”的生涩与兴奋。

电竞第一次作为正式项目进入亚运会,比赛怎么打、队伍怎么组建、职业电竞的训练经验如何放进综合性运动会的体系里,许多东西都需要摸索。

李洋记得,当时自己想得最多的是把每一个环节做好。

结果也足够圆满。2023年10月1日,中国队夺得《和平精英(亚运版本)》项目金牌。李洋与朱伯丞、刘云雨、张建辉、陈玉萌、黄灿一起站上最高领奖台。

三年后再次入选,他已经知道亚运会意味着什么。

“熟悉感更多了一些,责任也更重了。”李洋说,“因为我们已经有过一次夺冠经历,外界对我们的期待也更高。”

所以这一次,他给自己的关键词是“重新开始”。

“三年前的金牌已经属于过去,这一次我们要从零开始,把自己当成一支新的队伍去准备。”李洋说。

这种变化,也和过去几年电竞的发展同步发生。

从杭州亚运会到爱知·名古屋亚运会,亚运会电竞项目从7个扩展至

11个,中国队此次参加《王者荣耀》《和平精英(亚运版本)》《第五人格(亚运版本)》和《永劫无间》4个项目,共有4名教练员、23名运动员入选。

李洋感受到的变化更加具体。

“赛训体系、数据分析、选手管理、体能和心理训练等方面都在不断完善。”他说。对教练的要求,也早已超出一场比赛里的战术安排,要同时面对团队管理、训练计划、心理状态和临场决策。

三年前,杭州亚运会让更多人第一次认真看见电竞运动员。经过三年的发展,这个行业也在逐渐适应自己作为竞技体育项目的新身份。



杭州亚运会电子竞技项目《和平精英(亚运版本)》国家集训队

俱乐部的日常赛训,也被带进国家队

抛开国家队主帅的身份,李洋绝大多数时间仍扎根于职业联赛。

职业俱乐部的日子是训练、比赛、复盘,周而复始。但正是这些看似平常的日积月累,到了国家队层面便显露出独特价值。

“首先是训练体系。”李洋告诉记者,通过数据、录像和比赛表现发现问题,再回到训练中解决问题,是职业俱乐部长期形成的工作习惯。

另一个关键点是团队协作。《和平精英》这款游戏极其依赖多人之间的默契配合。当几名来自不同俱乐部的选手汇聚到国家队,如何快速建立沟通机制、明确分工、界定不同场景下的决策权,都需要在极短时间内完成磨合。

在李洋看来,这正是国家队备战与俱乐部赛训之间最显著的差异。俱乐

部着眼于长赛季,乃至更远的选手培养和阵容构建;而亚运国家队面对的是一个封闭式比赛周期,留给队伍融合的时间窗口极为有限。“我们必须高效地完成团队捏合,把每个人的长处发挥到极致。”他说。

杭州亚运会备战期间,李洋就曾提到,国家队选手的考察除了竞技能力,还包括大赛经验、心理素质、团队配合、战术接受能力等综合因素。如今再次带队,他对这件事的认识更深了。

“国家队代表的不只是个人或者俱乐部。”他说,“对纪律、作息、团队意识以及综合素质要求都会更高。”

就这样,职业电竞的赛训体系与亚运会这类综合性大赛之间,产生了越来越紧密的连接。而在李洋身上,这条纽带还带着一抹鲜明的广东色彩。

“希望广东为国家队输送更多人才”

如果说,职业赛训是国家队的“内功”,那么以广东为代表的电竞产业生态,则是支撑选手和教练持续向上的“外力”。

李洋本人长期在广州的俱乐部任职,并注册为广东电子竞技教练员。

就在李洋再次出征的同时,本届中国电竞队中还出现了两个广东面孔——《第五人格》项目的卢树嘉和《永劫无间》项目的王枫,两人均入选中国体育代表团,此前也已出现在广东省电子竞技运动协会公布的2026年度广东省电子竞技运动员注册名单中。

一名教练、两名运动员,让广东电竞与亚运会的关联变得更为具象。

谈及近年来广东电竞人才的变化,李洋首先提到了广州和深圳。“广东本身拥有不错的互联网文化和电竞产业基础,广州、深圳等城市已经形成了较为成熟的电竞产业生态,也孕育了一批有实力的职业俱乐部和赛事体系。”

在他看来,此次广东电竞运动员能够出现在不同项目的国家队名单中,本身就是多年积累的成果体现。而这种人才储备也开始从单一的“职业选手”

向更宽的岗位谱系延伸——教练、赛训人员、裁判、赛事运营等。

李洋希望这条路能越走越宽。“未来不仅要继续培养优秀选手,还可以在赛事、青训、俱乐部、内容生产和电竞产业链各环节上形成更完整的生态,从而为国家队输送更多人才。”

三年前亚运会夺冠后,有人问过李洋,那枚金牌意味着什么。

如今回头去看,他记住的早已不止是冠军头衔。“它让我更深刻地意识到,一名教练的责任远不止战术和训练,更要在关键时刻稳住团队,找到破局的办法。”

这些年,他也越来越多地琢磨一支队伍怎样成形、怎样成长,如何将性格各异的个体真正熔炼成一个有战斗力的整体。

三年前的金牌留在了杭州,留下来的还有经验,以及对“教练”这份职业更深层的理解。到了爱知·名古屋亚运会,一切成绩都要重新计算,所有的期待也得重新校准。

李洋说,他要做的就是把队伍带到最好的状态,然后走上赛场。

茶须中年饮

□李清

中国人自古喜欢茶。最爱茶也最适合饮茶的,应该是中年人。

年轻人大多不懂茶,对茶也少有兴趣。冰镇可乐、雪碧之类甜腻带气泡,入口就有刺激感的饮料,才是青春的打开方式。有些味道,不到那个年岁不但舌头尝不出来,心里也接不住。人到中年,味蕾不再那么敏锐,对甜的兴趣也淡了。端起茶杯抿一口,眉头先皱一下,然后慢慢舒展开。苦过之后,舌根会泛起一丝淡淡的甜,在嘴里萦绕很久。

中年人,经历过生活摔打与职场磨砺,深知人生不如意事十之八九。年轻时候,遇到挫折会有强烈反应。现在他们会坐在茶台前,端起杯子喝茶,什么也不说。苦味在嘴里转一圈,咽下去,过一会儿,甜自己就来了。喝茶,是他们品味人生苦尽甘来的隐喻。

烧茶和沏茶都不能急。水要烧到几成开,茶叶放多少,第一泡多久出汤,第二泡又该等多久,都有讲究。快了会涩,慢了会淡,差之毫厘,味道就两样。年轻人大多没这耐性,他们要的是立等可取。中年人不一样,他们在生活里等过太多东西。等

一个机会,等孩子长大,等一场病好起来……他们知道很多事急不来,也学会了在等待里安顿自己。等水烧开的那几分钟,也是给自己的一个空隙。烧水、温杯、投茶、洗茶、闻香、慢饮……一套流程里,带着许多仪式感的停顿。

年轻时最怕一个人待,吃饭要找伴,逛街要“搭子”。周末若是没人约,就觉得被世界抛弃了。中年人身边围满了人,常常一天下来,会有被掏空的感觉,更希望独处。茶桌是少有的能名正言顺一个人待着的地方。一壶茶,一本书,或者什么都不做,就看着叶子在水里慢慢舒展。皱着的茶叶丢进杯子里,倒入热水,它们会浮起来,然后一片片沉下去,在水里翻个身,把自己完全打开。这个过程,像极了人到中年的状态,该经历的都经历了,该放下的也慢慢放下了,需要舒展开来,活成自己本来的样子。浮起来的是年轻时的躁动,沉下去的是中年后的笃定。

当然,茶也不只是独饮。老朋友来了,烧壶水,抓把茶叶,对面坐下喝茶。茶桌上的社交,是温和、有分寸的。它不像酒局上推杯换盏,称兄道

弟,话赶话,酒壮人胆,什么豪言壮语都敢说,事后却不当真。一起喝茶,话不必多说,彼此都懂。这是历经世故后对人际关系恰到好处的留白。

宋代诗人李光写过一首诗:“身过中年心已倦,病因烦暑气常昏……尘味暂忘惟嗜此,更无徐思到芳樽。”中年后,身心俱疲,暑热昏沉时,唯有茶能让人暂时忘却尘世滋味。全诗用简单的白描,把茶对中年人的慰藉写得入木三分。

老年人身体机能渐弱,需要减少饮茶。茶叶里的咖啡因会让中枢神经兴奋,喝多了会心慌、失眠。长期饭后即饮浓茶,鞣酸和茶多酚还会影响铁的吸收。中年人可以在苦味里寻找回甘,对老年人来说,身体已不宜再多折腾了。

年轻人也有喝茶的,但喝的多是解渴与潮流,手捧“秋天的第一杯奶茶”,拍照发个朋友圈。中年人喝茶,喝的是阅历沉淀后的清醒,是千帆过尽后的从容,是苦涩回甘后的释然。每一片叶子沉下去,每一口茶汤咽下去,品出都是自己的故事。茶,是中年人无声的人生日记。

与其他饮品相比,茶最接近水,

保留了草木的本真。喜欢饮茶,是因为中年人已经领悟到,最高级的人生况味是洗尽铅华后的清淡与通透。他们开始懂得喝茶的奢侈。茶可以说是他们安顿浮躁,向内寻找平静的一味良药。



阳江写生(纸本设色)

□郑阿湃

□武桂琴

减重两年,身体恢复了不少。这种遇见还是颇有他乡遇知音的感觉。

曾经不知道辛苦为何物的我们,转眼就到了感恩那些年奔跑过的自己,对于我们这种天生不具备飞扬自信,需要很多正反馈才会勇敢的人来说,幸好还有运动一直是情绪的出口。

感谢运动作为一个锚点支撑了自己这么些年,也算是尝到了“投我以木桃,报之以琼瑶”的滋味儿,愿与运动永以为好。

稀豆豉古今谈

□曾园

有一年去北京开会,傅华古老师在台北饭店日式料理店请客,我抱怨接待没用日语问候。傅老师说:“说了,声音很小。”于是坐下。傅老师以极快的速度点菜,中间还有对我最近工作的点评。

热手巾紧一紧脸,碗碟铺开。“先吃纳豆,开胃。”我用筷子挑了两粒,发现送进嘴里难度不小。看傅老师,他右手将筷子高高举起,左手将纳豆丝快速拉断。

有样学样,我吃到了好几粒纳豆。品味着这散发氨味的黏稠食物,我喃喃地说:“这不是稀豆豉吗?”

“稀豆豉?”傅老师说,“什么是稀豆豉?”

稀豆豉很可能就是中国古代的“盐豉”,在《世说新语》中很有名。晋朝统一后十年,苏州人陆逊之孙、陆抗之子,29岁的陆机(261—303)从江南来到洛阳,慢慢变成文坛领袖。《世说新语》中记载其语:

陆机诣王武子,武子前置数斛羊酪,指以示陆曰:“卿江东何以敌此?”陆云:“有千里莼羹,但未下盐豉耳!”

这是南北贵族的一次有关品味的商榷。王武子即王济,出身太原王氏,司徒王浑之子,不仅是骠骑将军,还通《易经》《老子》《庄子》。王济本人迎娶常山公主。他说的“羊酪”恐怕不能只看做羊奶做的奶酪。北朝崇佛,据佛经记载,从牛出乳,从乳出酪,从酪出生酥,从生酥出熟酥,从熟酥出醍醐……王济指点的可能是高等级羊酪。

陆机说的“千里莼羹”指的是江南千里湖的莼羹。所谓莼羹并非指莼菜羹。《齐民要术》记载,讲究人吃生鱼片,鱼头鱼尾先拿去煮莼菜汤——先喝莼羹暖肠胃,然后吃生鱼片,最后再喝莼羹。通常的莼羹要加盐豉,不是一粒粒的豆豉,而是豉汁。不加豉汁的莼羹与羊羹更像。南宋陆游认为,加了豉汁的莼羹,羊羹就不比了。

这其实是南宋人的过度解读。在南宋,北方的军事压力有些大,所以将南北的美食闲谈看得有些剑拔弩张。“卿江东何以敌此”之“敌”是“匹敌”,不是“敌对”。南北朝时的贵族不太看重口舌之争,他们有文采,能领兵。真有仇,就领兵

直接打过去,口舌之争小气了。

这里的“盐豉”是贵族重视的食物,不是今天常见的豆豉。两者相比,最明显的区别是前者含水量高,也容易变质。

《楚辞·招魂》中有“大苦咸酸,辛甘行些”之句,东汉王逸在《楚辞章句》中注:“大苦,豉也。”司马迁《史记·货殖列传》记载:“藋曲盐豉千合……此亦比千乘之家。”将盐豉与酒曲并列为大宗商品。

鉴真东渡日本,备办的海粮有“甜豉三十石”,豆豉首先在寺庙和皇室食用,明治维新时期逐步流向民间。

唐之后人们在豆豉中加入“盐、姜、椒”等辅料,解决了“素湿豆豉不易保存”的问题。此后盐豉便逐渐变干。稀豆豉(或称水豆豉)仅保留于四川、贵州、湖北等地,而不加辣椒,以咸鲜味道为主的稀豆豉只有宜昌等地有。

日本纳豆与宜昌稀豆豉核心菌种均为枯草芽孢杆菌,特点是拉丝。沈传诚先生在《宜昌饮食白话》中的“腌菜”一章中,提到“稀豆豉现在还有,只是要到冬季才做,因为天气热稀豆豉保存时间很短。”《齐民要术》为此警钟长鸣:“失节伤热,臭烂如泥,猪狗亦不食。”

日本俳句须用“季语”,冬季的季语之一就是“纳豆”。小林一茶有“分明如雪的细丝,牵出来的纳豆啊”。松尾芭蕉有“刀切纳豆声暂歇,且听远方钟庵音。”

相关的中国诗文书当然更多,杜甫有“豉化莼丝熟,刀鸣鲙缕飞。”——生鱼片配下盐豉的莼羹,杜甫是很懂美食的。王羲之信中有“豉酒至佳,数用有验。”估计谈的是豆豉的食疗效果,而“淡豆豉”在今天几乎是药物了。苏轼有“每怜莼菜下盐豉,肯与葡萄压酒浆”。陆游有“梅青巧配吴盐白,笋美偏宜蜀豉香”。黄庭坚有“盐豉欲催莼菜熟,霜鳞未惯藕条来”。可见宋人未改魏晋风流。

《东京梦华录》里,御宴中也会出现一碟盐豉,作为烤肉的蘸水,其实就是稀豆豉。

陆机是苏州人,他的祖父陆逊、父亲陆抗长期在宜昌任职。陆逊将他珍爱的盐豉风味留在了宜昌。今天,江浙一带已经极少有人吃稀豆豉了,宜昌人还固执地保留着不易保存的、在今天看来有些奇怪的咸鲜口感与氨香。