

复出的勇气

何冬健

这是一群退役又复出的运动员。在杭州亚运会进入尾声之时，回望赛事，回望他们带来的那些瞬间，已成难忘的经典。不因名次，只因彰显了更重要的体育精神。

重回赛场、第二次站上亚运会领奖台的，是中国田径运动员王春雨。有望冲金的地，在冲刺阶段被对手超越，最终以2分03秒90的成绩，获得一枚铜牌。

王春雨输了吗？两年前，在东京奥林匹克体育场里，她以1分57秒的成绩创造中国田径在该项目的历史最佳。与被不少中国田径粉丝称为“王炸”的那一天相比，王春雨这次确实未发挥出最好水平。“我觉得能站在赛场上，就已经很成功了。”赛后接受媒体采访时，这位复出的蝴蝶结女孩泣不成声，“医生希望我放弃，但是我说我肯定做不到。”

永不放弃的背后，是这位28岁老将默默的坚守——因为身体原因需要靠不断吃药控制体重，王春雨每天严重失眠，面对训练时心生恐惧，亚运会开幕前一个月她甚至去看了心理医生。

“我已经坚持了这么久，最后一个月我一定可以坚持下来。”王春雨称，因为坚持很容易，而放弃真的很难。

没人能一直赢。比山巅之上的风景更为可贵的，是从谷底向上仰望的星空。伤痛改变了他们的身体，也让他们以新的眼光打量输与赢。

我想到了时隔9年再战亚运会的叶诗文。

杭州亚运会夺金后，叶诗文在职业生涯中首次于赛后激动拍水庆祝。作为中国泳坛首个“大满贯”得主，其实她早已不用一枚亚运金牌来证明自己的实力。但是与浪花搏斗了13年的她，需要这份对热爱的肯定。

从“小叶子”到老将，叶诗文二度选择复出。在这样一个节点回到泳池，对于熟悉游泳运动的人来说，应该能想象其中的难度。

“后浪”的崛起势不可挡，但运动员的信念却能突破人们关于“运动规律”的想象：

34岁的杭州亚运会武术男子长拳比赛冠军孙培原，几度退役又几度重返赛场，他说：“用一万个日常，搏一刻热泪盈眶。”

48岁的乌兹别克斯坦运动员丘索维金娜，“你不痊愈，我不敢老”的故事令人动容，三次复出，一次为儿子、一次为国家、这次为自己，如今依然拼搏在赛场上。

我想，这份热爱或许来自于运动员每一滴滴下的汗水、每一秒肌肉的酸痛、每一下心脏的搏动。运动员都是一群这样的人——“只想骄傲地活着”。

追梦道路上，是热爱带来了勇气。

2023年10月8日 星期日
责任编辑 刘伟
版式 陈仰东
联系电话 0571 85311259
邮箱 zjrb@8531.cn

亚运会即将闭幕，亚运村里徽章交换依旧火热 一章难求，你换到了啥

村里日记

本报杭州10月7日讯（记者 王雨虹 纪亚）“换‘pin’吗？”一句话，火了整个杭州亚运会。虽然亚运会即将闭幕，但亚运村里徽章交换的气氛依然火热。这背后，其实更多的是文化交流。

7日上午，记者在“村里”蹲点，看看大家都换到了哪些“心仪之章”，他们在杭州又留下了哪些难忘的换徽章故事。

要问亚运村的人气哪里高？那一定是徽章交换中心。新加坡桥牌运动员蓝泽颖7日晚返程回国，当天上午，她还拉着队友来到这里，想再多换几款

心仪的徽章。“我已经拥有60多枚徽章！”蓝泽颖打开背包向记者展示着自己的“战绩”，大多是杭州亚运会的吉祥物徽章。从9月26日入住亚运村开始，她几乎每天都会寻找“有缘人”交换徽章。

从上一届雅加达亚运会开始，蓝泽颖就加入了“换‘pin’”大军。她还向记者透露了交换徽章的诀窍，比如多买一些限量徽章作为“原始货币”去交换，可以换到不少“好货”。“每一枚徽章背后都是一段新的友谊，以后看到它们就会想起关于杭州亚运会的美好故事。”蓝泽颖说。

如果换徽章有“段位”，泰国国轮滑运动员尼差干·奇努汶肯定是高段位。别看她挂在证件挂绳上的徽章只

有6枚，但她已经和20多个国家的运动员交换过徽章。“我把它们藏在包里了，那些舍不得交换。”尼差干·奇努汶告诉记者，自己最喜欢亚运会吉祥物和大熊猫徽章，“大熊猫是中国的国宝，从小小的徽章里我能了解中国故事，很有意义。”

见到杭州媒体人莫晨涛时，他的证件挂绳上别满了徽章，手里还拿着厚厚的徽章收集本。莫晨涛在本届亚运会上收集了上百枚不同国家、项目的徽章。他告诉记者，自己原本并不是徽章爱好者，但这一次亚运会会到家家门口，作为土生土长的杭州人，他希望用收集徽章的方式记录下这段特别时光。

莫晨涛的收藏本里，有外国运动员非常想交换的徽章。他记得，一位伊朗女运动员非常希望用伊朗代表团的徽章交换他的中国首金徽章。虽然他更喜欢自己的中国首金徽章，但考虑到对方是外国友人，所以他还是“忍痛割爱”了。

在莫晨涛看来，换徽章背后，更珍贵的是彼此的文化交流。让那位伊朗运动员把中国的徽章带回伊朗，或许就能让更多伊朗人了解中国文化。

杭州亚运会已接近尾声，小小的徽章承载着大家的亚运记忆。或许未来某天，会有人带着杭州亚运会的纪念徽章，出现在某个大型体育综合性赛事中，然后再问一句：“换‘pin’吗？”



民间篮球队 VS 亚运会亚军约旦队

10月7日晚，在杭州上城区九堡街道的一个篮球馆里，来自中国民间的街头篮球强队“新厂牌X战队”，与刚刚获得杭州亚运会男篮亚军的约旦国家队举行友谊交流赛，展示全民健身活力和街头篮球的魅力。
本报记者 林云龙 拍友 蔡畅昌 摄

杭州市民在拱宸桥头偶遇女子散打亚军 伊朗运动员来我家做客

本报记者 章然

10月7日，记者联系上住在杭州桥西的市民梁诚时，他依然对几天前和杭州第19届亚运会女子散打52公斤级银牌得主、伊朗姑娘艾拉哈·曼苏里扬的一次偶遇记忆犹新。

事情发生在9月28日晚，中秋节前一天，梁诚带着家人在拱宸桥亭子处纳凉。

“一眼就看到了艾拉哈·曼苏里扬，看见她脖子上挂着牌子，就知道她是来参加亚运会的运动员。”梁诚上前搭话，一开始是英文，后续旁边的翻译也加入进来，交流过程顺畅且愉快。

梁诚说，他们了解到她是伊朗运动员，刚参加完散打比赛，获得银牌。因为自己一家都很爱运动，遇到了参加国际赛事的优秀运动员，他希望能将美丽的杭州推荐给他们。

“当艾拉哈·曼苏里扬问我们，能不能去家里做客？我们特别开心，立即答应了。”梁诚说，自己赶紧打电话给父母，告诉他们要来一位外国运动员，收拾一下家里。

坐在家里的沙发上，大家畅聊了1个小时。就像是一位远道而来的老朋友，艾拉哈·曼苏里扬分享了自己的运动生涯，“15岁参加训练，18岁拿了世界冠军，但是过程艰辛。”艾拉哈·曼苏里扬卷起裤脚，给大家看了小腿上遍布的淤青和伤口。

梁诚敬佩地说：“运动员真辛苦，我们应该给予他们更多尊重。”艾拉哈·曼苏里扬还分享了自己国家的风俗和食物，梁诚则向她推荐了杭州，讲述了这座城市日新月异的变化，比如杭州能充电的座椅、杭州的人文风景等。

艾拉哈·曼苏里扬对此兴致勃勃。她说，过去对杭州不熟悉，来到这座城市才发现是一座传统和现代相互融合、数字经济发达的城市，“风景美丽，能回忆很久的城市。”

晚饭时间，梁诚特意准备了不少特色菜，既有杭州风味的龙井虾仁，又有伊朗特色的羊排和牛肉。丰富的菜肴让艾拉哈·曼苏里扬很惊喜。“她很擅长聊天。”梁诚说。吃到一半，艾拉哈·曼苏里扬笑着问梁诚：“你为什么会同我来到我家做客？”

梁诚说：“你是杭州的客人，就是我们杭州市民的客户，所以我很欢迎你来到我家。”在众多菜色中，艾拉哈·曼苏里扬特别点赞了龙井虾仁，说是她从未品尝过的美味。

最后，梁诚女儿给艾拉哈·曼苏里扬送上了西湖纪念币和肖像画，梁诚送了杭州丝巾，艾拉哈·曼苏里扬则回赠了伊朗特色的纪念品。

“最后拥抱分别的时候，有点感伤，也有再次相见的期盼。”梁诚说，自己45岁，在杭州工作生活了20年。作为一个新杭州人，一直对杭州的人文环境格外自豪。“大女儿在国际学校上过学，对于外教很熟悉，但是家中来了一个外国运动员，仍是不一样的体验。运动员走后，孩子们依然沉浸在兴奋中。”

杭州举办亚运会，在梁诚看来也是一次国际间民众交流的机会，“女儿已经初三了，她说以后也要像艾拉哈·曼苏里扬这样的运动员一样，不怕吃苦，勇登高峰。”

从知名老字号到异域家乡菜

外国运动员最爱哪些“浙江味道”

本报记者 张梦月 通讯员 褚陈静 王涵 实习生 刘佳明

城市之光

对一座城市的初印象，从“吃”开始。中国香港代表团团长霍启刚打卡滨江本土老店“群乐饭店”，来自新加坡、泰国、马来西亚等国家的游客寻觅中山南路葱包烩网红小店；宁波、湖州、绍兴等地也有外国食客前往寻味……

食物是一座城市的灵魂。根据杭州文旅大数据预测，杭州亚运会期间，外地游客超过2000万人次。

当亚运遇上国庆假期，因亚运而来的四海宾朋，最爱哪些舌尖上的“浙江味道”？

有故事的杭帮菜，最受欢迎

杭帮菜作为浙江菜的重要组成部分，也是中华丰富饮食文化的缩影。开赛以来，名声在外的楼外楼，自然成为不少外国游客“打卡”的必选项。

“亚运会期间，我们这边的客流量比预期还要好。”和楼外楼菜馆经理董亚文见面时，她正匆匆从一个会议中抽身，忙着准备晚上新一轮外宾接待任务。

董亚文告诉我们，饭店的顾客群体有很明显的规律：每天最早一批来的是杭州本地人，而饭点高峰期，则有不少是亚运参赛人员和外国游客。

外国游客最爱哪些杭州味道？董亚文和餐厅工作人员很快从这两天的营业记录里拉出好几张菜单。龙井虾仁、干炸响铃、东坡焖肉、叫花童鸡，这些是外

宾的必点杭帮菜。

让董亚文印象深刻的是，前几天有一行亚运参赛人员来吃午饭。“因为下午还有工作安排，他们这一顿饭只吃了20分钟，就为了尝一口杭帮菜滋味。”风卷残云间，特色菜几乎被“光盘”。

来自乌兹别克斯坦的迪娜拉曾在北京游学半年。“除了好吃，我更想知道食物背后的来龙去脉，所以来杭州的第一顿饭，我就直奔楼外楼，这里能品尝到最经典的杭帮菜。”她舀了一勺宋嫂鱼羹，和记者分享起“南宋宋五嫂卖鱼羹”的故事。就连鱼羹的做法，她也和餐厅工作人员细细探讨，打算将“杭州味道”带回家。

“饮和食德”。在楼外楼菜馆行政总厨高征钢看来，许多外国客人到这里，不仅奔着正宗杭帮菜，更是为了品出背后的文化味，“这几天，有故事的杭帮菜最受欢迎。”

文化背后少不了故事，楼外楼的菜单就是这样一本底蕴深厚的“历史书”。今年5月，为了更好地服务亚运，楼外楼新上了以“名士佳肴”为主线的中英文纸质菜单，上面包含了西湖醋鱼、龙井虾仁、东坡肉等杭帮名菜的传说故事。“这几天，很多外国食客对这本菜单爱不释手。”高征钢说。

巷子里的小店，24小时营业

面饼压烤至脆黄，配上甜面酱或辣酱……不到两分钟，吴林凤将热乎乎

葱包烩递给排队的食客。

在中山南路397号，这家开了30多年的杭州特色小吃店24小时营业，“我们的目标是在亚运期间卖出2000单葱包烩。”吴林凤说。

卖了30多年葱包烩，最近这段时间，是吴林凤遇到外国客人最多的时光。“泰国、智利、法国、印度……至少10多个国家的游客来买过。”这家巷子里不起眼的小店，一度成了“外语角”。

为了与外国游客方便交流，吴林凤专门学习了英文。她说，不少游客吃上一口后，往往会询问怎么做葱包烩。“亚运会开到一半时，我已经卖出1000单了，希望能把这款杭州小吃介绍给更多国际友人。”

距离中山南路不远，清河坊历史街区游客同样络绎不绝。在“桂祥源糯米酒”店里，来自德国的海可正在买糯米酒和女儿红。“我第一次来中国，之前去了楼外楼，特别喜欢杭椒牛柳和东坡肉，现在来买一些伴手礼带给朋友。”

印度桥牌运动员玛丽安娜则对中国包子情有独钟，“比完赛，我一定要去尝尝蟹黄汤包。”玛丽安娜说，寻找美食是认识一座城市最快的方式。

七张大圆桌，秒变派对现场

不仅本土美食“火出圈”，远道而来的客人，也想在杭州寻觅一家家乡味。绚丽的水晶吊灯、精致的金色餐具、色彩斑斓的油画和挂毯……走进湖滨步行街的“迪拜杭州风味音乐餐厅”，异域

风情扑面而来。

这家擅长经营中东菜系的餐厅，最近人气很旺。餐厅老板美丽说，亚运期间，餐厅接待量明显上升，其中外国客人居绝大多数。“平均每天要接待上百位外国客人，以前中外客人基本持平，最近外国宾客占到80%。”为了应对骤然上升的客流量，餐厅比平时多准备了一倍的食材。

美丽说，安格斯牛排、土耳其法式羊排、迪拜太阳饼，还有沙拉配迪拜烧烤大拼盘，是这家餐厅的拿手菜，也是外国宾客的必点菜。

有时候，餐厅还变成了载歌载舞的派对现场。美丽回忆说，几天前的晚餐时间，餐厅的7个大圆桌坐满了近百位不同国家的客人，还有不少本地食客。“大家一起跳舞，互相合影留念，真正诠释了什么叫亚运大家庭。”

在河坊街上，同样有一家备受欢迎的中东餐厅“科斯托”。前段时间，为了让更多食客吃到中东美食，老板马吉婉拒卡塔尔队和沙特队的包场要求。最近，这里的生意更是火爆，老板以忙碌为由婉拒采访。

记者了解到，早在9月中旬，浙江全省就启动了饭店美食亚运消费季，一道道“百县千碗”特色美食在各地大街小巷等客来。亚运会期间，杭州还发布了“逛吃指南”六件套系列书籍、地图和手册都是中英文双语版，陆续投放在亚运村、亚运微笑亭、各大酒店宾馆、知名餐饮企业、公共图书馆等地，充分展示了丰富多彩、各具风情的“乐享杭州”图景。

