

# 姜冉馨

## “大心脏”的上海小囡

青年报记者 张逸麟

本报讯 今天上午9点30分，来自上海奉贤的神枪手姜冉馨将与张博文搭档，征战气手枪混合团体赛场。东京奥运会上，姜冉馨在这个项目上与老将庞伟搭档拿到了金牌，而那场决赛姜冉馨的发挥比身经百战的庞伟更沉稳，也被大伙誉为“大心脏”女孩。

这样的决赛赛场，又怎会没有压力。姜冉馨厉害就厉害在总能找到排解压力的方式。那场决赛中，姜冉馨的口袋里装着一张为缓解心理压力写下的纸条，“积极言语，鼓励自己，相信自己。专注体会动作过程，越打越清楚，尽力去完成。能做多少做多少，坚持住。”这一段话即是姜冉馨对自己的积极暗示，如今纸条被收藏于上海体育博物馆第二展厅内。

姜冉馨的纸条，实际上就是她的一种心理训练工具，是运动员自我暗示、积极言语的“定心剂”，是姜冉馨平日反复锤炼而出的意志力，更是她直面压力、稳定发挥、勇夺冠军的真实写照。上海射击队教练刘珉这样评价姜冉馨，“这位运动员是具备一定天赋的。”但对运动员而言，训练是他们兑现天赋的唯一途径。

2017年前，已训练多年的姜冉馨，还是位默默无闻的小姑娘。教练的严格与自身的刻苦，在她身上产生了化学变化。她用扎实的训练，取得了系统性的全面提升，竞技水平产生质变。

2018年，她拿下全国冠军，同年拿下亚洲冠军。姜冉馨看似突然的成功，其实背后有着扎实的积累。“每一次发射，都是她的储备。当她的动作理解、想法到位，储备化为营养，必然使她强壮。”刘珉自豪地说。除了刻

苦练，姜冉馨的领悟能力也让教练赞不绝口。乐于思考的姜冉馨，每每会为自己的比赛写总结。姜冉馨的教练许嵘对此印象深刻，他说道：“有一次比赛，姜冉馨写了足足23条小结。她都处在那么高水准了，还能总结出这些，非常不容易。”而正是这勤勤恳恳的一笔一画，铸就了姜冉馨奥运会上的夺金瞬间。

20岁出头的年纪，宠辱不惊的性格，让所有接触过姜冉馨的人都会说上一句“少年老成”。而这份与年纪不符的沉稳与淡定，也是她日复一日通过训练磨砺出来的。射击运动，需要针对性的力量训练，心态的激活和保持，是姜冉馨每天训练的必修课。哪怕是赛场上的一个动作，一个表情，都是比赛状态的一部分。也正因如此，当别人都为她欢呼雀跃时，姜冉馨却表示：“什么都没变，金牌放进了盒子，我还是原来的自己。”

为了这次杭州亚运会，姜冉馨也做好了充分的准备。不久前，在阿塞拜疆巴库举办的2023年第53届射击世界锦标赛女子10米气手枪决赛中，姜冉馨在开局落后的情况下奋起直追，最终以239.8环，超过第二名希腊选手科拉卡基1.5环的成绩强势夺冠，为中国队获得该项目第二个奥运席位，并与队友李雪、钱微合作以1749环为中国队夺得该项目团体金牌。同时也显示出姜冉馨不俗的状态，如今她不仅希望能在杭州亚运会上取得好成绩，更是早已把长远的靶心放置在巴黎奥运会的赛场，“希望每一场比赛都能打出自己最好的水准，亚运会是在主场比赛，作为东道主选手理应取得好成绩来回馈大家，也希望通过亚运会的比赛为明年的巴黎奥运会练练兵。”



上个月，在阿塞拜疆巴库举行的国际射击联合会2023年射击世锦赛女子10米气手枪决赛中，姜冉馨以239.8环的总成绩获得冠军。  
新华社 图

【亚运场馆一览】

## 一幅流动的《富春山居图》

青年报记者 张逸麟

本报讯 姜冉馨出战的亚运会射击比赛将在富阳银湖体育中心进行，这也是杭州亚运会12个新建场馆之一，除了射击之外，射箭、现代五项也将在这里比赛，总共将产生47枚金牌。

作为一座坐落于山水中的场馆，富阳银湖体育中心成功地让运动竞技与自然山水相融，也将中国文化的韵味以及江南的特色传递给参加亚运会的运动员和教练。

站在富阳银湖体育中心里，总会让人想起富春江畔的远山近水。元代画家黄公望正是游走于这片山水间，画下了《富春山居图》。如今《富春山居图》里的山水又出现在了富阳银湖体育中心的外墙上。

射击综合馆也有着独特的外立面设计。34000块由铝合金打造的旋转百叶组成幕墙，在阳光折射下呈现出流动的光影画卷，这正是中国古典山水画《富春山居图》的意境。随着时辰和日照角度的变化，每一天这里都在上演一出流动的“山水实景秀”。银白色的百叶在阳光下闪烁，画面的层次也在不断变幻。站在场馆外宽阔的广场上，《富春山居图》中的渔舟、层峦、流水在眼前栩栩呈现。

这一设计不仅极大丰富了建筑外观的视觉体验，更巧妙地将中国山水文化的精髓融入现代建筑与公共空间中，展示了“山水园林”独特的魅力。与外部山峦起

伏的景观相呼应，馆内顶棚设计了200米长的弧形“江水灯带”，LED灯带随着音乐和节奏变化着颜色与形式，璀璨的光影效果为室内空间增加了动感和韵味。

作为一座兼具竞技功能与景观体验的公共建筑，富阳银湖体育中心在兼具办赛功能的同时，也用当代的设计语言高度提升了环境美感和文化韵味。其独特之处不仅在于场馆本身的功能运用，更在于它通过建筑与景观的融合，成功演绎了中国山水文化的内涵，将艺术融入日常公共空间，给予到访者精神上的触动。

负责体育中心设计工作的浙江大学建筑设计研究院建筑设计师章晨帆表示，在富阳银湖体育中心的设计过程中，团队做到了一方面可以满足竞赛的要求，另一方面也可以让运动员跟观众在参赛、观赛的过程中感受到这个场地独有的自然山水的特点。“能用自然，尽用自然，通过自然

去实现竞赛功能，我们紧扣‘和合共生’中国传统建筑的设计理念，希望能在整个场馆中为参赛运动员、观众呈现一届具有中国特色的亚运会。”

一个成功的建筑，不仅要考量功能属性，更需要考虑如何提升人的精神和文化体验。富阳银湖体育中心在承载高强度的专业竞技功能的同时，又给予了场馆以独特的文化意义，这正体现了一个现代公共建筑应有的视野。作为2023年亚运会的主场馆之一，它展示了一个世界级赛事不仅是场上激情对决，也需要场馆设计来营造文化氛围。

作为2023年亚运会的主场馆之一，富阳银湖体育中心见证了中国运动员攀登顶峰、创造辉煌的历程，也以“流动的山山水水”演绎了中华园林文化的韵味。未来，它还将服务于培养体育后备人才，成为运动员们竞技训练的殿堂。



图为富阳银湖体育中心举行的杭州亚运会男子10米气手枪团体决赛。  
新华社 图



富阳银湖体育中心为亚运会射击、射箭和现代五项比赛场馆及训练场馆。