

# 宁泽涛：当高颜值撞上强实力

毫无疑问，在刚刚过去的一周，郑州小伙子宁泽涛让全中国人民都为之疯狂了——一个明明可以靠脸吃饭的人，硬是凭着超强的实力征服了世界。

8月6日，2015年俄罗斯喀山游泳世锦赛男子100米自由泳决赛中，宁泽涛以47秒84夺冠，成为首位获得该项目世锦赛冠军的亚洲人。赛后，为宁泽涛颁奖的是这个项目曾经的绝对王者——俄罗斯短距离游泳名将波波夫，或许这也预示着一场交接，一个新的未来。

## A 天分

宁泽涛的运动故事有一个极常见的开头。他从小身体瘦弱、免疫力差，为了增强体质，8岁那年，父母将他送到河南省体育局业余体校学游泳。

“他刚来的时候是白板一块，上小学二年级，当时我觉得年纪有点大。”启蒙教练郭红岩至今还能清楚地回忆起宁泽涛在体校时的许多细节。她向我们介绍，体校直属省体育局，向上输送高水平运动员为目标。小孩子六七岁时开始训练是最好的时机，宁泽涛当时已经8岁，在陆上也看不出特别的潜力。

“但他一学我就发现不一般，接受能力强，两堂课就学会了蛙泳。而且会游泳是一回事，掌握游泳技术是另一回事，他游起来就像专业的。”郭红岩说，有潜力的孩子会被鼓励进行为期一年的长训，宁泽涛只训练了3个月，就升入了大孩子们所在的大班。

虽然起步偏晚，但无论是动作节奏训练还是心肺功能训练，宁泽涛都没有错过。“抓什么就有什么”。从教近30年的郭红岩也曾带出过亚洲冠军和全国冠军，她说，好苗子都有突出的天赋，教练拿到手上一练就知道，那种感觉无法用语言形容。

而天赋之外，则是主动的学习。郭红岩毕业于北京体育大学，训练时会讲解一些科学训练、运动生理学的理论知识，小学、初中阶段的孩子很难听懂。宁泽涛上小学四年级的时候，听了教练的讲解，竟然自己跑去买了一本游泳专业杂志，读上面的技术类文章，这让郭红岩感到很不可思议。

2004年，宁泽涛进入河南省体工二大队，成为专业运动员。“我不急于把他送出去，希望他能先练好基本功，尤其是心肺功能，这样长大后任何强

度都能承

受。很多好苗子都是在十五六岁上强度的时候病了，伤了。”宁泽涛在业余体校时，每堂课的训练量是3200米，一进入专业队，训练量直升到五六千米，和早就进队的其他队员一起训练，他总是排名末尾。“你们这不行啊，跟不上我们。”省队教练对郭红岩说，但她了解宁泽涛，认为他基础扎实，能承受增加的训练量。“3个月后，我们就打头了。”

宁泽涛的主项是蛙泳，但体工大队擅长蛙泳的教练员和运动员很少。“当时河南游泳有人才，但教练员水平比较低，我们也希望能将游泳人才放到高水平教练员手里。”河南省游泳中心主任杨青山向记者证实。

## B 病痛

宁泽涛转到海军游泳队是父母主动寻求的机会。他们希望儿子能到一个蛙泳和整体水平较高的专业队训练，又因为是军人家庭，对军队有认同感，最后锁定了名教练叶瑾所在的海军队。

“海军队是叶瑾一手打造出来的。”体育媒体人、《第5频道》杂志执行主编杨旺说。叶瑾此前最得意的弟子是“蛙后”齐晖。以她的级别，不可能亲自带教宁泽涛这样一个新来的、几乎没有任何突出成绩的小队员。但是宁泽涛以自己的表现引起了她的注意。

2007年，叶瑾正在国家队为北京奥运会做准备。有一次训练间歇，她回到上海。“我回来的时间很短，拿一点东西就要走，大概在房间里就10分钟时间，我把门一打开，他站在我的门口，我下楼，从三楼走到一楼，他就陪着我，一直送我上车。”这件事给叶瑾留下了很深的第一印象。“我就觉得这小孩挺机灵的，他懂得如何跟教练交流。”

如果用一个词来形容宁泽涛，叶瑾和郭红岩都会毫不犹豫地选择“聪明”二字。“宁泽涛灵活性、协调性好，自我控制能力强，悟性也好。”叶瑾与郭红岩的评价如出一辙，“背地里，他就是‘小孩头’，别人都听他的，调皮捣蛋主意多。但他在老师面前可文静了，眼睛从来都是紧紧盯着你，不会做任何小动作，什么话不用跟他说第二遍。”

但这个聪明机灵的小孩的职业生涯并未就此平顺地走下去，他的体弱在高强度的训练和比赛中愈发凸显。

在河南省队时，宁泽涛的两只膝盖开始出现伤势。经年累月，其中右膝盖骨头钙化严重，疼痛不只影响训练，走路时也难以忍受。而蛙泳又十分倚赖蹬腿发力，这个伤病成为他转向自由泳的重要原因。

除了膝盖，宁泽涛身体的多个部位都发生过伤病。八九岁调皮时，在家里沙发上蹦来蹦去，结果手臂骨折，休息了一个多月。2014年仁川亚运会前，曾有两次胸椎关节错位紊乱，这并不常见的病症会导致胸闷不适，上肢不能发力。而使他退出短池世锦赛的手指旧伤，则来自于2014年初在澳大利亚训练时的一次意外。

第一次参加全运会取得名次时也与发烧相伴。国家队队医郭清华记得，400米混合泳比赛当天，宁泽涛的体温超过了38℃。对于游泳运动员来说，37.5℃以下的低烧属正常范围，有时反而能激发运动员更好的比赛状态。如果体温在37.8℃以上，又伴有头疼等症状，麻烦就来了。游泳对心肺功能要求高，高烧时参赛，容易导致心肌受损，甚至引发心肌炎。郭清华立即建议宁泽涛弃赛，但18岁的他执意不放弃第一次参加大赛的机会，只能坚持不服用退烧药，靠喝水和按摩来调整，最终获得了第八名。

折磨他最久的还是胃病。杨青山说，沈阳全运会之前的一年，是宁泽涛胃病最严重的时候，高强度训练后，他经常会出现呕吐症状。河南省和海军队在河南、上海请了许多专家为他会诊，中西医、饮食调理各种办法结合，近一年的时间情况才有所好转。

## C 禁赛

虽然从小肠胃不好，但宁泽涛既挑食、又贪吃，在队内，他曾因早饭不吃鸡蛋、不喝牛奶而被严厉训斥，贪吃的小毛病也给他带来了迄今为止人生中最大的挫折。

2011年3月，宁泽涛接受了一次例行的赛外兴奋剂检查。一个月后，正准备在全国游泳冠军赛大展拳脚的他被告知，兴奋剂检测结果呈阳性。海军队和河南省都很震惊，他们联合申诉、开听证会，但未能改变禁赛一年的处罚。详细的检查结果显示，宁泽涛服用的兴奋剂是克伦特罗，亦即俗称的瘦肉精。

“体工队条件不是特别好，晚上就会经常吃泡面，干吃泡面肯定不行，我还在生长发育期，就会放一些火腿肠、午餐肉、咸蛋，善待自己嘛，对自己好一点……”时隔几年，宁泽涛尽量轻描淡写地说出那段经历。尽管他的领导、教练都强调中国食品安全问题和他误服兴

奋剂的委屈，竭力淡化队内保障和运动员自我管理的过错。但这件事对宁泽涛而言，无疑是一个极大的教训，他说：“说一万遍也是因为自己口误、贪吃，这是我一辈子的教训。”

禁赛是可能宣布一个运动员职业生涯“死刑”的事件，所有人都在担心宁泽涛能否承受、会不会从此一蹶不振。

队里的集体宿舍里，宁泽涛住在上铺，禁赛期间，他头顶的天花板上多了一张字条：我一定要破亚洲纪录。每天睡前和起床时都能看到，以此作为激励。

海军游泳队训练馆的硬件条件差，6条25米长的短泳道，数十名运动员像下饺子一样日日在此训练。队内管理严格，周一到周五不能使用任何电子产品，只有周末才能打开手机与家人通话。每天晚上6点到9点，宿舍走廊里唯一的电视机打开，队员们围成一圈看固定的节目。

禁赛期的宁泽涛不能像队友一样外出参加比赛，在基地度过了漫长的低潮期。叶瑾说，即使如此，她也从未见过宁泽涛因委屈或痛苦而哭过。但他自己说：“在水里面哭出来，别人是看不见的。”

## D 标签

免不了的是与前辈们的比较。仁川亚运会4×100米混合泳接力比赛结束当晚，宁泽涛领衔的四人来到央视演播厅，赢得工作人员一片掌声。主持人张斌说，在他的采访经历中，只有2000年的陶璐娜、2004年的刘翔、2008年的林丹、2010年和2012年的孙杨获得过这样的反响。随后，杨旺写了一篇名为《新花样男子》的文章，说宁泽涛很可能是田亮、鲍春来之后中国体坛又一个代表性的“花美男”。

“其实那篇文章写完后我也有点后悔，叶瑾教练委婉地提醒，不要对他使用这些网络上的称呼。我也觉得这种提法不太好，把运动员当成了‘花瓶’，过分关注外在的东西。”杨旺说。叶瑾向所有队员明确禁止使用的称呼，包括“小鲜肉”、“男神”、“全民偶像”。宁泽涛也讨厌这些标签，他更愿意说“我是一名军人”。虽然到海军队是被父母“骗”过来的，为此闹过不少脾气，但几年过去，他已经适应和认同了军队严肃认真的风格和价值。

此后宁泽涛的代言邀约不断，不过游泳队暂时禁止他接受个人代言，但在几场国家队集体商业活动中，他已经取代了孙杨的位置，跟叶诗文、焦刘洋等奥运冠军站在了一起。宁泽涛还为杂志拍摄了一组大片，参加了几场时尚活动，与设计师大仁并肩而立。

与他有过一面之缘的人无一不表现出对他的喜爱。杨旺说：“他对人恭恭敬敬，见到我们开口就叫‘哥哥’‘姐姐’，实际上我已经是叶瑾教练的同辈人了。”郭红岩记得他从小就有“笼络人心”的能力：“运动队里难免有大队员欺负小队员，但他从来没被欺负过，反而那些大队员都会护着他，我都不知道他是怎么做到的。”

目前来看，被大家认为是成熟、情商高的宁泽涛成名后的状态处理得很好。但杨青山说：“没有运动员能不受影响。运动员最需要的是对运动的专注。游泳是毫厘之争，对外界事务的一点点分心，都会影响成绩。”（三联）

