

中国新闻奖体育新闻参评作品推荐表

作品标题	巩立姣：最后一掷，给天堂的妈妈		参评项目	通讯	
字数 时长	3676 字		体裁	通讯	
			语种	中文	
作者 <small>(主创人员)</small>	陈林、徐洋、王珊珊		编辑	张子扬、闫嘉欣、崔艳燕	
原创单位	中国新闻社		发布端/账号/ 媒体名称	中国新闻网微信	
刊播版面 <small>(名称和版次)</small>			发布日期	2025 年 12 月 3 日	
新媒体作品链接	https://mp.weixin.qq.com/s/HcQmk89dcNCHDxlRKpFg4g		是否为“三好作品”	否	
作品简介	<p>第十五届全国运动会上，中国女子铅球名将巩立姣以 19 米 68 的成绩夺得冠军。这是她职业生涯 25 年的最后一战。夺冠这一天，也是妈妈离开的第 288 天。记者获悉相关线索后迅速准备资料，在巩立姣返回河北后，即在投掷气膜馆对其进行了数小时的面对面采访。</p> <p>稿件以巩立姣最后一掷给天堂的妈妈为切入点，用大量生动细节逐步揭开这位体坛名将赛场之外的柔软与坚韧，既展现了冠军光环下的真实人性，又传递出中国运动员的拼搏精神与传承担当。</p> <p>稿件刊发后，被光明网、上观新闻、北京日报客户端等数十家媒体网站或客户端采用。网友纷纷留言“好样的巩立姣！”“坚守梦想，向阳而行！巩立姣，加油！”。作品同时入选中国记协第 86 期“我的代表作”。</p>				
传播数据	全网传播量最高平台发布链接	https://weibo.com/1784473157/QgJjPbFr3			
	该平台传播量	36.6 万	该平台互动量	846	全网总传播量(万) 342.5 万

（
初推
评荐
理由

这篇入选中国记协“我的代表作”的报道，以奥运冠军巩立姣退役为切入点，没有一味堆砌她过往的辉煌战绩，而是从她减肥、留长发的生活细节切入，逐步揭开这位体坛名将赛场之外的柔软与坚韧。通过她25年运动生涯的坚守、伤病缠身的挣扎、母亲离世的悲痛以及对新赛道的憧憬，生动诠释了“热爱可抵岁月漫长”的真谛。叙事细腻，情感真挚，既展现了冠军光环下的真实人性，又传递出中国运动员的拼搏精神与传承担当，是一篇兼具温度与深度的优秀体育报道。同意推荐。

签名（盖单位公章）：

年 月 日

巩立姣：最后一掷，给天堂的妈妈

巩立姣不希望自己，“一眼看上去就像练铅球的”。

退役后，想让自己“变美一下”的她，开始减肥了。顺便，也留起了头发。

减 50 斤，是初期目标，但不是理想状态。减 80 到 100 斤，才是她眼中健康、标准的体重。如果回到曾经的“苗条”身材，还要减得更多。

“奥运冠军都拿了，减肥算什么？”对此，巩立姣充满信心。

相比减肥的明确目标和坚定信心，头发要留多长，则还没考虑好。“不至于长发及腰，中长发就行，长到哪儿看心情。”

赛道切换

回家，是巩立姣从广州回到石家庄后，做的第一件事。再次载誉归来，她没能像往常那样，吃上妈妈亲手做的西红柿鸡蛋打卤面。

面对女儿拿回的奖牌，父亲则更关心她的身体。“这回该退役了吧？什么时候手术呀？”见到女儿后，父亲先开口问道。得知她真的退役后，这位 77 岁老人，笑着让她好好休息。

同样的问题，妈妈也曾经问过她。那是东京奥运会结束后，巩立姣回到家里时。刚在赛场一掷定金、实现中国女子铅球奥运金牌零的突破的她，也新晋成为集奥运会、世锦赛、全运会等冠军于一身的“大满贯”得主。“奥运会夺冠我妈特高兴，她以为我要退役了。”巩立姣此前受访时曾这样说。为了心中执念，她又坚持了 4 年。

突然的退役，如紧绷了 25 年的弦，“一下放松了下来”。她坦言“肯定不适应”，甚至有种不真实感：这几天早上醒来时，潜意识会起床穿衣准备训练，忽然又想起已经退役。她反复问自己：“这是真实的吗？”“我真不用训练了？”

最后一场比赛结束的当晚，忙着尿检、洗澡、收拾东西的她，睡得很晚。第二天 7 时，生物钟准时叫醒。这一次，她没再起床，而是继续平躺着。“实在太困了，就又睡着了，一直到 11 点。”

这种“睡到自然醒”的感觉，对于极为自律的巩立姣来说，“在运动员生涯中几乎没有过”。即使在春节或休假，也没睡过一个懒觉。

在河北奥林匹克体育中心，她日常训练的投掷气膜馆，距宿舍不

足 500 米。本届全运会结束后，巩立姣一直没再进去过。如果不是采访，或许“很长时间都不会进来”。

身材魁梧、一头短发的她，已经开始减肥、留长发。初期目标是减 50 斤。头发留多长，还没考虑好：“不至于长发及腰，中长发就行，长到哪儿看心情。”

减肥，并不影响“解馋”。她还特意去烧烤店吃了烤羊肉串。但想到减肥，只吃了四五串。回来第二天，是父亲生日。为了请生活节俭的父亲出去吃顿饭，她找了“自己退役和父亲过生日两件事一起庆祝”的理由。她请全家人吃了半只烤全羊，自己也过了瘾。有饭店工作人员提出合影时，父亲会笑着主动介绍说“这是我闺女”。

这次回来，巩立姣每天都会回家，“这在以前是没有的”。即使晚上和朋友聚会，她也会回家陪陪父亲，“心里更踏实一点”。

每次大赛结束，不论成绩如何，巩立姣都习惯从零开始，再出发。“这次依然是从零开始，但这次的零，是下一个赛道”。谈及新赛道，她说不会像奥运冠军那样闪亮，但并不影响她继续发光发亮。

她还会从事与体育相关的工作，为体育事业继续奋斗。

接受中新网专访前一天，巩立姣在朋友圈写道：“第一个赛道完美收官，不辜负每一份付出～即刻切换模式，第二个赛道，带着初心与锋芒，向阳而行！”

无法抵达的 21 米

直径 2.135 米的铅球投掷圈，是她最为熟悉的地方。投掷气膜馆中的投掷圈往前 23 米，是面黑色的墙，上面有许多不规则的大白点。这是沾着镁粉的铅球落地反弹后，一球、一球砸到墙上形成的。同样的动作，她每天最多要重复 200 次。

球是 4 公斤，坚持是一辈子的重量。从拿起铅球到投出，只需 5 秒。在这个孤独的圈中，“跟梦想死磕到底”的巩立姣，在一次、一次“与自己较劲”中，重复着同样的动作，一直重复了 25 年。“相当枯燥”却没有放弃背后，是“枯燥坚持才会加深肌肉记忆，让我圆梦”。

坚持背后，也有“对于铅球的热爱”的精神支撑。这种爱，来自练习铅球 7 年后。那一年大阪田径世锦赛，是她第一次参加世锦赛。第七名的成绩，让 18 岁的她，真正喜欢上了这项运动，“越来越爱”。

两年后的 2009 年，是她眼中开启中国女子铅球“巩立姣时代”的元年。这一年柏林田径世锦赛中，凭借 19 米 89 个人最好成绩夺得

铜牌的巩立姣，第一次站上了世界大赛领奖台。两个月后济南全运会上，这位20岁姑娘第一次突破了职业生涯中20米大关。这也是中国女子铅球选手时隔多年后，再度突破20米。

奥运冠军，是运动员的终极梦想。延迟一年举办的东京奥运会，是巩立姣真正圆梦的地方。20米58的最好成绩，让她夺金并无悬念。

“人一定要有梦想，万一哪天实现了呢！”夺金后她哭着说的这句话，让许多网友动容。金牌背后，巩立姣的伤病也受到外界关注。在写给自己的信中，她说“你已经是一名遍体鳞伤的老将”。备战前的她，“膝盖膝关节就肿得跟个馒头似的”“积液抽了四针管”。

“功成名就”的巩立姣，并未选择急流勇退。面对伤病困扰，她希望“梦想得到升华”，挑战21米。

突破21米，是中国女子铅球称霸亚洲近50年时间里，她师父李梅素曾经的高光时刻。接棒的巩立姣，也希望重现。为此，又坚持了4年。“那时伤病没有这么严重。现在实在扛不住了。”

巴黎奥运会前，巩立姣腰部受伤。最严重时，要别人拉她才能站起来。依靠打封闭针上场的她，已是巴黎奥运会中国体育代表团中征战奥运次数最多的运动员。面对“第五名”的结果，得奖才会流泪、失败很少落泪的巩立姣，泪洒赛场。“真的绷不住了，（参加的）最后一届奥运会没得奖牌，我不甘心。”她回忆说，当时在回答媒体是否能成为“六朝元老”时，“心里已经知道不可能了”。

这也让这位伤病缠身的老将，第一次从内心深处意识到真要退役了。“从那时起，我就决定2025年全运会结束就退役。”再坚持一年是否为圆梦21米？面对记者追问，巩立姣有些伤感地笑了笑。

从北京到巴黎，五届奥运会，只上过一次领奖台的她，把从一到五每个名次都拿到了。“多少有点圆满，又多少有点遗憾。”但始终未突破21米，是巩立姣“运动生涯最大的遗憾”。

巴黎奥运会后，“21米的火苗在心里已经慢慢地熄灭”。自我调侃“久病成良医”的她，面对日益严重的伤病，深知这将是个无论如何努力前行，却因伤病无法抵达的终点。

送给妈妈的礼物

巩立姣把职业生涯最后一战，留给了全运会。“如果全运会获得五连冠，也算是另一种完美吧。”这是她“最后的梦想”，也是一份礼物。

常年的超强度训练，伴随金牌而来的，还有如阿喀琉斯之踵般的

伤病。备战全运会的这一年，是巩立姣“人生中最难的一年”、也是“这些年训练状态最差的一年”。巴黎奥运会前的腰伤尚未康复，今年5月右膝半月板的损伤又重度撕裂，还有母亲的离去，让她“好几回都觉得坚持不下去了”。

“可能今天腿感觉好点，突然腰又疼，明天肩又疼起来。”不愿为手术放弃最后一搏的巩立姣，几乎每一天都在伤病中坚持训练。她每天的治疗时间，首次超过了训练时间。“如果不去扎针、按摩治疗，第二天的训练就无法完成。”

从宿舍到训练馆，每走一次，“膝盖就会疼得不行”。更多时候，她会骑一辆旧电动三轮车来训练。这也是她在河北奥林匹克体育中心，最重要的交通工具。

严重的伤病，影响着她的生活。上楼梯，需要扶着护栏，或别人搀着。常人左右脚交替迈台阶上楼的日常，对她而言根本无法完成。“必须两脚先后都迈上同一台阶，才能再迈出下一步。”

两个膝盖都有伤病，平躺成了睡觉唯一姿势。无论从那边侧躺，都会压住一条腿，被压着的膝盖会特别疼。她更不敢轻易翻身，“膝盖会钻心疼”。有时右膝里的游离体卡在关节时，会痛得大叫。用力踢腿后，“才会舒服一点”。

她的手，也有着与36岁爱美女性不相称的粗糙。五根手指，从指尖到指腹，都出现了不同程度的皮肤外层角质增厚，形成保护性老茧。相较手指点状的茧子，手掌有些发黄、发硬的块状老茧，更为明显。在她眼中，这些并不算伤病。“刚练时柔嫩小手长出的茧子，一扯就会流血。”“流了好多次血”后，她才掌握了定期用男士刮胡子刀片把茧子一点点削掉的“治疗”方法。

本届全运会前两个月，“实在坚持不住”的巩立姣，用笔记本给自己画了一个倒计时日历。最后一页，是11月16日，这是女子铅球决赛的日子。“练一天，用笔划掉一天，练一天，再划掉一天。”

11月9日，第十五届全运会在广东盛大开幕，担任河北省体育代表团旗手的巩立姣，打了封闭针后，意气风发引领着团队入场。约1800多公里外的石家庄，家人再一次在电视机旁为她守候。只是这一次，少了妈妈的身影。

7天后的女子铅球决赛上，她拿起4公斤铅球，紧贴颈部卡在锁骨上沿和下颏中间。屈膝、蓄力、转体、挥臂、蹬地、挺髌、随着拨指间一声高吼，应声旋转而出的铅球在空出划出了一条抛物线。前方的扇形落地区，是她用尽全部力量去征服的“五连冠之梦”。

最终，这位用25年将“冷门项目”慢慢焐热的老将，凭借19.68

米的成绩，再一次为自己圆梦。这一天，也是妈妈离开她的第 288 天。

比赛结束，巩立姣与同场竞技的每位对手逐一拥抱，并对她们说：“以后就靠你们了。”混合采访区，面对媒体采访，刚刚落泪的她，几乎有问必答。“我在和大家告别，也是和 25 年的运动员巩立姣告别。”她如是回忆。

结束全运会之旅，巩立姣以“女儿娇娇”，给天堂的妈妈写了一封信。她在信中写道：“妈：跟您报个喜——全运会上，我又拿了金牌，五连冠的这个梦想，我算是给完成了。投完最后一投，第一个想到的就是您。”

作品二维码及截图



×

...

巩立姣：最后一掷，给天堂的妈妈

原创 中新人物 中国新闻网 2025年12月3日 20:42

北京 174人 星标



巩立姣不希望自己，“一眼看上去就像练铅球的”。

退役后，想让自己“变美一下”的她，开始减肥了。顺便，也留起了头发。

减 50 斤，是初期目标，但不是理想状态。减 80 到 100 斤，才是她眼中健康、标准的体重。如果回到曾经的“苗条”身材，还要减得更多。

“奥运冠军都拿了，减肥算什么？”对此，巩立姣充满信心。

相比减肥的明确目标和坚定信心，头发要留多长，则还没考虑好。“不至于长发及腰，中长发就行，长到哪儿看心情。”