

# 以痛为阶——一枚中国首金背后的攀登

痛——这是潘愚非在攀至最高点前，仅剩的身体知觉。

15日晚，攀岩世界杯伯尔尼站男子攀石决赛，这名两届奥运“老将”距离他的首枚世界大赛金牌，似乎那么近又那么远。

比赛进程已来到四条线路中的最后一条，如果潘愚非在三次尝试内登顶，他就将暂时跃居第一，获得冲金的希望。如果夺金，这也将是中国攀岩在攀石项目中的世界大赛首金。

但疼痛，此刻正在潘愚非悬挂在空中的身体里蔓延——两周前双双拉伤的左右小臂、刚刚在决赛中又一次摔伤的腰部，“每一步，都要靠拼”。赛后，潘愚非回忆道，最后的攀爬前，左腿疼得已经有些抬不起来；爬到中段，“感觉眼前视野都逐渐变黑了”。

“痛快！”——这却是身体疼痛肆虐时，潘愚非心底咆哮出的最强音。比赛时间只剩不到30秒，在最后两个岩点下，他开始向上，每一次出手都没有犹豫，每一次都伴随着一声全场清晰可闻的怒吼。三次出手，三次高昂头颅，三声吼叫，他的双手重重拍在了线路最高处。镁粉尘雾腾起，他把头贴在了那标志着登顶成功的岩点上，然后跳下岩壁，久久躺倒在地。

疼痛没有散去，“腰好痛，想要站起来都累”。而在他躺倒的一刻，排名更新：中国选手潘愚非超越世锦赛亚军、法国选手沙尔克升至第一。虽然能否夺冠还要看巴黎奥运会亚军、日本选手安乐宙斗以及韩国名将李度炫的表现，但此刻，攀登者的心里早已不在乎成绩。

事实上，在这场他最终夺金的比赛里，潘愚非全场没关注过排名，尽管他的名次是赛后热议的话题——参赛十年，上周才首进决赛，这周就拿到冠军。他也没怎么关注其他场内外因素，每条线有4分钟攀爬时限，他两次压哨登顶，可有一次甚至没有听到倒计时的提示音。

“我头脑里只是不断重复‘享受’两个字，完全沉浸其



中。”他说，那三声怒吼是尽兴时的释放，“爬得很痛，但也爬得痛快！”

痛快并不是潘愚非常有的攀爬状态。夺金后，他在社交媒体上坦陈，自己一度想过放弃攀岩：

“东京奥运会后，我感觉自己越来越重了。本是无时无刻不在克服地心引力的运动，但却越发感觉自己沉重得迈不开腿，甚至失去了向上出手的勇气。”

还有不到一周，潘愚非才满25岁，但这已是他征战世界大赛的第十个年头。十年间，很多人将他看作项目的领军人物。2017年，他在世界杯分站赛上获男子难度铜牌；2019年，铜牌变银牌；2021年，他成为首位征战奥运的中国男子攀岩选手。那时，他被国际奥委会官网称赞为“改写了中国攀岩运动的历史”。

说他改变历史，是因为他为弱势项目带来了希望。攀岩分为速度、攀石和难度三个小项，其中难度和攀石历史最为悠久，其比赛由定线员在人工岩壁上排列岩点组成攀爬线路，每场比赛的线路都不同。由于攀爬线路和动作库千变万化，培养一批成熟的攀

石和难度选手需要漫长的周期。潘愚非，以及女子选手张悦彤、骆知鹭，是中国仅有的在世界大赛中进过决赛的选手。

“一个人强和一群人强的感觉是不一样的。他一直在创造历史，但没有标杆去追赶或者比对是很难的。”在潘愚非的朋友、国际攀联L3级定线员蔡陆远眼里，成为“领头羊”的潘愚非，似乎总背负着继续证明自己的重担。

“我一直没觉得自己有多大本事，这一场也只是我略胜一筹。我能做到，未来更优秀的选手也能做到。”即便世界杯夺冠，潘愚非也还是说，“我就只想做好我的本职。”

但一度，他对自己是否适合这个职业都产生了动摇。

东京奥运会后，潘愚非进入了攀岩运动员的黄金年龄，却没有迎来预想中的黄金时代。赛训计划因疫情打乱，重返国际赛场后，那个曾能站上领奖台的人却常以四五十名，甚至七八十名的排名离场。次数多了，他对自己的信念开始崩塌。

“所有的一切仿佛想要将我

彻底击溃，质疑的声音越来越多，我苛责自己的声音也越来越大。我无数次想过放弃……”他在社交媒体上承认，糟糕的心态当时已经影响到了生活：“我没有任何一个想要去做的事情，哪怕是看电视打游戏，生活上一点小错都会让我更加讨厌自己。”他说，那时已经出现进食障碍和入睡困难。即便后来再度拿到奥运入场券，他也觉得自己是“撞大运似地获得了一个又不属于我的东西”。

“细致”“自律”，这是熟悉潘愚非的人对他最多的评价。队友说，他过年也不会给自己放一天假。执教过他的中国攀岩队前主教练赵雷则说，也许正是因为内心敏感，他比较容易被外界声音影响。

但赵雷也认为，如果背负着这样的性格底色，最终还能站上巅峰，“那就说明他的积累真的到了”。

回看那段时光，潘愚非很感谢一段远行。2023年，经与国家队、省队协商，他前往欧洲单独训练。在蔡陆远看来，这把潘愚非抛向了一个更为复杂的世界，也给了他“面对和处理困难的能力”。

在异国他乡，团队里常常只有潘愚非和一名中方教练。突然间，这个在运动队里生活了多年的年轻人，发现生活中需要烦心的事不仅只有成绩：食宿、场地、交通、预算……训练内容需要他和外教商量着定，训练条件需要他自己争取；去其他国家队的基地要反复沟通，时长、费用、能否拍摄等细节，需要一项一项在合同里确认；大赛前定线员资源紧张，他得和几个国家的选手凑个“局”，才能请到高手定一次线；跨国旅行需要精细规划，因为签证问题，他曾错过本想参加的比賽……

“那段时间我变化特别大。”巴黎奥运会时，潘愚非对记者说，“有很多无奈的时候，但磨练了自己的心态，尤其是耐心。”他庆幸自己做了这个并不容易的选择：“哪怕以后我做攀岩以外的事，这段经历都很有帮助。”

在伯尔尼夺金后，他又写下了这样一段话：“太多的天赋异禀，一鸣惊人，天才比比皆是，自己不过是一叶凡尘。但让自己最为欣慰的并不是实现了现在的成绩，而是这一路在成为一个还不错的运动员之前，先成为了一个更好的自己。”

新赛季，带着新的希望，潘愚非来到欧洲，却在赛前拉伤了小臂。他一度再次陷入低落：“感觉老天给了我很多机会，自己总把握不住。”

但这一次，他没有继续沉沦：“可能是因为物极必反，想多了，烦了，累了，不想再想了，就放下了。”

“只考虑和感受属于自己的攀爬，是我这一次所做的全部。”他在社交媒体上写道。

在蔡陆远看来，攀岩的魅力在于，排名之外，攀爬本身就已足够令人着迷：“如果你心里只有对攀爬最原始的热爱，这条线上不去，下一条又是全新的，依然会有无穷的乐趣。”

就如同16年前，年幼的潘愚非初上岩壁时所感受到的那样。那时，他一爬就是几个小时，怎么也不愿下来。在自己的第一次奥运会前他曾说：“每条线路就像一道谜题。去破解它，你要先了解你自己。”

6月7日，布拉格，潘愚非进入世界杯分站赛攀石决赛并获得第五名，刷新中国男子攀岩历史。6月15日，伯尔尼，他带着受伤的身体再进决赛。

那一晚，他双臂打着肌贴，他一次次摔落在地，他眼里没有了排名、时间、掌声、质疑。“我享受所有的瞬间，不管好的、坏的，我都接纳，怎么样都是我。”

一切都结束之后，斗士躺在地上，双拳高高举起。那一幕，仿佛是他这一路的缩影——“人躺下了，但是拳头代表我的意志还能站起来”。

“这是攀岩这项运动的真谛以及魅力之一，当我已经失去自己，坐在地上迷茫地看向岩壁时，我还是抬着头，目光向上的。”他这样为这段旅程作结。

据新华社

## 北京出版集团参展图博会

本报讯（记者 盛丽）近日，第三十一届北京国际图书博览会（以下简称图博会）在国家会议中心开幕。本届图博会上，北京出版集团携旗下12家专业出版社、10家杂志社，2000余种精品图书及融合出版产品参展。

图博会上，北京出版集团在北京馆展区核心区域精心布局，重点陈列多类精品书籍。展位上，近年来荣获多个国家级奖项的文艺精品深受读者喜爱。现场还有重点版权输出图书，以及原创文学、人文社科、古籍整理、美术摄影、科普生活、教材教辅、青少年读物、精品期刊等各类好书佳作亮相。

今年3月以来，由茅盾文学奖获奖作品《北上》改编的同名电视剧热播，其音乐剧、话剧、有声读物等多种版本备受欢迎。图博会现场，北京出版集团在融合出版展示区通过大屏互动设备集中展示《北上》等文学IP的转化成果。此外，北京出版集团还将通过线上、线下举办20余场丰富多彩的版权签约、新书发布、阅读分享、互动体验活动。

## 成都世运会奖牌“竹光”正式发布

新华社电 19日，2025年第12届世界运动会奖牌“竹光”正式亮相。该奖牌名取自谐音“逐光”，不仅包含太阳神鸟纹饰、大熊猫等成都元素，还贴心地设计成“开口”的样式，运动员可将奖牌中的徽章赠予他人，承载着独特的“分享”理念。

“竹光”奖牌正面居中的是国际世界运动会协会会徽，赛事中英文名称环绕呼应。巧妙融入的太阳神鸟纹饰，与暗合城市轮廓的流动凹凸线条，在底部营造出层层光芒，既彰显中华文明、巴蜀文化的璀璨历史，更象征着运动精神永恒闪耀。

转向背面，世运会会徽居于中心，设计灵感源于象征高洁与坚韧的中国竹文化——竹节与竹叶的造型，诠释了运动员勇攀高峰的向上精神。整体呈现的大熊猫“蜀宝”造型，则寓意着成都世运会以体育为桥梁，传递如国宝般珍贵的世界和平与友谊。

此外，“竹光”以其精巧的内部结构引人注目，诠释了“分享”的核

心理念。轻轻向左翻开奖牌正面，一枚独特的金属质徽章便呈现眼前：一面是灵动的川金丝猴“锦仔”，另一面则由太阳神鸟环绕成都世运会会徽。

这枚徽章双面可佩戴，还能连接项链使用，获奖运动员可将这枚徽章从奖牌内取出后赠予对其重要的人。这不仅是对胜利喜悦的即时分享，更是对一路默默付出的幕后英雄们最深情的致谢。奖牌内部中心，盛放的成都市花芙蓉花，以其“深厚友谊”的花语，默默祝福着这份因体育而生的情谊长存。

据介绍，这枚承载着分享与致敬意义的金属徽章，其诞生本身严格遵循“绿色”理念。它将由成都市龙泉驿区的报废汽车回收金属精心再造而成。汽车城的金属资源循环再生，也传承了绿色环保理念。

成都世运会将于8月7日至17日举行，设置了34个大项、60个分项、255个小项，其中绝大部分是非奥运会项目。

图为成都世运会奖牌海报。

