

“9月28日,2026年爱知·名古屋亚运会女子4×100米接力决赛,刘峡君和梁小静、刘国怡、陈好颖一起,以42秒96的成绩成功卫冕,比赛结束后,刘峡君脱口而出一个字:‘爽。’”

20天过去,她已经回到北京大学的课堂,边训练边上课。亚运夺金之后,刘峡君的生活没有太大变化。上课,训练,冬训……一切如常。

我们和刘峡君的采访约在周末,她刚训练完。镜头里的刘峡君和赛场上那个弯道超车的第三棒选手看上去不太一样。说话不急,条理清楚,再谈到这枚金牌,她讲得坦然。

首次担纲接力第三棒圆梦亚运

2026年爱知·名古屋亚运会女子4×100米接力,刘峡君跑第三棒。前一棒是四川队队友刘国怡,她把棒交给刘峡君,刘峡君再交给陈好颖。

第三棒是弯道,难跑。更关键的是,这是刘峡君职业生涯第一次跑第三棒。此前国内比赛,她都没跑过。“这次亚运会是我第一次跑三棒。”

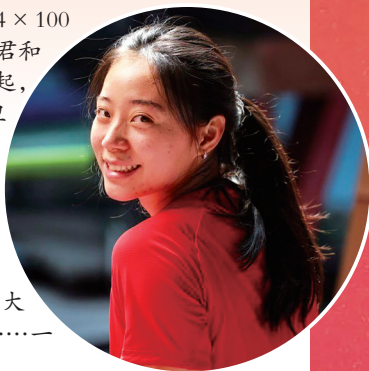
预赛发挥一般,比赛之前已经在酒店待了四五天,按刘峡君的说法,“状态没完全调动起来”。第一枪不太理想,第二枪决赛才适应过来。决赛前,接力主管教练黄导和梁小静一直在鼓励她,“他们信任我,我也能对自己有信心。”

但站上起跑线,心里还是慌。从拿棒到把棒交给陈好颖,她脑子里反复过各种“万一”:万一跑到一半肌肉不适,万一同伴接棒时出差错,“一边有点紧张不安,一边又告诉自己没问题,赛前不要再想失误,但又实在控制不住。”

当日本选手从外侧压上来的时候,她感觉到了。“能感觉到她先比我完成交接棒,身位领先于我。但拿到棒那一刻,我只感觉旁边有人,没有觉得我会逊色于她。”刘峡君说,上场了,发令枪一响,就想不了那么多了,“我比较有自信,觉得有实力去完成反超。”而她确实完成了反超。

冲线之后,刘峡君脱口而出一个字:爽。她这样解释:“这枚金牌对我来说,不是第一名那种意义。它更多的是,我在不断怀疑自己、挣扎的过程中,得到了一个结果。爽就是对我压力的一种释放。”

压力来自5月。今年中国女子接力在博茨瓦纳跑出过很好的成绩,当时跑第三棒的是朱俊颖,速度很快。亚运会换成刘峡君跑三棒,她一直在担心:我们的4×100米成绩会不会和在博茨瓦纳时有差距?会不会是因为我这一棒带来的问题?“所以直到把棒交给陈好颖之前,我都在跟自己较劲。”她说。



刘峡君
新华社记者 韩圆 摄

四川『甜妹』刘峡君:想把技术再磨细些

亚运夺金弥补了师父的遗憾



2026日本爱知·名古屋亚运会,中国队选手刘峡君(右一)和陈好颖(右四)在女子4X100米比赛中接力。

新华社发 吕小炜 摄



9月28日,中国队获得亚运会女子4×100米接力金牌,刘国怡、梁小静、刘峡君和陈好颖(从左至右)赛后庆祝。

新华社发 吕小炜 摄



叶虎和刘峡君师徒俩合影。
图片由叶虎提供

接力比赛每一棒都至关重要

亚运会后,网络上有一种说法:接力四个人的成果,最后关注点都集中在第四棒身上,金牌会不会被最后一个人“稀释”掉?

刘峡君不这么看。“这话放在十多年前,可能比较被大众认可。现在互联网发达了,大家对运动员关注度都挺高,并不是只看冲线的那一位。”她说,从运动员角度讲,第四棒的速度能力和抗压心态确实要是最好的,“陈好颖具备这样的实力去担任第四棒,对我们整个团队来讲,是定心丸的作用。当时比赛完我也说,把棒稳稳交到‘小孩姐’手上,那可能就稳了!”

队里有人叫刘峡君“万金油”,一棒跑过,这次又跑三棒。她之前刚进接力队不久,不觉得自己应该固定在某一棒。“每一棒都去尝试,对团队来讲肯定是好事情。”她解释得很清楚:“一棒追求极快提速,二棒距离最长、要求后程不掉速,三棒对接棒技术要求很高,最后几十米交给四棒的接力区大概30米,不允许有很大掉速,四棒就是抗压。”要赢得接力比赛,每一棒的表现都至关重要。



2025年11月17日,第十五届全国运动会田径女子100米决赛,四川队选手刘峡君在比赛前出场。
新华社记者 李一博 摄

弥补了师父在日本留下的遗憾

刘峡君是四川资阳人,小学六年级在市运会跑出12秒89,达到二级运动员标准,被四川省田径学校教练叶虎看中。

叶虎是1994年广岛亚运会男子4×100米接力亚军,当年和冠军只差毫厘。刘峡君说,小学时她就听师父叶虎讲过亚运会,那时觉得教练厉害,从没想过自己也能站上同一块赛场。

32年后,同样在日本,同样是4×100米接力。师父当年差之毫厘没有拿到的金牌,被徒弟拿到了。刘峡君说,最开始和叶老(叶虎)更像师生,现在更像朋友。“他最开始传道授业,现在更多的是陪伴我。我走的也是他走过的路,好像戏剧般的事情。这样的命运交织,拉近了我和叶老的距离。”

从刘峡君初一开始跟随叶虎训练,师徒二人已经一起走过七年。这些年刘峡君和叶虎在一起的时间比跟家人相处还多。

夺冠后,叶虎在社交平台发了一篇文章。刘峡君说,最触动她的是师徒俩常说的那句话:自己走的路,也是师父当年走过的路。

这条传承线,在四川短跑里有迹可循。女子4×100米接力42秒23的亚洲纪录,由1997年的四川队在全运会上创造;名古屋决赛中国队的第二棒刘国怡、第三棒刘峡君,都是四川姑娘。

亚运会结束后,刘峡君回到北大上课。她在新闻传播学院就读。以前接受采访她会紧张,2023年、2024年进入大众视野后采访变多,现在平静了一些,“能把思绪捋好之后再发言。以前说得乱,说完回想起来也忘了自己到底在说什么。”现在她在采访中很平静。

今年8月全国田径锦标赛,刘峡君在女子百米半决赛跑出11秒32,刷新个人最好成绩,但只跑过一枪,她觉得“不稳定”。接下来三个月是冬训,她计划把身体素质和技术细节再补一补,争取明年把成绩稳定在11秒30上下。“我先天身体素质不算好,和同水平运动员比还偏薄弱。”她说这话时很平静。

21岁,“甜妹”,北大学霸,国家队,亚运冠军。这些标签很亮,但刘峡君想的是接下来把成绩稳定下来,把技术再磨细一点。

华西都市报·封面新闻记者 车家竹

生活服务广告 028-86969860 律师提醒:本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,所有信息均为所刊登者自行提供,客户交易前请查验相关证明文件和手续。

成都锦康福源商贸有限公司,公章(编码:5101140148138)遗失,声明作废。
成都星空起航网吧财务章5101060239098法人章顾明毅5101060670190成都十小福网吧财务章5101008680450遗失作废
成都市旺兔农业科技开发有限公司公章(编码:5101326130335)遗失,声明作废。
四川矿维工程设计有限公司公章(编码:5101055722608),财务专用章(编码:5101055722609),胡龙旭法人章(编码:5101055723384),遗失作废。
成都海星智界科技有限公司营业执照正副本91510100MAE7XEWL2R,公章5101096930095,法人章5101096930107、财务章5101096930099、发票章5101096930103遗失,声明作废。
武侯区放心电动自行车经营部(个体工商户),公章(编码:5101076651536)遗失作废。
四川宝创俊礼电子商务有限公司营业执照(统一社会信用代码:91510107MACARP249X)正副本、公章(编码:5101076173761)遗失,特此声明。
四川跃航供应链管理有限公司杨阳法人章(编码:5108025171346)遗失,声明作废。
四川汉唐稳链供应链管理有限公司遗失公章(编码:5101096000288)、韦鑫霖法人章(编码:5101096462597)、财务专用章(编码:5101096000289)、发票专用章(编码:5101096000290),声明作废。
四川省毅林永盛劳务有限责任公司财务章(编码:5108025081500)法人章(编码:5108025081502)遗失作废。